



## NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY IN OLDER PEOPLE AS FACTORS IN THEIR QUALITY OF LIFE.

**Abstract:** The article presents a theoretical overview and overview of problem areas in older people that are caused by the age factor. The quality of life of the representatives of this age group was analyzed on the basis of the components nutrition and physical activity. The priority areas for promoting an active lifestyle in the elderly are identified.

### Author information:

**Evgeniya Bratoeva-Vasileva**

Principal Assist. Prof. PhD of Social Work  
“Angel Kanchev” University of Ruse  
Department of Management and Social Work

✉ jeni\_bratoeva1999@abv.bg

🌐 Bulgaria

### Keywords:

old people, quality of life, nutrition,  
physical activity

### Въведение

Геронтологията като наука изучава социалните, психологическите, когнитивните и биологическите аспекти на стареенето. Прагматичната ѝ функция е повишаване на качеството на живот на старите хора, укрепване на тяхното социално включване и активност и цели като резултат забавяне на процеса на стареене.

Истинско предизвикателство е днес старите хора да се насърчават във възприемане на поведение на по-здравословен начин на живот и да им се предостави възможност за активно участие в обществения живот. Здравословното състояние на тази възрастова група от населението изисква дългосрочно управление, за да бъдат отчетени ефективни резултати. Целта е да се идентифицират и контролират добре хроничните заболявания при старите хора и да се сведе до минимум тяхното въздействие върху качеството на живота им. Това може да бъде постигнато чрез насърчаване на старите хора към здравословно хранене и балансирана физическа активност.

*Основната цел* на настоящата статия е да се идентифицират и анализират възможностите за хранене (здравословно) и физическа активност при старите хора като фактори за качеството им на живот.

Това ще бъде постигнато чрез последователно изпълнение на следните *задачи*:

1. Да се проучат и анализират проблемните области, породени от възрастта, които се наблюдават при старите хора.
2. Да се разгледа храненето при старите хора като фактор за здравословното им състояние и качеството на живот.
3. Да се разгледа физическата активност при старите хора, приоритетните области за насърчаване на активността и влиянието ѝ върху цялостното качество на живот.

### Изложение

Старите хора са по-особен контингент от цялостното население, което предполага редица предизвикателства за държавата.

В теоретичното пространство с проблемите на старите хора се занимават изследователи, като: Н. Александрова, Ст. Визев, П. Петров, Пл. Иванов, Г. Фьодоров, Л. Россет, К. Роцак и други.

Пл. Иванов посочва, че старите хора имат затруднения от материален и психологически характер. Затова, независимо от техния растящ брой, те имат растяща нужда от организирано подпомагане. Авторът споделя, че животът след 60 г. не е лек, а най-страшното е да се загубят ценностите, които се следват цял живот. Характерът е променлив и с течение на възрастта той получава професионални деформации (Иванов, 2012, с. 8-9).

Н. Александрова подкрепя мнението, че независимо от промените, които съпътстват неизменно старческия период, възрастните с успех могат да се справят с поставените им задачи, тъй като те вече имат изградени професионални навици и компетенции. Изследователката подчертава, че обществото трябва да обгрижва старите хора по четири основни направления: социално осигуряване, социално подпомагане, социално обезпечаване, социално обслужване (Александрова, 2010, с. 147-148).

Според В. Ганчева и Е. Ченгелова, сред потребностите на старите хора на първо място е защитата от глад, болести, внезапни травми и сривове. Старите хора се нуждаят от закрила и безопасност, които да ограничат страха и тревогата им. Имат необходимост от по-високи доходи (под формата на пенсии), които да не ги правят зависими от техните деца или други близки хора. Авторите допълват, че старите хора се нуждаят още от политическа, обществена, здравна, лична, икономическа и екологична грижа. Като посочват това, изследователите подчертават, че не бива да бъдат пренебрегвани и емоционалните потребности на старите хора. Обобщават, че най-важно за старите хора в този така значим, но и труден период от живота им е те да бъдат социално включени, а не изолирани (Ганчева, Ченгелова, 2011, с. 10-13).

Основен фактор, оказващ влияние на цялостното състояние на старите хора е бедността. Именно бедността е в състояние да влоши начина на живот, здравословното състояние и социалното функциониране. Влошаването на тези показатели оказва влияние върху цялостното качество на живот на старите хора. Бедността води до: влошено хранене и недояждане; нисък достъп до информация във връзка с кампании, свързани със здравословно хранене и физическа активност; ограничена възможност за получаване на качествени медицински грижи; влошени условия на живот (Иванов, 2012).

Необходимо е спешно реформиране в областта на предлаганите социални услуги от държавата и подобряване качеството на живот и здравето на старите хора у нас. Смятам, че трябва да се работи по три основни посоки:

- повишаване на пенсиите на всички пенсионери с цел ограничаване на бедността;
- създаване на социални проекти/програми/кампании, в които да се въвлекат старите хора и те да бъдат активни участници в тях, с цел да се чувстват полезни, емоционално стабилни и социално включени;
- подобряване на здравеопазването и физическата активност на старите хора, което ще доведе до подобряване на тяхната обща дееспособност, съхраняване на здравето и добавяне на живот към годините (и години към живота).

#### **Хранене при старите хора.**

Според геродиететиката (наука за храненето при старите хора) храненето при старите хора трябва да бъде съобразено с промените в организма, които настъпват в резултат на стареенето. На първо място следва ограничаване на калорийния прием за деня. С нарастване на възрастта енергетичната стойност на храната трябва да намалява:

- при възрастова група 61-70 години – 79%;
- при възрастова група над 70 години – 69%.

Науката за храненето при старите хора съобщава още, че начина на хранене трябва да бъде насочен и целящ ограничаване на атеросклерозните заболявания. За това се изисква по-

нисък калориен прием, ограничен обем приемана храна и консумация на качествени хранителни продукти.

Непълноценното хранене на старите хора води до умора и до нарастване на риска от храносмилателни, белодробни и сърдечни проблеми. При недохранване отслабва имунната система и старият човек става по-податлив към инфекциозни заболявания. Други възможни последици от непълноценното хранене и недохранването при старите хора са анемията и мускулната слабост, които са предразполагащи фактори за чести падания и фрактури. Ограниченият прием на определени хранителни вещества е предразполагащ фактор за развитие на депресивни състояния, които са особено тежки при старите хора и повлияват върху цялостното им качество на живот. Посочените фактори повлияват негативно върху съпътстващите хронични заболявания, характерни за възрастовата група. Например непълноценното хранене, довело до развитие на анемичен синдром, повлиява върху работата на сърдечно-съдовата система, а хроничните заболявания на органите на тази система са често срещани във визираната от нас възрастова група.

Американската медицинска фондация Mayo Foundation for Medical Education and Research посочва, че причините за лошото хранене при старите хора са основно от три категории: физически, социални и психологически. Тук могат да бъдат посочени: хронични заболявания, затруднения при дъвкане и преглъщане на храната, продължителен болничен престой, затруднено усвояване на хранителни вещества, прием на химични лекарства, намален вкус и обоняние, общо отслабване на организма, ниски доходи, депресивни състояния, злоупотреба с алкохол, ограничени социални контакти, ограничителни диети, наложени поради съпътстващо заболяване и др. (Американска медицинска фондация) .

Общите препоръки, които могат да бъдат посочени за постигане на балансирано хранене при старите хора, са:

- намаляване на въглехидрати, белтъчини, мазнини предимно от животински произход в приеманата храна;
- превес на качествени млечни, зеленчукови и плодови храни в дневното меню;
- въвеждане на четирикратен хранителен прием за деня;
- използване на подходяща за възрастта технология за приготвяне на храната;
- въвеждане на вечерен час за хранене;
- редовно хидратиране на организма;
- подходяща балансирана физическа активност;
- акта на храненето да бъде съпроводен с удоволствие;
- ограничена употреба на сол и захар/захарни изделия;
- балансирана консумацията на алкохол;
- снабдяване с необходимите витамини и минерали за организма (при необходимост чрез прием на хранителни добавки).

Съблюдаването на посочените препоръки и спазването на хранителен режим от старите хора би повишило съпротивителните им сили срещу различни заболявания, увеличило възможността да съхранят за по-дълго време жизнеността и работоспособността си, а това като цяло би довело до повишаване на тяхното качество на живот.

### **Физическа активност при старите хора.**

*„Животът изисква движение“*

Аристотел

Организацията за икономическо сътрудничество и развитие, фокусирайки вниманието си върху икономическата страна на термина „физическа активност“, извежда на преден план възможността за избор за начина на живот в напреднала възраст: обучение, заетост, доброволческа дейност, предоставяне на социални грижи.

Световната здравна организация от своя страна, допълва съдържанието на термина, като подчертава важното значение на участието на старите хора в социалния, политическия, икономическия, културен, духовен и граждански живот.

Европейската комисия разглежда активния начин на живот на старите хора, като възможност да приспособят живота си към факта, че вече живеем по-дълго и в по-добро здраве, отколкото преди и трябва да се възползваме от тази възможност. Активният физически живот означава по-добър живот при старите хора: здравословен начин на живот, дълговременна заетост, по-късно пенсиониране и запазване на активност след пенсиониране.

Според Съвета на Европейския съюз активният живот при старите хора означава принос към обществото чрез доброволчество, предаване на умения на по-младите, запазване на възможно най-дълъг самостоятелен и достоен живот. По такъв начин старите хора могат да бъдат ценен кадър за икономиката, което носи приноси и блага за обществото.

Организацията на обединените нации от своя страна, призовава за промяна в нагласи, политики и практики на всички нива и във всички сектори, за да се осигури използването на огромния потенциал от процеса на застаряване на населението. Целта е да се обезпечат всички хора и да се подсилят техните старини (Национална стратегия за активен живот на възрастните хора в България 2019-2030 г., с. 5-6).

Според Индекса за активен живот на възрастните хора у нас се наблюдават съществени разлики между различните региони и райони по отношение на работната заетост. По-ниски са стойностите за Северна България и по-високи за Южна България. Наблюдава се силна диспропорция между заетостта в големите градове и по-малките населени места в слабо развитите райони. Диспропорциите не са толкова добре изразени на ниво райони, колкото между отделните типове населени места по оста център – периферия на районите. В големите градове ситуацията е по-добра, но в малките населени места общият материален и социален статус на старите хора е значително по-нисък. В Югозападния регион се наблюдават много високи стойности по отделни показатели, докато в някои от по-слабо развитите административни области има малки градове и села, които са в изключително неблагоприятно положение (Национална стратегия за активен живот на възрастните хора в България 2019-2030 г., с. 12-13).

#### ***Приоритетни области за насърчаване на активния живот.***

Основните приоритети, заложи в Националната стратегия за активен живот на възрастните хора 2019-2030 г., са:

- Насърчаване на активния начин на живот на възрастните хора в сферата на заетостта – участие на възрастните на пазара на труда, участие в професионално обучение, подобряване условията на труда, предоставяне на специализирани услуги, адаптиране на пенсионната и социално-осигурителна системи към застаряването на населението, предлагане на гъвкави услуги, насърчаващи съвместяването на работа и грижи;
- Насърчаване на активния живот на възрастните хора в обществото – социално приобщаване и културен живот, участие в обществения живот, доброволчество, учене през целия живот, подкрепа на хората, които полагат социални грижи;
- Насърчаване на активния живот на възрастните хора към самостоятелност – грижа за здравето и превенция на заболяванията, подобряване условията на живот, по-добър достъп до транспорт, предлагане на стоки и услуги, според нуждите на възрастните хора, самостоятелност при дългосрочна социална грижа;
- Създаване на благоприятна среда за активен живот на възрастните хора – укрепване капацитета на институциите, които координират политиките за възрастните хора, укрепване капацитета на заинтересованите страни спрямо възрастните хора, актуализиране на политиките на национално, регионално и местно ниво, подобряване комуникацията и контактите с възрастните хора, подобряване системата на мониторинг и

координация, популяризиране на комуникацията и насърчаване на бизнеса на национално и местно ниво (Национална стратегия за активен живот на възрастните хора в България 2019-2030 г., с. 20-22).

Основната цел е за възрастните хора е да се създадат условия за активен и достоен живот, чрез осигуряване на равни възможности за тяхното пълноценно участие в икономическия и социален живот на обществото.

По отношение грижата за възрастните хора страната ни работи през последните години по няколко мащабни европейски проекта:

- Подобряване на грижите за възрастни пациенти с крехко здраве (Clinical Intervention in Frail Older People)
- Интегрирани здравни и социални грижи в градовете (Насърчаване на остаряването в добро здраве, Европейска комисия, ЕС, 2014)
- По-голяма независимост на пациента
- Насърчаване на физическата активност с помощта на партньорство (Healthy Ageing Supported by Internet and Community)
- Насърчаване на физическата активност въз основа на факти (European Network for Action on Ageing and Physical Activity).

### ***Ползи от физическата активност.***

Активният живот и доброто здраве на старите хора облагодетелства както тях самите, така и цялостно обществото. За насърчаване на остаряването в добро здраве и активен начин на живот, през последното десетилетие се разработват много нови европейски проекти, които подкрепят възрастните хора и им гарантират предоставянето на социални грижи при необходимост.

Остаряването в добро здраве е добро, както за отделния индивид, така и за обществото, тъй като намалява разходите за здравеопазване и предоставя възможност на гражданите да останат икономически активни. Освен това се откриват нови възможности за иновации, които да задоволят нуждите, свързани със здравето и благосъстоянието на все по-голяма част от обществото.

Основните ползи от активния физически живот са:

- повишаване на личното самочувствие, настроението и намаляване на стреса;
- поддържане на костите, ставите и мускулите в добро дееспособно състояние – подобрява се обмяната на веществата и устойчивостта на организма;
- благоприятно въздействие върху стойностите на кръвното артериално налягане, телесното тегло и холестерола;
- нормализиране на нивата на глюкозата в кръвта;
- подобряване функционалната пригодност на организма;
- намаляване риска от остеопороза, атеросклероза и деменция;
- повишаване на костната плътност и риска от счупвания предимно при жените;
- намаляване риска от развитие на сърдечно-съдови заболявания;
- повишаване на имунитета;
- намаляване риска от рак на дебелото черво.

При възрастните хора важен е постъпателният подход с постепенно увеличаване на активностите и динамиката на натоварване. Упражненията или съответната физическа активност трябва да носят удоволствие от практикуването, но и да са съобразени с индивидуалния ритъм на живот на възрастния човек. Редовната физическа активност, изпълнявана регулярно и равномерно, е дългосрочна инвестиция за здравето на възрастните хора.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Активният начин на живот при възрастните хора вече е предмет на политиките – европейски, международни, национални, регионални. Необходимо е тяхното актуализиране, съобразно демографските предизвикателства – по-добър баланс на демографските показатели, социална включеност на възрастните хора, по-добро качество и стандарт на живот, ограничаване на застаряването, повишаване функционалността на работната сила, увеличаване на възрастните хора на пазара на труда, устойчивост на социалните системи и икономически растеж на страната. От особена важност е тези въздействия да имат дългосрочен и комплексен характер с цел постигане на устойчиви резултати във времето.

Подходът към възрастните хора трябва да бъде внимателен, търпелив, устойчив във времето и в него да участват всички – близки/роднини/деца, общество.

### References:

1. Ivanov, Pl.,2012: Profilaktika na stareeneto, Veliko Tarnovo
2. Aleksandrova, N.,2010: Stareeneto, Sofiya
3. Gancheva, V., Chengelova, E., 2011: Sothialni uslugi za horata ot tretata vazrast, Sofiya
4. <https://www.mayo.edu/> - proveren na 03.03.2021 g.
5. Natsionalna strategiya za aktiven zhivot na vazrastnite hora v Balgariya 2019-2030 g.
6. <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT02643069> - proveren na 03.03.2021 g.
7. Nasarchavane na ostaryavaneto v dobro zdrave, 2014: Evropeiska komisiya, ES
8. <http://www.hasicproject.eu/en> - proveren na 03.03.2021 g.
9. <http://www.eunaapa.org/> - proveren na 03.03.2021 g.