

# CZWORONOŻNI PRZYJACIELE: JAK PSY WSPIERAJĄ ZDROWIE I DOBROSTAN SENIORÓW

**MARS**  
Petcare



FUNDACJA  
Dr Clown

A Better   
World For Pets

STARZENIE SIĘ SPOŁECZEŃSTW TO JEDEN Z NAJWAŻNIEJSZYCH TRENDÓW NASZYCH CZASÓW. WEDŁUG PROGNOZ ONZ DO 2050 ROKU LICZBA OSÓB W WIEKU 60+ PODWOI SIĘ DO 2,1 MILIARDA, CO BĘDZIE STANOWIĆ OKOŁO 26 % ŚWIATOWEJ POPULACJI. W POLSCE OSOBY 65+ JUŻ TERAZ TO PONAD 20 % POPULACJI. TO WAŻNE WYZWANIE, ALE TAKŻE SZANSA NA WSPIERANIE WYSOKIEJ JAKOŚCI ŻYCIA OSÓB W KAŻDYM WIEKU, W TYM W JEGO PÓŹNIEJSZYCH ETAPACH. CORAZ WIĘCEJ BADAŃ NAUKOWYCH WSKAZUJE, ŻE ZWIERZĘTA DOMOWE MOGĄ ODGRYWAĆ ISTOTNĄ ROLĘ W PROMOWANIU ZDROWEGO I AKTYWNEGO ŻYCIA: POMAGAJĄ ŁAGODZIĆ POCZUCIE SAMOTNOŚCI, SPRZYJAJĄ WIĘKSZEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ WSPIERAJĄ DOBROSTAN PSYCHICZNY I FIZYCZNY. CORAZ CZĘŚCIEJ PSY SĄ TEŻ WŁĄCZANE DO PROGRAMÓW TERAPEUTYCZNYCH I ZAJĘĆ WSPIERAJĄCYCH SENIORÓW. DOGOTERAPIA PRZYNOŚI WYMIERNE KORZYŚCI DLA ZDROWIA I SAMOPOCZUCIA OSÓB STARSZYCH.

### Starzenie się społeczeństw – skala i konsekwencje

Globalna demografia zmienia się zasadniczo: liczba osób starszych rośnie, a prognozy mówią o wydłużaniu się średniej długości życia o blisko pięć lat do połowy stulecia. Rosnąca liczba osób starszych będzie miała konsekwencje dla zdrowia publicznego, opieki społecznej i modelu życia rodzinnego. Również w Polsce obserwujemy ten trend: udział osób w wieku 65+ w populacji rośnie, co potwierdza rosnącą rolę seniorów w społeczeństwie i konieczność myślenia o rozwiązaniach wspierających ich dobrostan. Według danych GUS, w 2014 r. 15,3 % Polaków miało ponad 65 lat, a w 2024 r. – 20,6 %. Prognoza sugeruje, że w 2060 r. niemal co trzeci Polak będzie miał powyżej 65 lat. Wraz z wydłużaniem się życia pojawiają się nowe wyzwania, takie jak większa częstość chorób przewlekłych, zaburzeń poznawczych (np. demencja) oraz doświadczenie samotności czy izolacji, któ-

re mogą dotyczyć wielu osób w starszym wieku. Jednak starzenie nie musi oznaczać rezygnacji z wysokiej jakości życia – przy odpowiednim wsparciu późniejsze lata mogą być pełne satysfakcji, aktywności i sensu. Ważnym elementem wspierającym dobrostan są zwierzęta domowe i więź, jaką człowiek jest w stanie z nimi nawiązać. Ta więź doskonale wpisuje się w holistyczne podejście do zdrowego i aktywnego życia na każdym jego etapie.

### Rosnąca rola seniorów w opiece nad zwierzętami

W Polsce osoby 55+ stanowią już 20 % opiekunów psów i kotów (1) – to tyle samo, co osoby w wieku 25-34 lata oraz 45-54 lata. Seniorzy stają się zatem jedną z najszybciej rosnących grup opiekunów zwierząt domowych. Ten trend to nie tylko statystyka, to rzeczywista zmiana stylu życia i priorytetów, w których zwierzęta stają się ważnymi towarzyszami

codzienności, źródłem motywacji do aktywności, a także katalizatorem więzi społecznych. Najnowsze badania Mars Incorporated „Mars Global Pet Parent Study” (2), dotyczące opiekunów zwierząt domowych, prowadzone w ponad 20 krajach, pokazują, że osoby w wieku 55+ coraz częściej decydują się na adopcję czworonożnego przyjaciela. To trend, który zmienia oblicze świata pet parentów – dojrzałe osoby nie tylko czerpią radość z towarzysstwa pupili, ale także traktują je jako ważne wsparcie w codziennym życiu. Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji.

### Moc merdającego ogona – psy wspierają zdrowe starzenie się

Coraz więcej badań potwierdza, że interakcje ze zwierzętami mogą przynosić seniorom wymierne korzyści psychiczne, fizyczne i społeczne. Eksperti z In-



stytutu Nauki o Zwierzętach Waltham wskazują na wyraźny potencjał zwierząt w redukcji samotności, wzmacnianiu poczucia wspólnoty, łagodzeniu stresu oraz wspieraniu rosnącego poziomu aktywności. Psy pomagają w organizacji codziennej rutyny, zachęcając do regularnych spacerów, dbania o karmienie i pielęgnację. Dla opiekunów w każdym wieku oznacza to więcej regularnego i zaplanowanego ruchu. Dzięki temu

poprawia się wydolność tlenowa, równowaga i siła, co ma istotne znaczenie dla utrzymania sprawności i wysokiej jakości życia.

**Zdrowie psychiczne: mniej samotności, więcej więzi**

Zwierzęta działają jak „społeczny katalizator”: wyprowadzanie psa sprzyja spotkaniom z sąsiadami, rozmowom

na ławce czy w parku, co buduje lokalne sieci wsparcia i przeciwdziała izolacji. Badania pokazują, że opiekunowie zwierząt częściej nawiązują nowe kontakty i rzadziej doświadczają poczucia osamotnienia. Globalne badanie (3) przeprowadzone na ponad 30 000 opiekunów zwierząt domowych we współpracy Mars i Calm pokazało, że aż 85 % ankietowanych Polaków uważa, że ich czworonożny przyjaciel pozytywnie

# Czy wiesz, że...

## Dogoterapia

### dla najmłodszych i seniorów

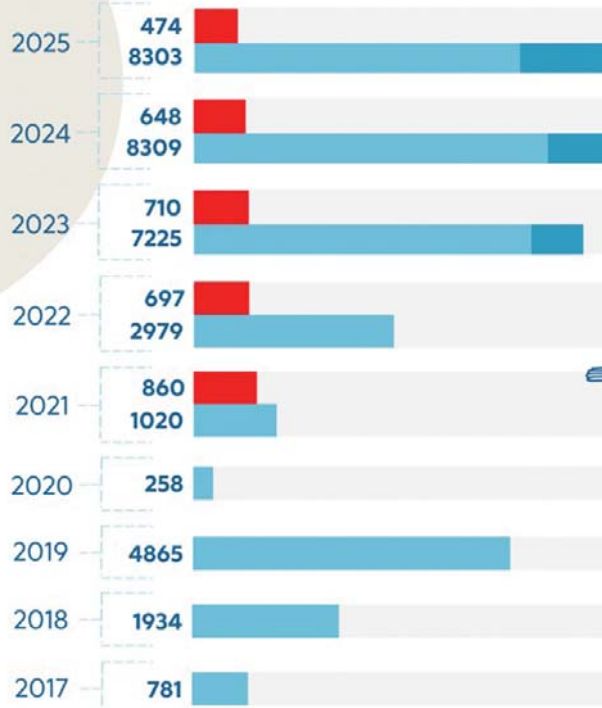
W ramach projektu od 2017 do października 2025:

**29 381** Małych pacjentów od 2017r.

**3 389** Seniorów od 2021 r.

**6 293** Małych pacjentów na oddziałach rehabilitacji od 2023 r.

**39 063** Wszyscy beneficjenci



**MARS**  
Pet Nutrition



- Seniorzy
- Dzieci w szpitalach
- Dzieci na oddziałach rehabilitacyjnych

## Dogoterapia

### dla najmłodszych i seniorów

W ramach projektu od stycznia do października 2025:

W zajęciach dogoterapii wzięto udział

**6463** Małych pacjentów w szpitalach

**1840** Małych pacjentów na oddziałach rehabilitacji

**474** Seniorów



**MARS**  
Pet Nutrition



łącznie było **8777** beneficjentów.

wpływa na ich samopoczucie psychiczne. Prawie połowa (49 %) przyznaje, że ich pupile zapewniają im towarzystwo w stresujących chwilach, bez konieczności rozmowy. Z kolei co ósma osoba (18 %) znajduje ukojenie w rozmowie ze zwierzęciem, dzięki temu, że on zapewnia im „bezpieczną przestrzeń”

do wyrażania obaw i trosk, bez oceniania i oczekiwań.

#### Ogólnopolski program dogoterapii Mars Polska i Fundacji Dr Clown

Zwierzęta są coraz częściej włączane do programów terapeutycznych nastawionych na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego. W 2017 roku Mars Polska wspólnie z Fundacją Dr Clown zainicjował ogólnopolski program terapii wspomagananej przez obecność psa połączonej z „terapią śmiechem” dla dzieci i młodzieży w szpitalach. Od 2021 roku objął on także seniorów w Domach Po-

wionych na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego. W 2017 roku Mars Polska wspólnie z Fundacją Dr Clown zainicjował ogólnopolski program terapii wspomagananej przez obecność psa połączonej z „terapią śmiechem” dla dzieci i młodzieży w szpitalach. Od 2021 roku objął on także seniorów w Domach Po-

# Dogoterapia

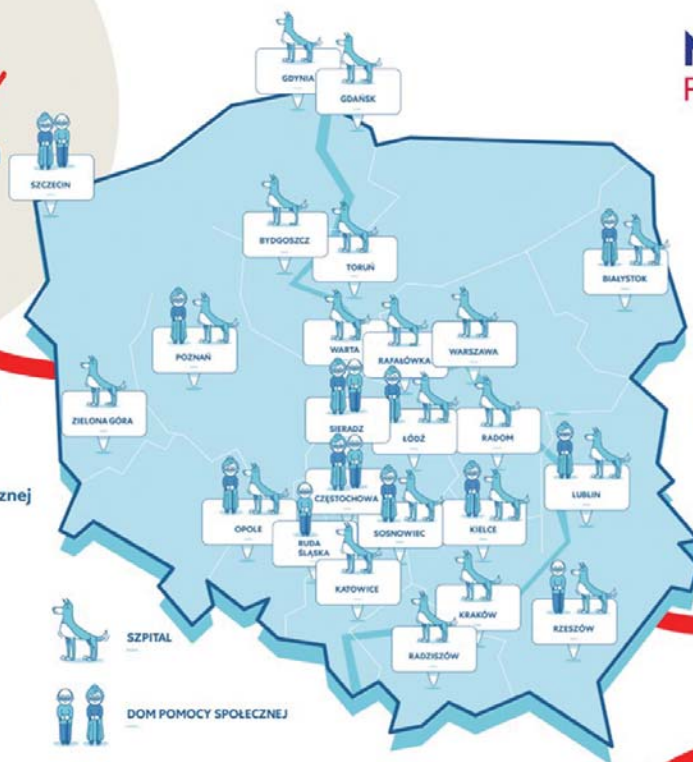
dla najmłodszych i seniorów

W ramach projektu od stycznia do października 2025:

**29** Szpitali

**13** Domów Pomocy Społecznej

**888** Spotkań



**MARS**  
Pet Nutrition



mocy Społecznej. W ciągu 8 lat, od roku 2017 do października 2025, ta wyjątkowa moc merdającego ogona wsparła ponad 39 000 osób, w tym 3 389 seniorów. Obecnie to największy program dogoterapii w Polsce koordynowany przy współpracy organizacji pozarządowej oraz biznesu. Od stycznia do października 2025 roku z zajęć z udziałem certyfikowanych dogoterapeutów i wyszkolonych psów skorzystało 8777 osób – 8303 małych pacjentów w 29 szpitalach dziecięcych i 474 seniorów w 13 Domach Pomocy Społecznej. Co ważne, dogoterapia w DPS-ach odbywa się cyklicznie – seniorzy biorą udział w zajęciach dwa razy w każdym miesiącu – dzięki temu efekty są trwałe i bardziej intensywne, niż w przypadku jednorazowych wizyt, a tym samym rośnie rzeczywisty zasięg i wpływ programu.

– W naszym programie łączymy naukowe podejście do interakcji człowiek – zwierzę z praktyczną, regularną pracą w społecznościach lokalnych. Cztery lata temu, wspólnie z Fundacją Dr Clown, postanowiliśmy odpowiedzieć na wyzwania z jakimi mierzą się osoby w późniejszych etapach życia, a zwłaszcza samotność, która może dotyczyć coraz więcej osób i rozszerzyliśmy program terapii wspomaganej przez psa także na Domy Pomocy Społecznej. Skupiliśmy się na tej grupie, ponieważ widzimy, jak wielką różnicę robi obecność psów: aktywizuje, bu-

duje więzi i przywraca radość. Podczas zajęć dogoterapii obserwujemy, jak zwierzęta pomagają wyciszyć się, porządkować emocje i tworzyć bezpieczną przestrzeń do budowania relacji – bez ocen, bez presji. U uczestników zajęć zauważamy spadek napięcia, lepszy nastrój oraz większą gotowość do kontaktów z innymi po regularnych spotkaniach z psami. To realne wsparcie zarówno dla zdrowia psychicznego, jak i fizycznego – mówi Marzena Ignaczak, dyrektorka ds. kontaktów zewnętrznych w Mars Polska.

– Na każdym zajęciach widzimy, jak kontakt z psem zmienia seniorów: uspokaja, przywraca uśmiech, zachęca do interakcji w grupie i aktywności. Pogłaskanie i przytulenie się do pełnego radości i akceptacji psiego przyjaciela czy wspólna zabawa to remedium na samotność i wycofanie się z relacji. Kiedy wchodzimy z psem, energia w sali się zmienia. Twarze osób starszych rozjaśnia radość. Często słyszymy: „O, przyszłście!” – jakby pojawił się ktoś naprawdę bliski. Seniorzy reagują spontanicznie, otwierają się, opowiadają historie ze swojego życia dotyczące posiadania czworonoga. W takich momentach widać, jak ogromną siłę ma obecność zwierzęcia – mówi Katarzyna Czereszewska, Dyrektorka ds. Oddziałów Fundacji i akcji CSR w Fundacji Dr Clown.

W świecie, w którym coraz więcej osób żyje dłużej, psy stają się ważnymi sojusz-

nikami wspierającymi zdrowy i aktywny styl życia: zachęcają do ruchu, poprawiają samopoczucie oraz pomagają radzić sobie z poczuciem samotności. Seniorzy coraz częściej wybierają zwierzęta domowe – i to dobry kierunek. Nauka, praktyka terapeutyczna i codzienne doświadczenia pokazują, że obecność psa może realnie poprawiać dobrostan psychiczny i fizyczny oraz przeciwdziałać samotności. W połączeniu z programami takimi jak ogólnopolski program terapii wspomaganej obecnością psa firmy Mars Polska i Fundacji Dr Clown, te korzyści stają się dostępne także dla tych, którzy na co dzień nie mają możliwości być opiekunami zwierząt domowych, a chcą korzystać z pozytywnego wpływu psów na ich zdrowie. ●

1. „Feeding Diary, Kwiecień 2025, badanie Mars
2. <https://www.mars.com/news-and-stories/press-releases-statements/mars-unveils-worlds-largest-pet-parent-study>
3. Badanie zostało przeprowadzone przez YouGov Plc na zlecenie firmy Mars. Łączna liczba respondentów wyniosła 31 299 dorosłych osób z 20 rynków (Wielka Brytania: 2507; Brazylia: 2502; Kanada: 1347; Niemcy: 1584; Indonezja: 2510; Indie: 1001; Meksyk: 1567; Malezja: 1036; Polska: 1349; USA: 3748; Chiny: 1054; Belgia: 1084; Australia: 1525; Nowa Zelandia: 1066; Hiszpania: 1322; Niderlandy: 1074; Francja: 1526; Dania: 1093; Szwecja: 1070; Włochy: 1334). Badanie zostało przeprowadzone online w okresie od 19 lutego do 31 marca 2025 roku. Dane zostały przeznaczone na poziomie krajowym, aby odzwierciedlać populację właścicieli psów i kotów (18+) w danym kraju.

Materiały prasowe firmy Mars