Długowieczność – Polacy chcą żyć długo, ale przede wszystkim sprawnie

Długowieczność jest w oczach badanych wiązana z nadzieją na zachowanie zdrowia, samodzielności i wpływu na własne życie. Dane pokazują zarazem rozdźwięk między oczekiwaniami a profilaktyką i codzienną praktyką. Większość respondentów długowieczność rozumie jako połączenie długości i jakości życia.

Badanie przeprowadzono w Centrum Badawczo-Rozwojowym Biostat na próbie 1000 mieszkańców Polski, reprezentatywnej ze względu na płeć, wiek i województwo, techniką CAWI, na panelu badanie-opinii.pl.

Długowieczność to nie tylko setne urodziny

Najczęstszym skojarzeniem z długowiecznością jest długie życie w dobrym zdrowiu — wskazało je 60,8% badanych. Niemal równie często wybierano dożycie bardzo sędziwego wieku (54,8%). Na trzecim miejscu znalazło się zachowanie samodzielności w starszym wieku (32,3%). Dalsze skojarzenia to dobra kondycja psychiczna i pamięć (24,8%), sprawność fizyczna (22,3%), genetyka i predyspozycje rodzinne (20,6%) oraz zdrowe odżywianie i aktywny styl życia (18,0%). Nowoczesną medycynę wskazało 8,4%, a realizowanie pasji i relacje z bliskimi — 5,7%. Zaledwie 4,2% przyznało, że wcześniej się nad długowiecznością nie zastanawiało. Respondenci mogli wskazać do trzech odpowiedzi, więc odsetki nie sumują się do 100%.

Gdy słyszy Pan/i słowo „długowieczność", z czym kojarzy się ono przede wszystkim?

n=1000

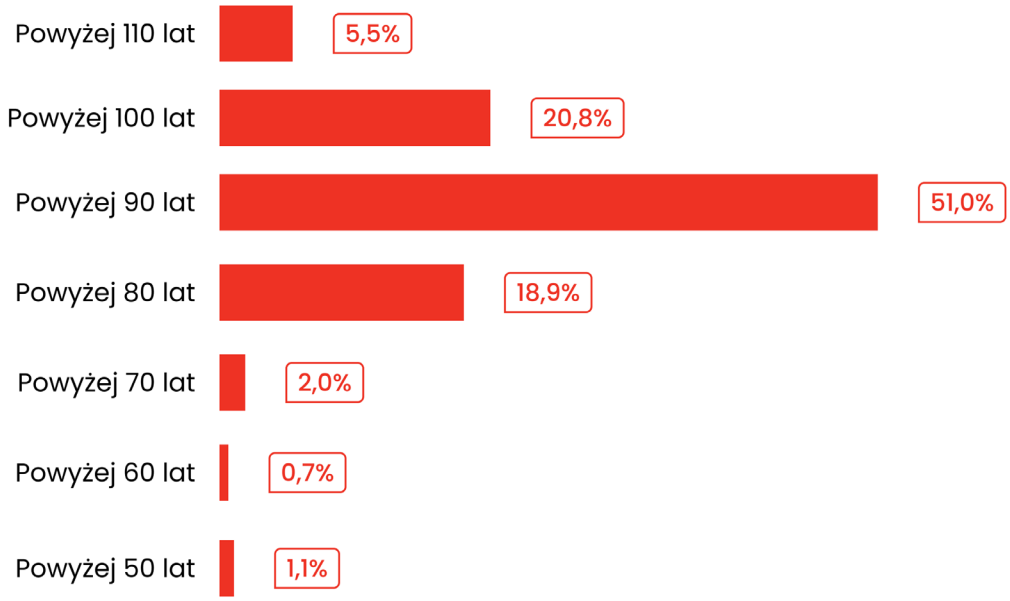


Badanie przeprowadzono w Centrum Badawczo-Rozwojowym Biostat na próbie 1000 mieszkańców Polski, reprezentatywnej ze względu na płeć, wiek i województwo, techniką CAWI, na panelu badanie-opinii.pl.

Za próg długowieczności najczęściej uznawano życie powyżej 90 lat (51,0% odpowiedzi). Kolejne 20,8% respondentów wskazało próg powyżej 100 lat, a 5,5% — powyżej 110 lat. Oznacza to, że 77,3% badanych wybierało jedną z kategorii od „powyżej 90 lat" wzwyż. Próg powyżej 80 lat wskazało 18,9%; odpowiedzi „powyżej 70 lat", „powyżej 60 lat" i „powyżej 50 lat" należały do rzadkości (odpowiednio 2,0%, 0,7% i 1,1%). To dość wysoka definicja długowieczności: dla większości nie zaczyna się ona po prostu w późnej dorosłości, lecz w okolicach dziewięćdziesiątki.

Jaką długość życia można Pana/i zdaniem uznać za długowieczność?

n=1000

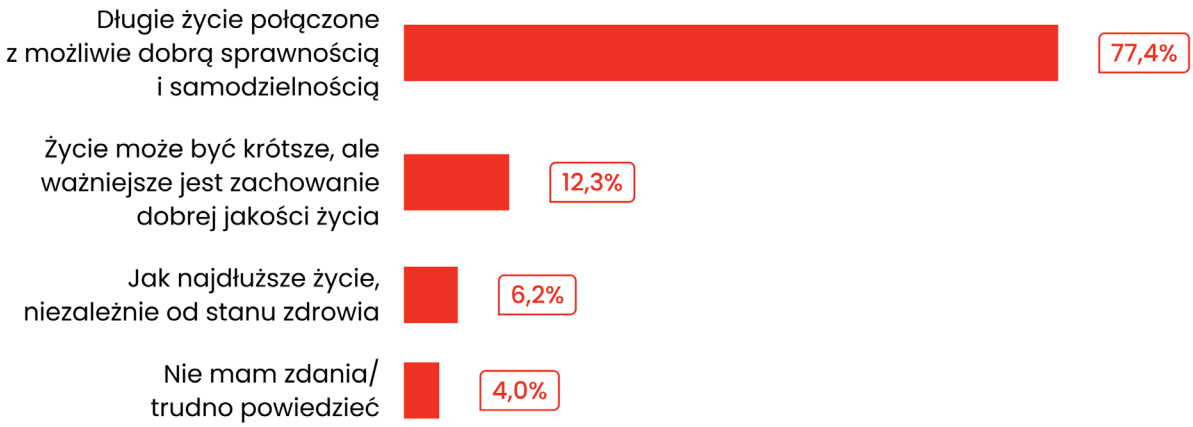


Badanie przeprowadzono w Centrum Badawczo-Rozwojowym Biostat na próbie 1000 mieszkańców Polski, reprezentatywnej ze względu na płeć, wiek i województwo, techniką CAWI, na panelu badanie-opinii.pl.

Jeszcze dobitniej widać priorytety, gdy badani definiują „dobre, długie życie". Aż 77,4% wybiera długie życie połączone z możliwie dobrą sprawnością i samodzielnością. Dalsze 12,3% uważa, że życie może być krótsze, jeśli zachowana zostanie dobra jakość. Łącznie prawie dziewięciu na dziesięciu respondentów (89,7%) stawia więc jakość życia wyżej niż samą liczbę przeżytych lat. Zaledwie 6,2% opowiada się za życiem jak najdłuższym, niezależnie od stanu zdrowia, a 4,0% nie ma zdania lub ma trudność z odpowiedzią.

Które z poniższych określeń najlepiej opisuje „dobre, długie życie"?

n=1000



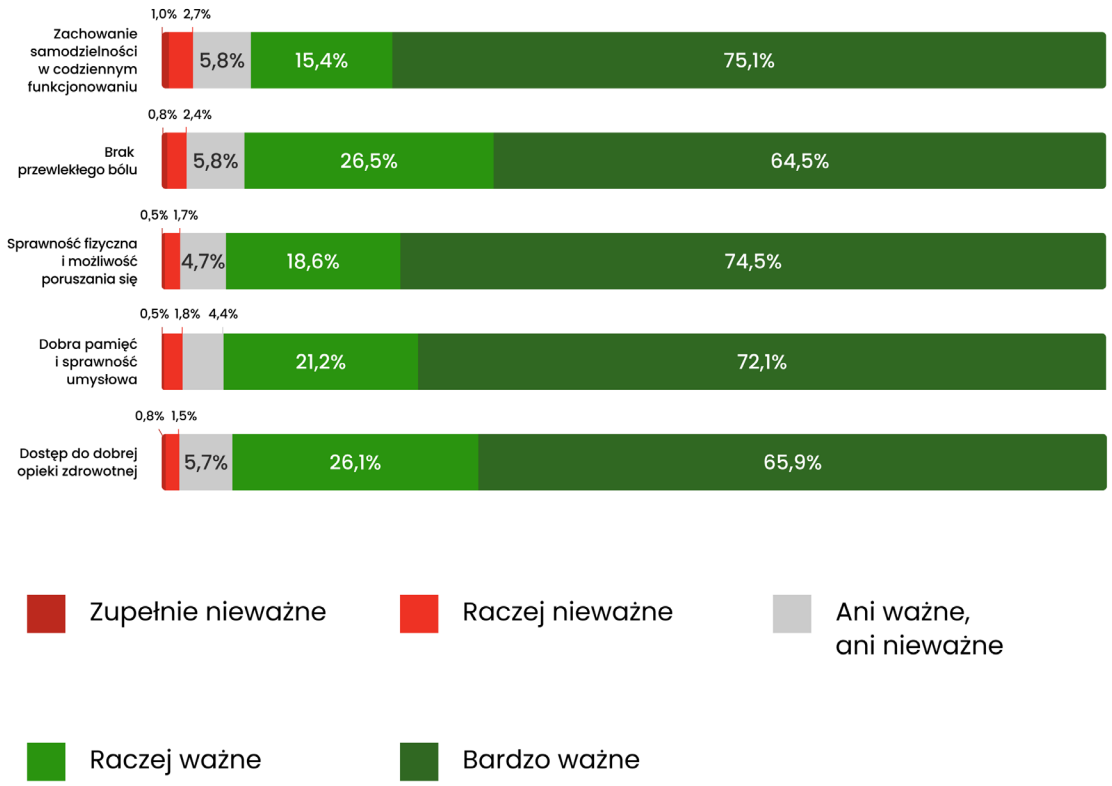
Badanie przeprowadzono w Centrum Badawczo-Rozwojowym Biostat na próbie 1000 mieszkańców Polski, reprezentatywnej ze względu na płeć, wiek i województwo, techniką CAWI, na panelu badanie-opinii.pl.

Zachować kontrolę nad codziennością

W pytaniu o warunki dobrego życia w starszym wieku na szczycie znalazła się samodzielność w codziennym funkcjonowaniu: 75,1% określiło ją jako „bardzo ważną", a 90,5% wskazało jedną z dwóch pozytywnych ocen. Bardzo wysoko oceniano również sprawność fizyczną i możliwość poruszania się (74,5% „bardzo ważne"; 93,1% ocen 4–5) oraz dobrą pamięć i sprawność umysłową (72,1% oraz 93,3% wskazań). Brak przewlekłego bólu uzyskał 64,5% ocen najwyższych, a dostęp do dobrej opieki zdrowotnej — 65,9%. Dla badanych dobra starość ma zatem bardzo konkretne wymiary: móc poruszać się, pamiętać, decydować o sobie i żyć bez stałego bólu.

Warunki dobrego życia w starszym wieku

n=1000

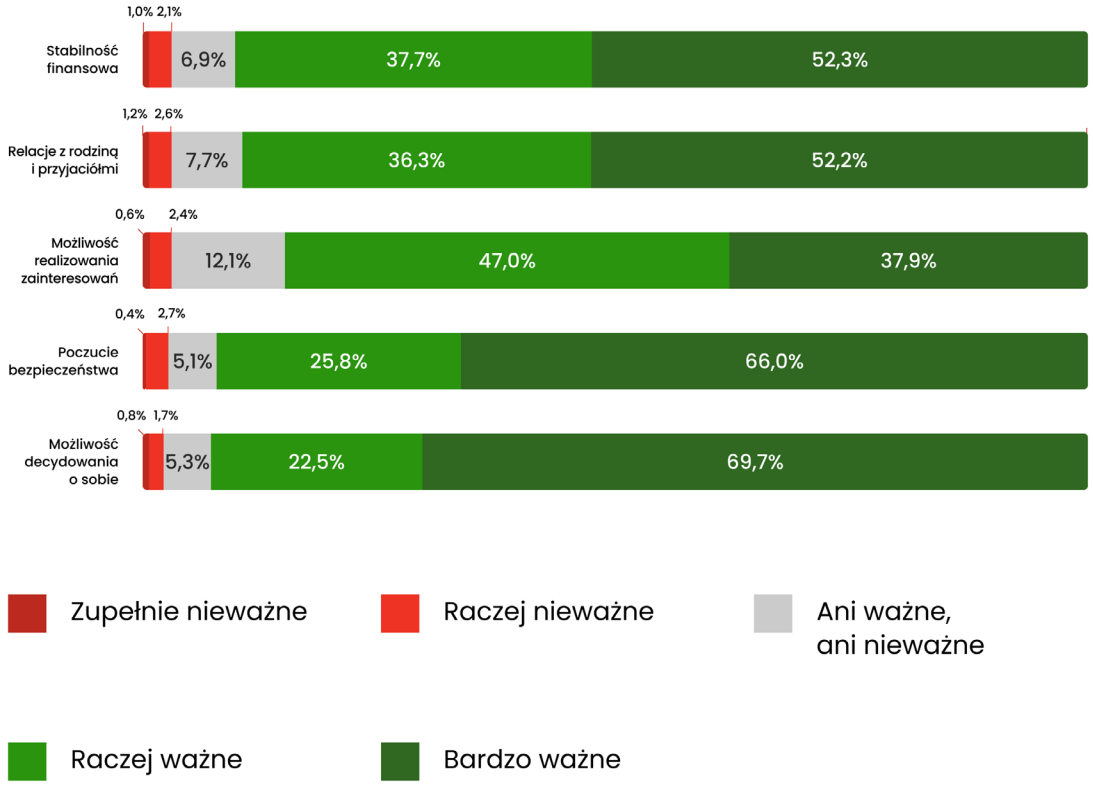


Badanie przeprowadzono w Centrum Badawczo-Rozwojowym Biostat na próbie 1000 mieszkańców Polski, reprezentatywnej ze względu na płeć, wiek i województwo, techniką CAWI, na panelu badanie-opinii.pl.

Liczą się także zabezpieczenia dające poczucie stabilności i wpływu na własne życie. Poczucie bezpieczeństwa uznało za bardzo ważne 66,0% badanych, a łącznie 91,8% nadało mu ocenę 4 lub 5. Możliwość decydowania o sobie uzyskała 69,7% najwyższych ocen i 92,2% ocen pozytywnych. Stabilność finansowa była bardzo ważna dla 52,3% respondentów (90,0% ocen 4–5). Relacje z rodziną i przyjaciółmi osiągnęły 52,2% wskazań „bardzo ważne" i 88,5% ocen 4–5. Możliwość realizowania zainteresowań także była istotna dla większości, choć na najwyższej ocenie uplasowała się niżej: 37,9% wskazań „bardzo ważne" oraz 84,9% ocen pozytywnych.

Warunki dobrego życia w starszym wieku

n=1000

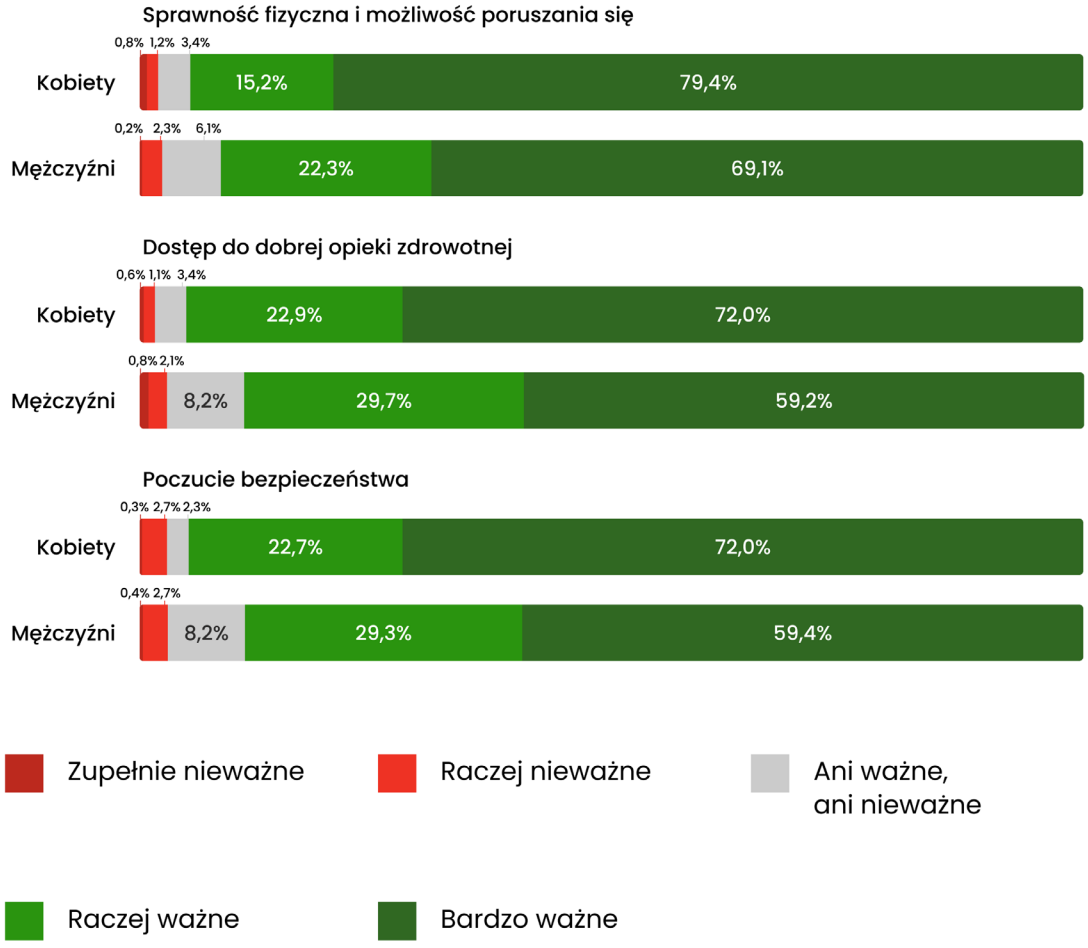


Badanie przeprowadzono w Centrum Badawczo-Rozwojowym Biostat na próbie 1000 mieszkańców Polski, reprezentatywnej ze względu na płeć, wiek i województwo, techniką CAWI, na panelu badanie-opinii.pl.

Kobiety mocniej podkreślają sprawność, opiekę i bezpieczeństwo

Różnice opinii dotyczących długowieczności między kobietami a mężczyznami widać nie tyle w samej obecności tych potrzeb, ile w intensywności ich deklarowania. Sprawność fizyczna i możliwość poruszania się są „bardzo ważne" dla 79,4% kobiet i 69,1% mężczyzn. W przypadku dostępu do dobrej opieki zdrowotnej proporcje wynosiły 72,0% wobec 59,2%, a dla poczucia bezpieczeństwa — 72,0% wobec 59,4%. Także po połączeniu ocen „ważne" kobiety częściej zaznaczały znaczenie tych elementów: odpowiednio w sumie 94,7% wobec 91,4%, 94,9% wobec 88,8% oraz 94,7% wobec 88,6%.

Sprawność, opieka i bezpieczeństwo n=1000



Badanie przeprowadzono w Centrum Badawczo-Rozwojowym Biostat na próbie 1000 mieszkańców Polski, reprezentatywnej ze względu na płeć, wiek i województwo, techniką CAWI, na panelu badanie-opinii.pl.

Komentarz

Długowieczność ma sens, jeśli można z niej korzystać

Długowieczność to dla większości uczestników badania długie życie w dobrym zdrowiu. Równocześnie dobre życie w starszym wieku oznacza przede wszystkim samodzielność, sprawność, pamięć i możliwość decydowania o sobie. Wraz z wiekiem cele te stają się bardziej konkretne: wzrasta odsetek osób, które najwyżej oceniają znaczenie samodzielności, braku przewlekłego bólu, sprawności, pamięci, opieki medycznej i bezpieczeństwa. Kobiety częściej niż mężczyźni bardzo wysoko oceniają sprawność, dostęp do opieki oraz bezpieczeństwo i częściej deklarują zdrowe odżywianie oraz badania profilaktyczne.

W deklaracjach profilaktyka uznawana jest za równie ważna jak leczenie, ale tylko połowa badanych deklaruje regularne badania profilaktyczne, a sześć na dziesięć osób przyznaje, że bardziej dba o zdrowie, kiedy pojawiają się objawy. Koszty zdrowego stylu życia postrzega jako przeszkodę niemal połowa respondentów. W praktyce więc troska o długowieczność uzależnia indywidualne nawyki od wsparcia otoczenia, dostępności usług oraz ekonomicznych warunków zdrowego życia.

Dr Sebastian Musioł

- ekspert ds. metodologii w Centrum Badawczo-Rozwojowym Biostat