

15 listopada 2026

Światowy Dzień Praw Osób Starszych

Dzisiejszy dzień przypomina nam, że osoby starsze są pełnoprawnymi uczestnikami życia społecznego i mają prawo do szacunku, bezpieczeństwa oraz decydowania o sobie. W obliczu zmian demograficznych i rosnącej liczby seniorów coraz większego znaczenia nabiera budowanie społeczeństwa, które dostrzega ich potrzeby, wspiera niezależność i przeciwdziała wykluczeniu.



Jakie prawa przysługują osobom starszym?



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

Takie, jak każdemu z nas! Prawa osób starszych wynikają z podstawowych praw człowieka i obejmują między innymi:

- prawo do poszanowania godności i prywatności,
- prawo do decydowania o swoim życiu i podejmowania własnych wyborów,
- prawo do ochrony zdrowia i dostępu do opieki medycznej,
- prawo do bezpieczeństwa i ochrony przed przemocą, zaniedbaniem oraz dyskryminacją,
- prawo do uczestnictwa w życiu społecznym, kulturalnym i rodzinnym,
- prawo do informacji oraz wsparcia dostosowanego do indywidualnych potrzeb.

W praktyce oznacza to, że osoby starsze powinny być traktowane z szacunkiem, a ich głos powinien być uwzględniany w sprawach dotyczących ich codziennego życia, leczenia czy organizacji opieki.

Dlaczego świadomość praw seniorów jest tak ważna?

Wiele osób starszych doświadcza trudności związanych z pogarszającym się stanem zdrowia, samotnością, ograniczoną mobilnością czy zależnością od innych. W takich sytuacjach wzrasta ryzyko naruszania ich praw - nie zawsze w sposób świadomy czy celowy.

Przykładem może być podejmowanie decyzji za seniora bez konsultacji z nim, ograniczanie kontaktów społecznych czy pomijanie jego opinii w ważnych kwestiach. Nawet jeśli wynika to z troski, może prowadzić do poczucia utraty sprawczości i obniżenia jakości życia.

Budowanie świadomości praw osób starszych pomaga tworzyć środowisko, w którym seniorzy czują się bezpieczni, potrzebni i szanowani.

Rola opiekuna w ochronie praw osoby starszej

Opiekunowie rodzinni i zawodowi odgrywają kluczową rolę w codziennym wspieraniu seniorów. Ochrona praw osoby starszej nie polega wyłącznie na zapewnieniu jej bezpieczeństwa fizycznego, ale także na wzmacnianiu jej samodzielności i podmiotowości.

W codziennej opiece warto pamiętać o kilku zasadach:

Słuchaj i pytaj

Zanim podejmiesz decyzję dotyczącą osoby starszej, zapytaj o jej zdanie. Nawet jeśli senior potrzebuje wsparcia, nadal ma prawo współdecydować o swoim życiu.

Szanuj prywatność



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niezależnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

Pomoc w czynnościach higienicznych czy organizacji codziennego życia powinna odbywać się z poszanowaniem intymności i granic drugiej osoby.

Wspieraj samodzielność

Zachęcanie seniora do wykonywania czynności, które nadal może realizować samodzielnie, pomaga zachować poczucie niezależności i sprawczości.

Reaguj na oznaki przemocy i zaniedbania

Przemoc wobec osób starszych może mieć charakter fizyczny, psychiczny, ekonomiczny lub polegać na zaniedbaniu. Każda niepokojąca sytuacja wymaga uwagi i odpowiedniej reakcji.

Jak wspierać godne starzenie się?

Godne starzenie się to nie tylko dostęp do opieki zdrowotnej, ale również możliwość utrzymywania relacji społecznych, rozwijania zainteresowań i aktywnego uczestnictwa w życiu lokalnej społeczności.

Możemy wspierać osoby starsze poprzez:

- okazywanie szacunku i cierpliwości,
- przeciwdziałanie stereotypom związanym z wiekiem,
- zachęcanie do aktywności społecznej i fizycznej,
- wspieranie w korzystaniu z nowych technologii,
- budowanie relacji opartych na partnerstwie i zaufaniu.

Pamiętajmy o prawach seniorów każdego dnia

Światowy Dzień Praw Osób Starszych przypomina nam, że starość jest naturalnym etapem życia, który zasługuje na szczególną uwagę, zrozumienie i szacunek. Troska o prawa seniorów nie powinna ograniczać się do jednego dnia w roku. To codzienna odpowiedzialność rodzin, opiekunów, instytucji oraz całego społeczeństwa.

Dbając o godność, bezpieczeństwo i podmiotowość osób starszych, tworzymy świat bardziej przyjazny dla wszystkich pokoleń.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT