

---

# **КУРСОВА РАБОТА**

## **НА ТЕМА:**

**Стареене, старост и болест. Физиологично и преждевременно стареене. Основни фактори, влияещи върху биологичната възраст и продължителността на живота. Активно стареене.**

**Профилактика при възрастни и стари хора. Физическа активност Рехабилитация. Качество на живот.**

Изготвил:

Проверил:

2023 година

## Съдържание

УВОД.....	3
I. СТАРЕЕНЕ, СТАРОСТ И БОЛЕСТ. ФИЗИОЛОГИЧНО И ПРЕЖДЕВРЕМЕННО СТАРЕЕНЕ. ОСНОВНИ ФАКТОРИ, ВЛИЯЕЩИ ВЪРХУ БИОЛОГИЧНАТА ВЪЗРАСТ И ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТТА НА ЖИВОТА. АКТИВНО СТАРЕЕНЕ.....	3
1. Физиологично стареене .....	3
2. Преждевременно стареене.....	4
3. Основни фактори, влияещи върху биологичната възраст и продължителността на живота .	5
4. Активно стареене .....	6
II. ПРОФИЛАКТИКА ПРИ ВЪЗРАСТНИ И СТАРИ ХОРА. ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ РЕХАБИЛИТАЦИЯ. КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ.....	8
1. Физическа активност.....	8
2. Рехабилитация .....	10
3. Качество на живот.....	12
Заклучение .....	14
Използвана литература .....	15

## УВОД

Живота е устроен така – раждаме се, живеем и стареем. Живота ни протича по различен начин, преминаваме през много житейски препятствия. Стареенето е знакът за нашата зрялост и опитност, но то носи със себе си емоционални проблеми и психична нестабилност. Със стареене и старостта се променят нашите ежедневни нужди, приключваме с кариерата, ритъмът на живота ни става друг. Благополучното стареене не е мистика, а възможност, която може да бъде превърната в реалност за българското население чрез осъществяване на широк набор от политики и участие на специалисти от различни области. Стареенето е неизбежен процес, който влияе на всеки от нас. То е природен и постепенен процес на промени в нашите физиологични, психологични и социални функции. Стареенето и старостта са съпътстващи етапи в животния цикъл на всеки човек. Въпреки че стареенето е нормален и неизбежен процес, то може да бъде свързано с различни здравословни проблеми и болести.

## **I. СТАРЕЕНЕ, СТАРОСТ И БОЛЕСТ. ФИЗИОЛОГИЧНО И ПРЕЖДЕВРЕМЕННО СТАРЕЕНЕ. ОСНОВНИ ФАКТОРИ, ВЛИЯЕЩИ ВЪРХУ БИОЛОГИЧНАТА ВЪЗРАСТ И ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТТА НА ЖИВОТА. АКТИВНО СТАРЕЕНЕ.**

### **1. Физиологично стареене**

Физиологичното стареене е естественият процес на промени, които се случват в организма с течение на времето и са свързани с нормалното стареене. В тази точка на курсовата работа ще разгледаме дефиницията и характеристиките на физиологичното стареене, физиологичните промени, свързани с това, както и въздействието на стареенето върху различните системи в организма.

Дефиницията на физиологичното стареене е свързана с постепенното намаляване на функционалната способност на организма с течение на времето, което води до промени във физическите и психическите възможности на човека. Тези промени са природни и неизбежни и се случват на клетъчно и молекулярно ниво.

Физиологичното стареене се проявява чрез различни физиологични промени в организма. Това включва намалена еластичност на кожата и тъканите, намалена мускулна маса и сила, намалена плътност на костите, намалена функционална работа на някои органи и системи и забавена регенерация на клетките. Тези промени могат да имат влияние върху различни системи в организма, включително нервната система, имунната система, кардиоваскуларната система и др. Нервната система претърпява промени при