
A REVIEW OF THE EFFECTIVENESS OF HEALTH PROMOTION ACTIVITIES AMONG OLDER PEOPLE

Monika Obreykova

Prof. d-r Assen Zlatarov University - Burgas, Republic of Bulgaria, monika_obreykova@abv.bg

Zlatka Dimitrova

Prof. d-r Assen Zlatarov University - Burgas, Republic of Bulgaria, dimitrova.zlatka@yahoo.com

Abstract: The global demographic shift towards an aging population presents an urgent need to evaluate and understand the efficacy of health promotion activities targeting older adults. This article reviews existing programs and evidence regarding the impact of health promotion initiatives on the well-being of older adults. This comprehensive review seeks to synthesize and critically evaluate existing literature on the efficacy of health promotion initiatives targeting the well-being of older adults. By adopting a systematic approach, this review aims to identify patterns, commonalities, and successful practices across different interventions, offering insights into the multifaceted nature of health promotion for older populations.

Health promotion activities for older adults encompass a diverse range of interventions, including physical fitness programs, balanced nutrition, mental health support, and preventive care. This review assesses the effectiveness of these activities in various areas. The review considers the significance of community partnerships, policy frameworks, and interdisciplinary approaches in creating sustainable and inclusive health promotion initiatives that cater to the diverse needs of older populations. Furthermore, the review delves into the role of social engagement, community involvement, and the creation of age-friendly environments in fostering holistic health among older populations.

The review also highlights gaps in current research, identifies areas that require further study, and offers recommendations for future research. It highlights the need for more comprehensive and long-term research to measure the sustained impact of health promotion activities on older adults.

In conclusion, this review consolidates current knowledge on health promotion activities for older adults, shedding light on their overall effectiveness in improving the well-being and quality of life of this demographic group. It serves as a valuable resource for health professionals, researchers, and policymakers seeking to improve the health and vitality of older adults.

Keywords: health promotion, healthy aging, activities

ПРЕГЛЕД НА ЕФЕКТИВНОСТТА НА ДЕЙНОСТИТЕ ЗА ПРОМОЦИЯ НА ЗДРАВЕТО СРЕД ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА

Моника Обрейкова

Университет „Проф. д-р Асен Златаров“ Бургас, България, monika_obreykova@abv.bg

Zlatka Dimitrova

Университет „Проф. д-р Асен Златаров“ Бургас, България, dimitrova.zlatka@yahoo.com

Резюме: Глобалната демографска промяна към застаряващо население представлява належаща необходимост от оценка и разбиране на ефикасността на дейностите за насърчаване на здравето, насочени към възрастните хора. Тази статия разглежда съществуващи програми и доказателства относно въздействието на инициативите за насърчаване на здравето върху благосъстоянието на възрастните хора. Този преглед се стреми да синтезира и критично оцени съществуващата литература относно ефикасността на инициативите за насърчаване на здравето, насочени към благосъстоянието на възрастните хора.

Дейностите за насърчаване на здравето на възрастните хора обхващат разнообразна гама от интервенции, включително програми за физическа годност, балансирано хранене, подкрепа за психично здраве и превантивни грижи. Този преглед оценява ефективността на тези дейности в различни области. Чрез възприемането на систематичен подход, този преглед има за цел да идентифицира модели, общи черти и успешни практики в различни интервенции, предлагайки прозрения за многостранния характер на промоцията на здравето за по-възрастното население.

Прегледът също така подчертава пропуски в текущите изследвания, идентифицира области, които изискват по-нататъшно проучване, и предлага препоръки за бъдещи проучвания. Той подчертава необходимостта от по-всеобхватни и дългосрочни изследвания за измерване на устойчивото въздействие на дейностите за

насърчаване на здравето върху възрастните хора. Прегледът разглежда значението на партньорствата в общността, политическите рамки и интердисциплинарните подходи при създаването на устойчиви и приобщаващи инициативи за насърчаване на здравето, които се грижат за разнообразните нужди на по-възрастното население.

Освен това, прегледът се задълбочава в ролята на социалната ангажираност, участието на общността и създаването на благоприятна за възрастта среда за насърчаване на холистично здраве сред по-възрастното население.

В заключение, този преглед консолидира настоящите знания относно дейностите за промоция на здравето на възрастните хора, като хвърля светлина върху цялостната им ефективност за подобряване на благосъстоянието и качеството на живот на тази демографска група. Той служи като ценен ресурс за здравни специалисти, изследователи и политици, които се стремят да подобрят здравето и жизнеността на възрастните хора.

Ключови думи: промоция на здравето, остаряване в добро здраве, дейности

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Един от факторите, които влияят върху промоцията на здравето чрез здравословно поведение във всяка възраст са цел профилактика и отлагане на хронични заболявания е физическата активност. Европейските страни като Германия, Великобритания, Италия, Франция, Испания, Австрия, Швеция, Полша, Финландия и други, с научни институции при участие на обществени спортни организации през последните 35-40 години, отделят внимание върху научно-приложни изследвания и разработки на програми, методически наръчници за насърчаване на двигателната активност на възрастните хора. Приложението на тези методически разработки се осъществява в условията на общините по местоживее на населението и наличието на спортните съоръжения.

Двигателната активност на възрастните хора е обект на международни и национални изследвания. В монографичния труд „Можем ли да живеем по-дълго“ Чавдар Мерджанов, на базата на продължителни, научно-приложни изследвания и анализи обосновава значението на „Глобалната стратегия за храненето, физическата активност и здравето“ (приета на 57-та Световна здравна асамблея – 22 май 2008 г.) (Мерджанов, 2007). Специално внимание се отделя на: двигателния инактивитет на населението; функциите на двигателната активност (режим) на човека като превантивен и поведенчески фактор срещу увеличаването на хроничните, незаразни (неконтактни) болести: сърдечносъдови, мозъчни инсулти, хипертония, захарен диабет тип 2, както и употребата на тютюн и алкохол, ракови заболявания, наднормено тегло.

Във връзка с влошаващата се демографска ситуация и значителния процент на възрастното население трябва на национално и стратегическо ниво да се променят подходите за осигуряване на качествени здравни грижи на хората от третата възраст. (Todorova D., .A. Andonova, 2019)

Оценява се въздействието на активния двигателен режим като протективен фактор за поддържане на здравословен начин на живот, на физическата дееспособност на различните социално-демографски групи от населението.

Националната цялостна стратегия за активен живот на възрастните хора в България (2016-2030г.) е разработена на базата на Националната концепция за насърчаване на активен живот на възрастните хора в България, приета с Протокол №24 от заседанието на Министерския съвет от 20.06.2012г. Тя е развитие на направление 7 от Актуализираната Национална стратегия за демографско развитие на населението на Република България – „Възприемане на комплексен между секторен подход за активен и продуктивен живот на възрастните хора в добро здраве”.

Стратегическата цел е създаване на условия за активен и достоен живот на възрастните хора, чрез осигуряване на равни възможности и пълноценно участие в социалния живот на обществото. Изпълнението на тази цел би допринесла до потенциални възможности за привличане и участие на хората от третата възраст във форми на двигателната активност, които се влияят от множество фактори:

1. Социални условия – отсъствие на семейство, социална изолация в обезлюдени села.
2. Икономически – недостатъчни средства за издръжка; ниска пенсия; жилищни неудобства – влошени санитарни-хигиенни условия.
3. Психологически – състояние на зависимост; страх; депресия, тревожност.
4. Културни – неграмотност или недостатъчна образованост; трудности в общуването; липса на практически опит с по-млади хора.
5. Медицински – неспособност за придвижване; инвалидност, деменция и др.

Ретроспективният анализ на управлението на двигателната активност на възрастните хора в България показва, че „през 1983 г. в страната са изградени 274 групи с 5120 участника (на възраст между 55 и 80 години) за обща физическа подготовка“ (Банков, 2007). През 1984 г. броят на групите достига 544 с 10500 участника. Дружествата за физическа култура и спорт (общо 355) като основни структурно-функционални единици на Българския съюз за физическа култура и спорт изграждат помощни органи – общо 472 специализирани спортни секции или комисии за осъществяване на организационни и методически дейности по развитие на спорта сред възрастните.

В съответствие с Наредба 2 на Министерството на финансите (1982), общините осигуряват ежегодно за всеки възрастен (в пенсионна възраст) по 2 лева за участие във форми за двигателна активност (вкл. в спортни и туристически събития). Към 31. 12. 2013 г. в съответствие със закона за юридическите лица в страната са законово уредени 30 спортни клуба - „Здраве и дълголетие“ (2011 – 30, 2012 – 31). Броят на включените в двигателна активност възрастни не е известен. Клубовете са членове на Българската асоциация „Спорт за всички“. (Наредба № 2 за организиране, планиране и финансиране развитието на масовата физическа култура, спорта и туризма, ДВ. бр.87, 1983)

В Закона за физическото възпитание и спорта държавата си поставя за цел да осигури организация, условия и възможности за развитие на физическата активност, физическото възпитание, спорта и спортно-туристическата дейност в страната за всички възрастови групи. (Закона за физическото възпитание и спорта, 2019).

Община Бургас е инициатор на събитието за възрастни хора – „Танци за здраве“, а целта ѝ е здравословен и активен живот на възрастните хора, което е и своеобразна подготовка за предстоящото им участие в грандиозния международен фестивал за хора над 50 г., а именно Golden age gym festival 2024. Домакин на предстоящото събитие ще бъде град Бургас, което е предпоставка за провеждането на множество инициативи свързани с двигателната активност на множество възрастни хора.

В своя монографичен труд „Гериатрични грижи-реалности и перспективи“ К. Попова, посочва че основните услуги за възрастните хора в България са фрагментирани и не могат да окажат комплексни грижи. (Pорова, 2020)

2. МЕТОДИ

Направен е преглед на проучвания от систематични обзори, идентифицирани в предишни изследвания по темата през месец март 2023: Национални здравни институти (PubMed (Pubmed, n.d.)), Национална библиотека по медицина (MEDLINE (Medline, n.d.)), Библиотека Кохрейн (Cochrane Database (Cochrane library, n.d.)). Използван е контент-анализ като метод за анализ на съдържанието на научни статии, национални и европейски инициативи и политики ориентирани към възрастните хора.

3. РЕЗУЛТАТИ

Работата с възрастните хора има своите трудности и специфики. (.Andonova, A. ., Nikolova, M., Kyuchukova, S., & Ivanova, K. ., 2021). Това изисква знания кои програми за физическа активност са най-ефективни за възрастни хора. А доказателствата в подкрепа на физическата активност при възрастни хора и ефективността на разгледаните програми са положителни.

Физическата активност, физическото възпитание, спортът и спортно-туристическата дейност осъществяват образователни, здравни, социални, културни и възстановителни функции. Безспорни са ползите от двигателната активност при хората от третата възраст. Част от тях са:

- ✓ забавяне процеса на стареене;
- ✓ повишаване устойчивостта на организма срещу заболявания;
- ✓ повишаване на обществената активност и социалните контакти;
- ✓ обогатяване и разнообразяване на съдържанието и качеството на живота;
- ✓ повишаване на психическата устойчивост;
- ✓ създаване на условия за активно творческо дълголетие,
- ✓ създаване на възможности за пълноценно оползотворяване на свободното време;
- ✓ създаване на възможности за занимания с полезни, смислени и приятни дейности.

4. ДИСКУСИЯ

Съществува глобален императив да се повиши осведомеността относно възникващите доказателства за ползите от физическата активност сред възрастните хора. „Здравословното остаряване“ традиционно се фокусира върху предотвратяването на хронични заболявания, но са необходими по-големи усилия за

намаляване на слабостта и зависимостта и за поддържане на независима физическа и когнитивна функция и психическо здраве и благополучие. (Bauman A., D. Merom, F.C Bull, D.M Buchner, M.A Fiatarone, 2016)

В шотландско проучване проведено през 2019 г. е установено, че насърчаването на физическата активност и участието в спорта сред по-възрастните хора подчертава важноста на упражненията за баланс в спорта и необходимостта от по-целенасочени усилия за увеличаване на процента на участие сред възрастните хора. В същото проучване се подчертава положителното въздействие на участието в спорта върху намаляването на самотата сред възрастните хора. Като цяло констатациите предполагат необходимостта от продължаващи усилия за насърчаване на физическата активност и участието в спорта сред по-възрастните хора, за да се подобри цялостното им здраве. (R.C.R. Davison, D. T Cowand, 2023.).

Социалната депривация има голямо въздействие върху нивата на участие в спорта, независимо от възрастта. Разпространението на самотата е по-ниско сред хората, които са участвали в спорт. Наличието на самота е предпоставка за поводи за провеждане на медицински консултации със специалистите от ЦСМП, които са една от най-отговорните, но и свързана с най-голямо психическо и физическо натоварване професии. (Todorova D., A. Andonova, 2019).

Според Попова и Ненчева физическото здраве на хронично болните, като компонент на общото здраве, показва влошаване качеството им на живот. Според тях прилагането на навременни, комплексни медицински, здравни и рехабилитационни програми, ще им предостави възможност за автономност и позитивно усещане за добро качество на живот. (Popova, K. and S. Nencheva, 2020).

5. ИЗВОДИ

Направеният преглед подчертава потребността от допълнителни проучвания, изследващи въздействието на физическата активност върху резултатите за благополучие при по-възрастни хора.

Необходимо е да се намерят подходящи форми и средства за двигателна активност, които да провокират, мотивират и вдъхновят хората от третата възраст да се занимават с по-активни и интересни допълнителни дейности в ежедневна програма. Поднесени и организирани по интересен начин, смислените дейности биха били ключов момент в изграждането на позитивни нагласи и мотивация у възрастните към пълноценен живот и удовлетворение.

ЛИТЕРАТУРА

- Andonova, A., Nikolova, M., Kyuchukova, S., & Ivanova, K. (2021). Difficulties countered by nurse students when working with elderly people. *Proceedings of CBU in Medicine and Pharmacy*, 2, 1-4. <https://doi.org/10.12955/pmp.v2.161>
- Andonova, A, Taneva, T., Milcheva, H. (2022). Factors determining the needs of social care for the elderly in Bulgaria. *Journal of Hygienic Engineering and Design*, Vol. 38, pp. 135-139. Scopus SJR 0.151
- Банков, П. (2007). Управление на спорта в свободното време, София
- Мерджанов, Ч. (2007). Можем ли да живеем по-дълго, София, https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-6-2007-0019_BG.html?redirect, Резолюция на Европейския парламент относно "Насърчаване на здравословното хранене и физическата активност: Европейско измерение за превенцията на наднорменото тегло, затлъстяването и хроничните заболявания"
- <https://lex.bg/laws/ldoc/2135503044>, Наредба № 2 за организиране, планиране и финансиране развитието на масовата физическа култура, спорта и туризма
- <https://lex.bg/laws/ldoc/2133881857>, Закона за физическото възпитание и спорта - ДВ, бр. 86 от 18 октомври 2018 г., в сила от 19.01.2019 г.
- Todorova, D., Andonova, A. (2019). A survey of the attitudes of medical professionals working in emergency medical centers to participate in geriatric health care courses in prehospital care. *Burgas, 2019, academic journal "Management and Education"*, volume XV (5), pp. 95-97, ISSN 13126121.
- Todorova, D., Andonova, A. (2019). Study of the factors that impede the professional activity of the health care practitioners working in the emergency medical aid centers, health policy and management, 2019, том 19, № 2, ISSN 1313-4981
- Popova, K. (2020). Geriatric care - realities and perspectives. *Medico-social aspects*. ed. Baltica2002, ISBN 978-619-7353-31-0
- Popova, K. and Nencheva, S. (2020). Physical dimension of health and quality of life in people with chronic diseases. *Journal of Management and Education*, vol.XVI, vol.5, pp.70-80, Burgas. https://www.conference-burgas.com/maevolumes/vol16/b5_v16.pdf

- Bauman A., D. Merom, F.C Bull, D.M Buchner, M.A Fiatarone Singh. (2016). Updating the Evidence for Physical Activity: Summative Reviews of the Epidemiological Evidence, Prevalence, and Interventions to Promote "Active Aging" 2016 Apr:56 Suppl 2:S268-80. doi: 10.1093/geront/gnw031.
- R.C.R. Davison, D. T. Cowan. (2023). Ageing, sport and physical activity participation in Scotland 2023 Sep 26:5:1213924. doi: 10.3389/fspor.2023.1213924. eCollection 2023.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37822970/PMCID: PMC10562595>