

ФАКТОРИ ЗА АКТИВНО ДЪЛГОЛЕТИЕ НА СТАРИ ХОРА, ПОСЕЩАВАЩИ ДНЕВЕН ЦЕНТЪР В ГР. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

Диана Христова Даскалова¹, Евелина Росенова Нецова¹

Методични ръководители: гл. ас. Янка Маркова, д.оз.², Йорданка Димитрова, гп²

¹студенти III-ти курс, спец. „Медицинска сестра“, Медицински университет „Проф. г-р П. Стоянов“ – Варна, Филиал Велико Търново, Катедра „Здравни грижи“

²Филиал Велико Търново, Катедра „Здравни грижи“ Медицински университет „Проф. г-р П. Стоянов“ – Варна

FACTORS FOR ACTIVE LONGEVITY OF OLD PEOPLE ATTENDING DAY CARE CENTRE IN VELIKO TARNOVO

Diana Hristova Daskalova¹, Evelina Rosenova Netova¹

Scientific supervisors: Yanka Markova², Yordanka Dimitrova²

¹Students 3rd course, specialty „Nurse“, Medical University "Prof. P. Stoyanov" – Varna, Department of Health Care, Affiliate of Veliko Tarnovo

² Medical University "Prof. P. Stoyanov" – Varna, Department of Health Care, Affiliate of Veliko Tarnovo

Резюме: Един от важните глобални проблеми на човечеството през XXI век е застаряването на населението. Все повече се увеличава делът на възрастните лица /60-74 г./, старите хора /75-89 г./ и дълголетниците /над 90 г./ [4].

Това прави проблемите, свързани с възрастното население в България, особено актуални, тъй като те са напълно адекватни на демографското развитие и естествено повишават интереса към потребностите на старите хора, подходите и начините за насърчаване на техния активен и здравословен начин на живот.

От тази гледна точка, познаването на факторите, допринасящи за активното стареене би спомогнало за осигуряването на ефективна психологическа подкрепа и подобряване качеството на живот на стария човек.

Цел на проучването: да се идентифицират факторите за активно дълголетие при старите хора, посещаващи Дневен център в гр. Велико Търново.

Материали и методи:

Обект на проучването: фактори за активно дълголетие при старите хора, посещаващи Дневен център в гр. Велико Търново.

Предмет на проучването: процесът на идентификация на факторите за активно дълголетие при старите хора, посещаващи Дневен център в гр. Велико Търново.

Използвани методи: анкетен метод, статистическа обработка и графична интерпретация на получените резултати.

Резултати и обсъждане: на базата на осъщественото проучване се откроява ясно проблемът за потребността от информиране на възрастните хора за многообразието от фактори за активно дълголетие и прилагането на различни програми за тяхното овладяване, чрез активна физическа дейност.

Заключение: на базата на идентифицираните фактори за активно дълголетие при старите хора, посещаващи Дневен център в гр. Велико Търново се доказва необходимостта от системна физическа активност, която да се реализира на базата на комплекс от физически упражнения, изграден върху научно-обоснована методика.

Ключови думи: фактори за активно дълголетие, стари хора, физическа активност

ABSTRACT

One of the major global problems facing humanity in the 21st century is population ageing. The proportion of the elderly /60-74 years/, old people /75-89 years/ and the long-lived /over 90 years/ is increasing [4]. This makes the problems related to the elderly population in Bulgaria particularly relevant, as they are fully adequate to the demographic development and naturally increase the interest in the needs of the elderly, approaches and ways to promote their active and healthy lifestyle.

From this perspective, knowledge of the factors contributing to active ageing would help to provide effective psychological support and improve the quality of life of the old person.

Objective of the study: to identify the factors of active longevity in the elderly attending the Day-care centre in Veliko Tarnovo.

Materials and Methods:

Object of the study: factors for active longevity in the elderly attending a Day-care centre in Veliko Tarnovo.

Subject of the study: the process of identification of the factors of active longevity in the elderly attending a Day-care centre in Veliko Tarnovo

Methods used: survey method, statistical processing and graphical interpretation of the results.

Results and Discussion: based on the conducted study, the problem of the need to inform the elderly about the diversity of factors for active longevity and the implementation of various programs for their management through active physical activity clearly emerges.

Conclusion: The need for systematic physical activity to be realized on the basis of a complex of physical exercises, built on a scientifically based methodology, is proved.

Keywords: *factors for active longevity, elderly people, physical activity*

Въведение

Застаряването на населението е едно от най-големите социални и икономически предизвикателства, пред които е изправен Европейския Съюз. Прогнозните данни сочат, че броят и относителният дял на възрастните хора (на 65 и повече години), ще продължи да се увеличава, като особено бързо ще е увеличението в броя на много старите хора (на 85 и повече години). Следва да се обърне внимание на факта, че степента на застаряване е различна за различните региони и държави [2].

Проблемите, свързани с възрастното население в България, поради тези обстоятелства са особено актуални. Това се дължи на характерния за нашето демографско развитие процес на застаряване на населението и на нарастващия интерес към потребностите на старите хора, подходите и начините за насърчаване на техния активен и здравословен начин на живот

Различните видове изследвания по проблема показват, че живота на хората над 65 години е съпроводен с промени, свързани с професионалната реализация, които понякога водят до чувство за загуба на социален статус, уважение, престиж. Често физическите ограничения предизвикват частично или пълно обездвижване. Трудната адаптация към промените, нерядко води до стрес и психологически проблеми. Сърдечно-съдовите заболявания, заболявания на опорно-двигателния апарат, зрителни и слухови нарушения, забавянето на обменните процеси, депресии, сенилна деменция са също сред големите групи заболявания, засягащи старческата възраст.

От друга страна се откроява фактът, че недостатъчната информация, относно основното заболяване и придружаващите го вогят го нарушения в емоционалното състояние на хората. Отрицателно влияние върху емоционалното състояние оказват и чувството на тревога и страх от смъртта [4].

Осъзнаването на неизбежността на стареенето, съчетано със загуба на социален статус, физически ограничения и психически промени, стеснява на социалния кръг на възрастните хора и пробужда у тях чувство за малоценност и безполезност, а понякога и го тежки депресивни състояния.

Всичко това доказва, че следва да се работи системно за постоянното повишаване на качеството на живот на старите хора и способността им да вогят активен начин на живот, за активно стареене.

Именно познаването на факторите, допринасящи за активно стареене, според нас, е в състояние да спомогне за осигуряване на психологическа подкрепа и подобряване качеството на живот на стария човек..

През последните години, все по-често, в системата от превантивни мерки, насочени към коригиране на здравословните проблеми на възрастните и старите хора, се открояват комплексите от физическите упражнения, което показва, че връзката между начина на живот и здравето се превръща в обект на особено внимание и от голямо значение за старите хора.

Цел на проучването: да се идентифицират факторите за активно дълголетие при старите хора, посещаващи Дневен център в гр. Велико Търново.

Материали и методи:

Обект на проучването са факторите за активно дълголетие при старите хора, посещаващи Дневен център в гр. Велико Търново.

Обхват на извадката: 43 стари хора, посещаващи Дневен център в гр. Велико Търново.

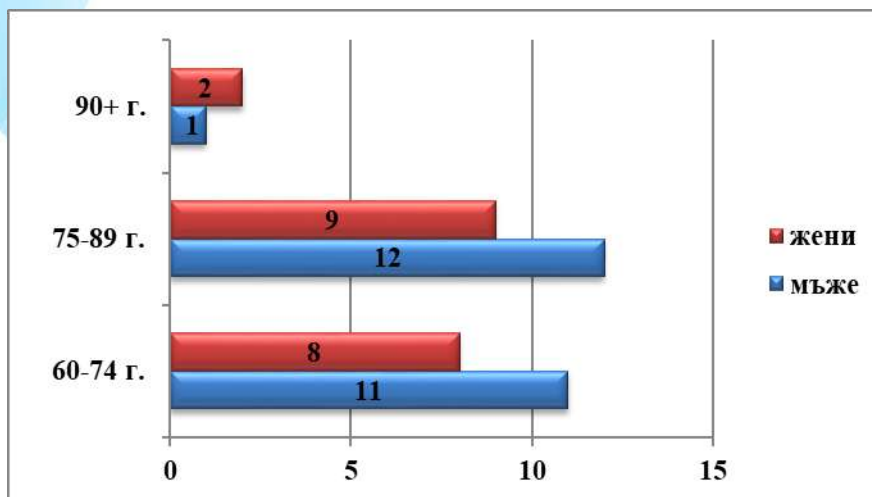
Предмет на проучването: процесът на идентификация на факторите за активно дълголетие при старите хора, посещаващи Дневен център в гр. Велико Търново.

Използвани методи: анкетен метод (анкетна карта с отворени и затворени въпроси, за идентифициране на факторите за активно дълголетие при старите хора); статистическа обработка и графична интерпретация на получените резултати.

Период на осъществяване на анкетното проучване: март-април 2023 г.

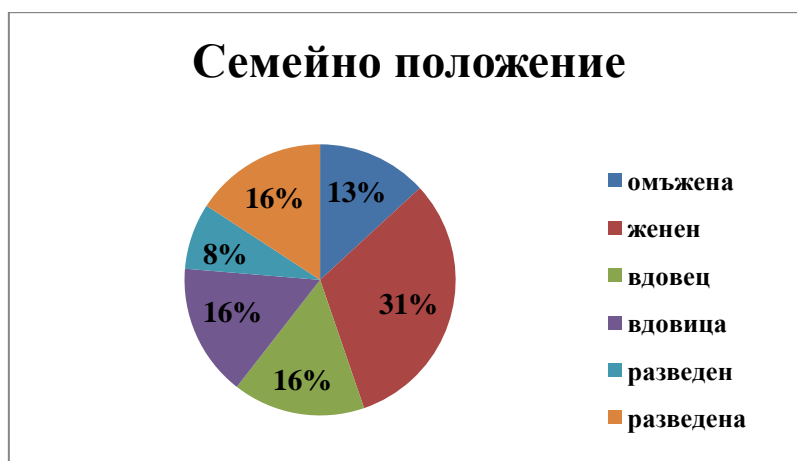
Резултати и обсъждане:

В проучването са включени 43 стари хора, посещаващи Дневен център в гр. Велико Търново, от които мъже – 24 (56%), жени – 19 (44%), разпределени в три възрастови групи, съгласно възрастовата класификация на СЗО, представени на Фиг. 1.



Фиг. 1. Възрастово разпределение на анкетираните

Всички анкетирани лица са пенсионери, от които само трима са работещи. Семейното им положение в процентно изражение е изобразено на Фиг. 2.

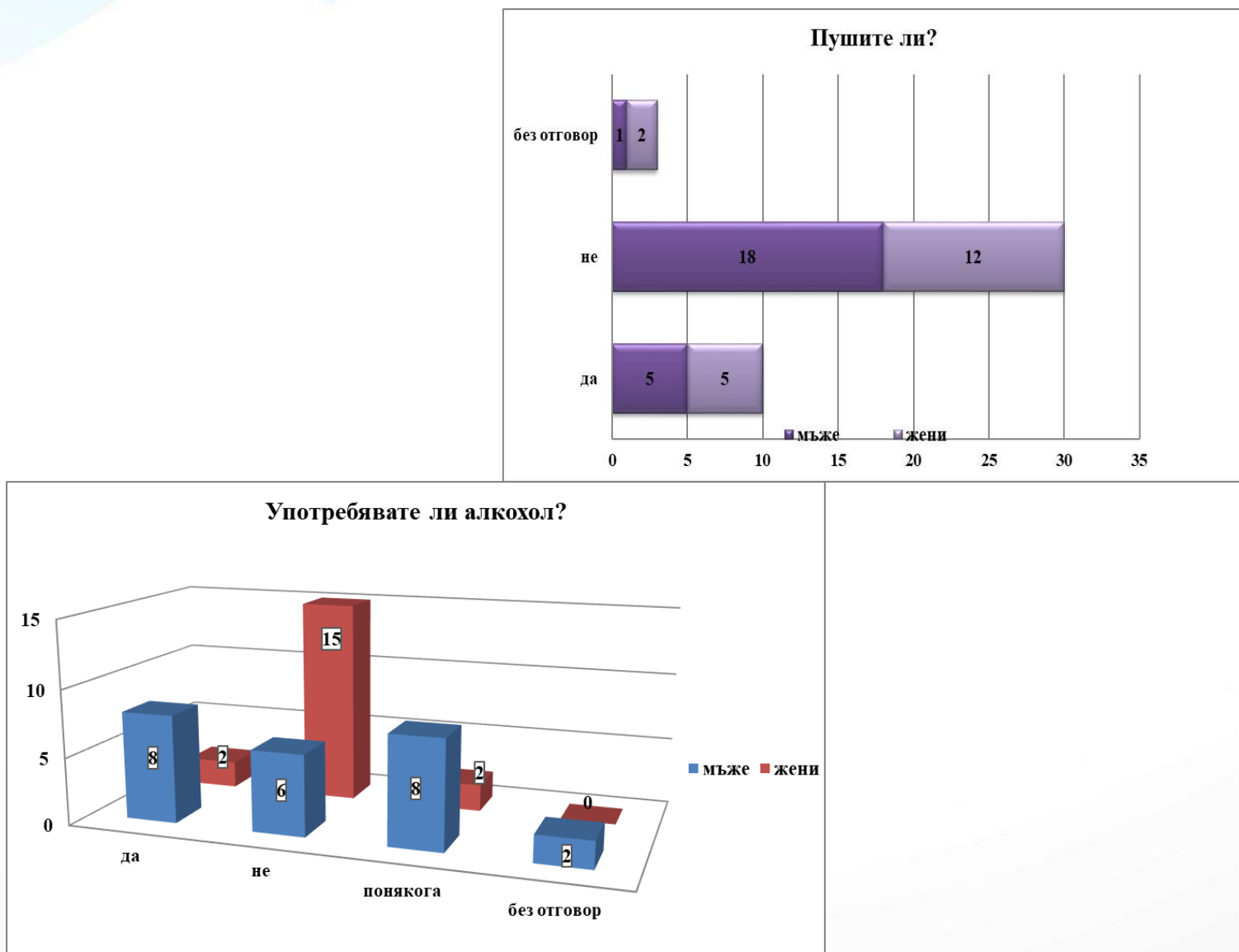


Фиг. 2. Семейно положение на респондентите

Сред основните фактори за намаляване на продължителността на живота са тютюнопушенето и алкохола. Тютюнопушенето е най-важната причина за заболяване и преждевременна смърт от редица хронични незаразни заболявания. Доказано е, че 80-90% от хроничните заболявания на дихателната система; 80-85% от белодробния рак; 30% от всички злокачествени заболявания и 25-43% от исхемичната болест на сърцето са пряко свързани с пушенето. То е причина и за редица заболявания на белия и на черния дроб. Оказва вредно влияние и върху сърдечно-съдовата система – пушачите са два пъти по-застрашени от инфаркт на миокарда в сравнение с непушачите. Тютюнът е безкомпромисен „разрушител“ на човешкото здраве, оказващ пагубни последици върху всички системи на организма.

Злоупотребата с алкохол също може да доведе до сърдечно-съдови заболявания. Оказва вредно влияние върху кожата, води до дехидратация на организма, от което страдат всички вътрешни органи [7].

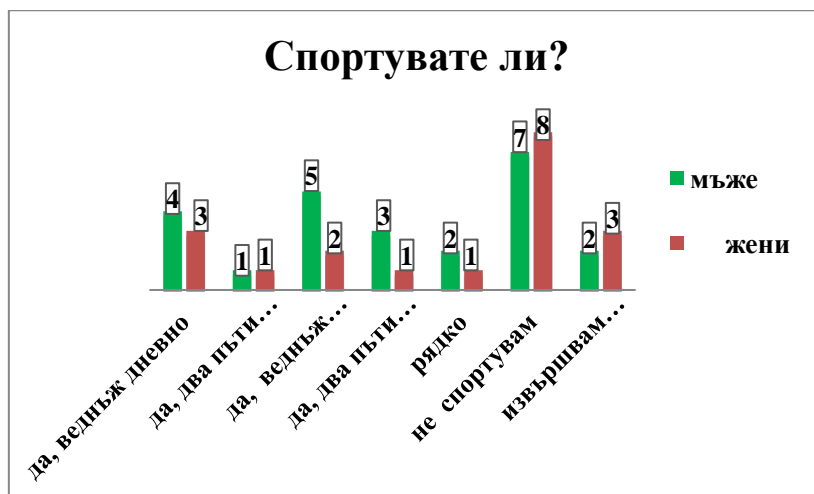
При анализа на получените данни от анкетирането установихме, че малка част от респондентите имат придобити вредни навици (Фиг. 3).



Фиг. 3. Вредни навици

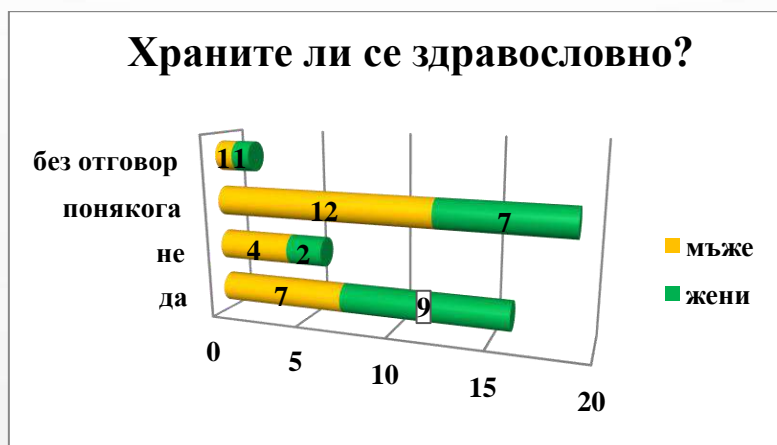
Голяма част от анкетираните стари хора изразяват притеснение по отношение ограничението, което здравословното им състояние оказва върху физическата активност. Поради това, най-вероятно, спортната дейност не е сред ежедневните дейности на голяма част от старите хора, посещаващи Дневен център в гр. Велико Търново. Не спортуват 18,6 % (n=8) от жените и 16,3 % (n=7) от мъжете. Едва 2,3 % от анкетираните спортуват два пъти дневно, Фиг. 4.

Особено внимание заслужава самооценката на възрастните хора относно физическото им здраве. Повече от половината анкетирани (34,8%) дават оценка „задоволително“, което се съпровожда със липса на спортна дейност. Оценка „сравнително добро“ – 16,3%, „добро“ – 25,5%, а 13,9% не могат да преценят. Едва 4,6% оценяват физическото си здраве като отлично, толкова от анкетирани оценяват физическото си здраве като „лошо“. Ползите от физическата активност са много: запазване на мускулната сила и когнитивните функции, намаляване на тревожността и депресията, също така профилактика на редица заболявания и намаляване на риска от развитието им, добро самочувствието, угодяване продължителността на живот [7].



Фиг. 4. Спортна дейност

Според редица изследователи, храненето е фактор на външната среда, който има пряко въздействие върху здравето на човека [3]. От проведеното анкетно проучване сред старите хора, посещаващи Дневен център гр. В. Търново, данните показват, че 44,2% (n=19) понякога се хранят здравословно, а 13,9% (n=6) – не. Превес в спазването на принципите на здравословно хранене имат жените (Фиг. 5).



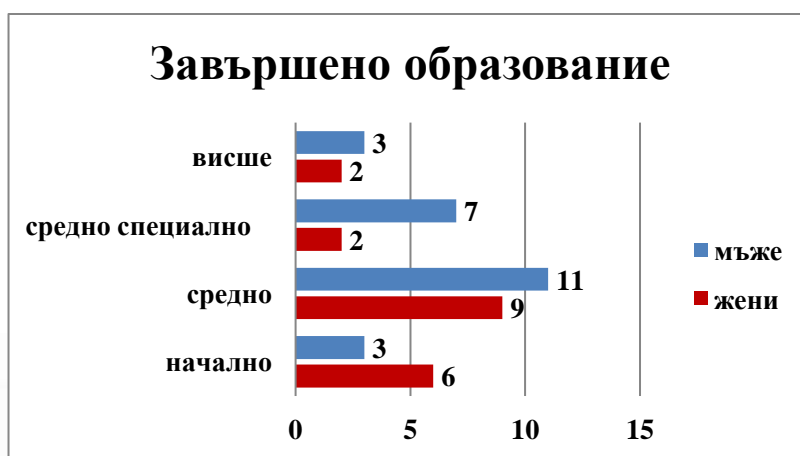
Фиг. 5. Здравословно хранене

Приемът на храна, която не отговаря на енергийните нужди на организма неминуемо води до увеличаване на телесно тегло, което от своя страна води до сериозни метаболитни нарушения и дисфункция на органи и системи, ускорява процеса на стареене и намалява продължителността на живота.

Отговорите подчертават важността на доброто хранене за старите хора и значението на обучението им по този въпрос.

Стареенето на населението се съпровожда с повишаване на болестността и инвалидността. Приблизително 7% от анкетиранияте съобщават, че нямат заболяване, останалите съобщават за наличие на няколко заболявания, които затрудняват ежедневните им дейности. Превес имат заболяванията на опорно-двигателния апарат (21%), следвани от заболявания на сърдечно-съдова (16,3%) и храносмилателна система (14%). С определена група инвалидност са 16,3% от анкетиранияте.

Сред респондентите преобладават лицата със средно образование, следвани от лицата със средно специално образование (Фиг. 6). Степента на образование е важна, поради съществуващата пряка връзка между знанията и информираността на старите хора по отношение на тяхното заболяване, потребностите от информация и разбирането на предоставената информация от медицинските специалисти [5].



Фиг. 6. Степен на образование на анкетиранияте лица

Болшинството от респондентите споделят, че имат нужда от информация относно подобряване на физическото си здраве.

Заключение

Проучването на факторите за активно стареене е от особено значение. Резултатите от него дават възможност да се обърне внимание на насърчаването на здравословния начин на живот сред

старите хора, възможността за уължаване на продължителността на живота и повишаване на качеството му, чрез правилно хранене и активна физическа дейност.

На базата на идентифицираните фактори за активно дълголетие при старите хора, посещаващи Дневен център в гр. Велико Търново се доказва както необходимостта за организиране на информационни кампании относно ползите на здравословното хранене, вредата от приема на големи количества алкохол и тютюнопушенето, така и необходимостта от повишаване на физическата активност, посредством комплекс от физически упражнения, изграден върху научно-обоснована методика.

Източници:

1. Всемирный доклад о старении и здоровья / World report on ageing and health. Всемирная организация здравоохранения. 2016 . ISBN 978 92 4 456504 9
2. Доклад за отразяване на националната концепция за насърчаване на активния живот на възрастните хора в България (2012-2030г.) в секторните политики 2017-2018 г. Министерство на труда и социалната политика.
3. Досмагамбетова, Р., П. Терехин, В. Ахметова, К вопросу о здоровом питании в пожилом и старческом возрасте, Карагандинский Государственный Медицинский университет. 2017.
4. Маркова, Я., Модели за грижи за здраве и благополучие на самотно живеещи възрастни хора – автореферат. МУ- Варна. Варна.2019
5. Маркова, Я., Модели за грижи за здраве и благополучие на самотно живеещи възрастни хора – дисертация. МУ- Варна. Варна.2019
6. Национална стратегия за активен живот на възрастните хора в България (2019 - 2030 г.). Министерство на труда и социалната политика. национална стратегия. 2018
7. The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress. A Report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014
- 8.

Contacts:

Диана Христова Даскалова

E-mail: dianadaskalova23@abv.bg