

## Sveikas senėjimas: slaugytojo nuomonės tyrimas

Olga Kalugina<sup>1</sup>, Lina Gedrimė<sup>1,2\*</sup>

<sup>1</sup>Klaipėdos valstybinė kolegija, <sup>2</sup>Respublikinė Klaipėdos ligoninė  
Jaunystės g. 1, LT-91274, Klaipėda  
El. paštas [linagedrimaite@gmail.com](mailto:linagedrimaite@gmail.com)

(Gauta 2025 m. kovo mėn.; atiduota spaudai 2025 m. kovo mėn.; prieiga internete nuo 2025 m. gegužės 9 d.)

### Anotacija

Gyventojų senėjimas yra vienas iš pagrindinių šiuolaikinių demografinių procesų bruožų, kuris ne tik formuoja ateities prognozes, bet ir tampa svarbiu pagrindu nustatant sveikatos priežiūros užduotis. Šis reiškinys daro poveikį ne tik ekonominiams rodikliams, bet ir iškelia naujus sveikatos priežiūros tikslus, kurių pagrindinis akcentas – sveiko senėjimo užtikrinimas, siekiant sušvelninti senėjančios visuomenės poveikį. Atsižvelgiant į šiuolaikinę greitai senstančią visuomenę ir augantį pacientų su sudėtingais poreikiais skaičių, būtina atkreipti dėmesį į slaugytojo veiklą, kaip svarbaus sveikatos priežiūros specialisto, užtikrinančio orią ir sveiką senatvę. Nuolatinis vyresnio amžiaus žmonių skaičiaus augimas reikalauja plėsti gydymo, slaugos, globos bei ligų prevencijos paslaugas. Todėl šiandien itin svarbu kalbėti apie sveiką senėjimą bei analizuoti, kokį vaidmenį šioje srityje atlieka slaugytojo veikla.

**Reikšminiai žodžiai:** bendrosios praktikos slaugytojas, senėjimas, sveikas senėjimas, vyresnio amžiaus gyventojai.

### Abstract

The aging population is one of the key features of modern demographic processes, shaping future projections and serving as an essential basis for defining healthcare objectives. This phenomenon impacts not only economic indicators but also sets new healthcare goals, with a primary focus on ensuring healthy aging to mitigate the effects of an aging society. Given the rapidly aging population and the growing number of patients with complex needs, it is crucial to highlight the role of nurses as vital healthcare professionals who contribute to dignified and healthy aging. The continuous increase in the number of older individuals necessitates the expansion of medical treatment, nursing, caregiving, and disease prevention services. Therefore, it is particularly important today to discuss healthy aging and analyze the role that nursing plays in this field.

**Key words:** RN, aging, healthy aging, older population

### Įvadas

Gyventojų sveikatos būklė yra vienas iš svarbiausių rodiklių. Šiandien dauguma žmonių gyvena iki 60 metų ir ilgiau. Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos (toliau – PSO) duomenimis 2016 metais paskelbtoje „Pasaulio senėjimo ir sveikatos ataskaitoje“ nuo 2015 metų iki 2050 metų pagyvenusių žmonių dalis pasaulyje padidės beveik dvigubai, nuo maždaug 11 proc. iki 22 proc. Absoliutus 60 metų ir vyresnio amžiaus žmonių skaičius padidės, atsižvelgiant į prognozes, nuo 900 milijonų 2015 metais iki 1400 milijonų 2030 metais ir iki 2100 milijonų 2050 metais. O 2100 metais šios amžiaus grupės gyventojų skaičius pasaulyje gali pasiekti 3200 milijonų. Europoje 60 metų ir vyresnių gyventojų dalis iki 2050 m. sudarys apie 34 proc.

Sparčiausiai sensta Europos, taip pat Lietuvos gyventojai. PSO duomenimis dabartiniu laikotarpiu Europos šalyse vidutinė gyvenimo trukmė pailgėjo nuo 73,0 metų, gimusių 2000 metais iki 77,1 metų, gimusių 2015 metais (PSO, 2019). Prognozuojama, kad 65 metų ir vyresnių žmonių dalis padidės nuo 14 proc. 2010 m. iki 25 proc. 2050 m. Europos Sąjungos šalyse (ES) gyventojų, vyresnių nei 80 metų, dalis yra 5,6 proc., ir tikimasi, kad iki 2100 metų šis rodiklis išaugs iki 14,6 proc. (Eurostat, 2019). Eurostat duomenimis, Lietuvos visuomenė yra viena greičiausiai ir viena labiausiai senstančių Europoje. Lietuvoje vyresni nei 65 metų amžiaus piliečiai 2023 metais sudarė 20 proc. Prognozuojama, kad 2050 m. pradžioje Lietuvoje gyvens apie du milijonai (1 mln.910 tūkst.) gyventojų, iš kurių daugiau nei pusė milijono (544,5 tūkst.) arba 28,5 proc. visų gyventojų, bus pagyvenę žmonės (PSO, 2023).

Nepaisant esamų ligų, svarbu skatinti sveiką senėjimą, kuris apima funkcinių gebėjimų ugdymą ir palaikymą, siekiant užtikrinti gerą savijautą senėjimo procese. Sveikatos stiprinimas – tai procesas, suteikiantis žmonėms galimybę didinti savo sveikatos kontrolę ir ją gerinti. Jis yra ne



mažiau reikšmingas nei ligų prevencija, kurioje daugiausia dėmesio skiriama konkrečioms pastangoms, padedančioms mažinti lėtinių ligų ir kitų sveikatos sutrikimų vystymąsi

**Tyrimo klausimai:**

Kas daro poveikį sveikam senėjimui?

Kokia yra slaugytojo, kaip sveikatos priežiūros specialisto, veikla užtikrinant sveiką senėjimą?

**Tyrimo objektas.** Slaugytojo veikla skatinant sveiką senėjimą.

**Tyrimo tikslas** – atskleisti slaugytojų veiklą skatinant sveiką senėjimą vyresnio amžiaus asmenims.

**Tyrimo metodai:** sisteminė literatūros analizė, kiekybinis aprašomasis tyrimas. Tiriamųjų populiaciją sudarė slaugytojai, dirbantys su vyresnio amžiaus žmonėmis. Tyrimo imtis n = 111.

**Tyrimo problema.** Gyventojų senėjimas yra vienas iš pagrindinių šiuolaikinių demografinių procesų bruožų, kuris ne tik formuoja ateities prognozes, bet ir tampa svarbiu pagrindu nustatant sveikatos priežiūros užduotis. Šis reiškinys daro poveikį ne tik ekonominiams rodikliams, bet ir iškelia naujus sveikatos priežiūros tikslus, kurių pagrindinis akcentas – sveiko senėjimo užtikrinimas, siekiant sušvelninti senėjančios visuomenės poveikį. Atsižvelgiant į šiuolaikinę greitai senstančią visuomenę ir augantį pacientų su sudėtingais poreikiais skaičių, būtina atkreipti dėmesį į slaugytojo veiklą, kaip svarbaus sveikatos priežiūros specialisto, užtikrinančio orią ir sveiką senatvę (Hämel ir Vössing, 2017). Tyrimo klausimas: kokie veiksniai, slaugytojų nuomone, daro poveikį sveikam senėjimui?

**Tyrimo metodai.** Atliktas kiekybinis tyrimas panaudojant klausimyną, kuris būtų pritaikytas bendrosios praktikos slaugytojų veiklai su vyresnio amžiaus žmonėmis iširti. Tyrimo instrumentas parengtas baigiamojo darbo autorės, remiantis atlikta mokslinės literatūros analize. Apklausos metodo pasirinkimą lėmė tai, kad klausimyno pildymo procesas yra visiškai savarankiškas. Savarankiškai pildydamas klausimyną, respondentas turi galimybę pasirinkti jam tinkamą pildymo greitį, patogų laiką ir vietą. Be to, šiuo būdu užtikrinamas didesnis privatumas – atsakant į tam tikrus (ypač jautrius ar asmeninius) klausimus, nelieka nejaukumo, kuris gali atsirasti interviuotojo akivaizdoje (Mikėnė ir Gaižauskaitė, 2014).

Klausimynas buvo sudarytas iš 12 klausimų, suskirstytų į 3 teminius blokus: 1) Slaugytojų demografiniai duomenys. Demografinius klausimus sudarė 1–5 klausimai; 2) Slaugytojų vyresnio amžiaus žmonių sveikatos vertinimas; 3) Slaugytojo veikla siekiant sveiko senėjimo.

Ranginių klausimų, kur matuojama Likert skale nuo 1 iki 5, skaičiuojamas vidurkis. Vidurkis palyginamas pagal darbo patirtį su vyresnio amžiaus žmonėmis.

**1 lentelė.** Klausimyno dalys

Klausimyno dalies pavadinimas	Klausimyno dalies tyrimo aprašymas.	Klausimų / teiginių kiekis konkrečioje dalyje
Slaugytojų sociodemografiniai duomenys.	Šioje klausimyno dalyje buvo siekiama išsiaiškinti slaugytojų išsilavinimą, lytį, amžių, darbinę patirtį, darbo vietą.	5 klausimai, 24 teiginiai
Slaugytojų vyresnio amžiaus žmonių sveikatos vertinimas.	Šioje klausimų kategorijoje buvo siekiama išsiaiškinti slaugytojų požiūrį, vertinant pagyvenusių žmonių sveikatą, jo susiformavimo priežastis bei dažniausiai kylančius klausimus, susijusius su sveikatos formavimu.	3 klausimai, 22 teiginiai
Slaugytojų veikla siekiant sveiko senėjimo.	Šioje apklausos dalyje siekta išsiaiškinti asmenų šeimos narių įsitraukimą, slaugytojų požiūrį, žinias ir iššūkius, taip pat sveiko senėjimo skatinimo būdus bei taikomas veiklos priemones.	4 klausimai, 27 teiginiai

**Tyrimo etika.** Atliekant tyrimą buvo remtasi šiais etikos principais: Autonomija. Pagarba žmogui ir teisė apsispręsti dėl dalyvavimo tyrime; nepakenkimas; geranoriškumas (teisė nebūti pažeistam ir išnaudojamam); teisingumas / sąžiningumas (Žydžiūnaitė ir kt., 2007).



Internetinėje erdvėje paskelbtas klausimynas buvo sudarytas taip, kad respondento asmeninės informacijos būtų neįmanoma išsiaiškinti. Apklauso dalyviams buvo paaiškintas tyrimo tikslas ir informuota, kad anкета yra anoniminė, o surinkti duomenys bus naudojami tik tyrimo tikslais, nepublikuojant jų viešai. Duomenų rinkimo ir baigiamojo darbo tyrimo metu buvo griežtai laikomasi pagrindinių etikos bei žmogiškojo orumo principų. Tyrimo instrumentas buvo parengtas vadovaujantis pagarbos ir etikos principais. Pagarba asmens orumui buvo įgyvendinama sudarant klausimyną taip, kad klausimai ir teiginiai jo nepažeistų. Geranoriškumo principas buvo užtikrintas respondentams suteikiant teisę laisvai nuspręsti dalyvauti arba nedalyvauti tyrime. Jiems taip pat buvo suteikta galimybė atsakinėti į klausimus patogiu metu, nesilaikant konkrečių laiko ribų. Klausimai buvo suformuluoti taip, kad užtikrintų pagarbą respondentui ir išvengtų bet kokio galimo įžeidimo. Teisingumo principas buvo įgyvendintas, kai respondentai buvo informuoti, kokius anketos kriterijus jie turi atitikti, kad galėtų dalyvauti apklausoje. Buvo prašoma, kad į klausimus atsakinėtų tik tie apklauso dalyviai, kurie atitinka šiuos kriterijus, taip garantuojant tikslios informacijos surinkimą. Visi surinkti duomenys bus naudojami tik baigiamojo darbo rengimui, o apklauso rezultatai bus pateikiami apibendrintai, neatskleidžiant apklauso dalyvių tapatybės.

### Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

Tyrime dalyvavo 111 slaugytojų, dirbančių su vyresnio amžiaus asmenimis. Analizuojant tyrime dalyvavusių asmenų sociodemografinius duomenis buvo vertinama slaugytojų išsilavinimas, lytis, amžius, praktinio darbo patirtis su vyresnio amžiaus žmonėmis, darbo vieta. Remiantis surinktais tyrimo duomenimis, daugiausiai respondentų turėjo slaugos bakalauro (universitetinį ir profesinį) išsilavinimą – 78,3 proc., aukštesnįjį – 15,3 proc., slaugos magistro laipsnį turinčiųjų skaičius sudarė 6,3 proc.

Tyrimo metu buvo svarbu įvertinti respondentų lytį. Moterų dalis siekė 87,4 proc., vyrų dalis buvo mažesnė – tik 12,6 proc. dalyvių. Apklausančiam tyrimo dalyvius apie jų lytį, nepasitaikė nei vieno respondento, pažymėjusio „nepageidauju atsakyti“ variantą.

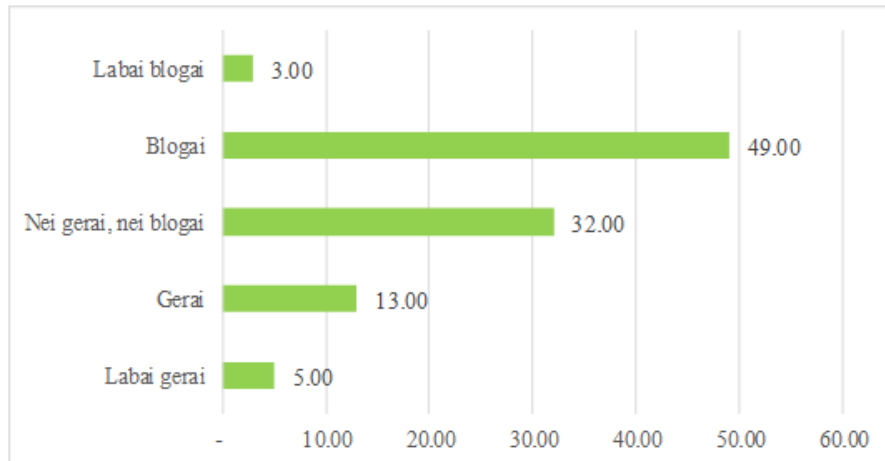
Analizuojant respondentų amžių, nustatyta, kad 36 proc. dalyvių sudarė 36–45 metų amžiaus grupė. Mažesnę dalį sudarė 26–35 metų ir 46–55 metų amžiaus kategorijoms priklausantys asmenys, kurių dalis atitinkamai pasiskirstė po 24,3 proc. ir po 22,5 proc. Mažesnioji dalis tyrimo dalyvių yra iki 25 metų amžiaus – 8,1 proc., mažiausiai respondentų buvo 56–60 metų ir virš 60 metų amžiaus asmenų grupė – tik po 4,5 proc.

Atlikus apklausą paaiškėjo, kad 39,6 proc. tyrimo dalyvių turi nuo 1 iki 5 metų darbo patirties, dirbant su vyresnio amžiaus žmonėmis, nuo 6 iki 10 metų patirties turi 20,7 proc. slaugytojų, 16,2 proc. sudaro asmenys, turintys 21 ir daugiau metų patirties. Beveik tiek pat, t. y. 11,7 proc., sudaro iki 1 metų darbo patirtį turintys respondentai. Mažiausią dalį sudaro nuo 11 iki 15 metų ir nuo 16 iki 20 metų darbo patirties turintys asmenys. Jų dalys yra 5,4 proc. ir 6,3 proc.

Vertinant, kuriose medicinos įstaigose dabartiniu metu dirba slaugytojai, paaiškėjo, kad didžiausia dalis – beveik pusė dalyvaujančių tyrime respondentų – 45,9 proc. – savo darbą atlieka ligoninėse. Beveik tiek pat apklaustųjų, 37,8 proc., dirba poliklinikose. Dirbančių reabilitaciniame centre ir globos namuose dalyvavusių apklausoje respondentų skaičius pasiskirstė dalimis, po 7,2 proc. ir 5,4 proc. Mažiausia dalis respondentų (3,6 proc.) atsakė, jog dirba kitame sektoriuje. Remiantis Minkevičiūtės (2019) atliktu tyrimu ir analizuojant tyrimo gautus duomenis, dauguma apklaustų vyresnio amžiaus žmonių savo sveikatą vertino kaip vidutinę (51 proc.), blogą (11 proc.), o gerai ją vertino mažiausia respondentų dalis – vos 4 proc. Bet gana gerai ir gana blogai sveikatą įvertino po 17 proc. respondentų atitinkamai. Lyginant su atlikto tyrimo rezultatais, beveik pusė slaugytojų (49 proc.) pastebi, kad didžioji vyresnio amžiaus asmenų dalis savo sveikatą vertina blogai. Šis rezultatas atspindi neigiamą vyresniųjų asmenų požiūrį į savo sveikatos būklę, kuris gali būti susijęs su objektyvia sveikatos pablogėjimo patirtimi arba subjektyviu suvokimu, jog senėjimas neišvengiamai lemia sveikatos praradimą. Beveik tokia pat apklausoje dalyvaujančių slaugytojų dalis (32 proc.) pažymi, kad vyresni žmonės savo sveikatą vertina nei gerai, nei blogai. Tai rodo



tam tikrą neutralų požiūrį, kuris gali atspindėti jų sveikatos būklės stabilumą arba abejingumą savo sveikatos vertinimui. Nedidelė dalis slaugytojų (13 proc.) pastebi, kad vyresnio amžiaus asmenys savo sveikatą vertina gerai. Taip pat 5 proc. respondentų nurodo, jog yra tokių asmenų, kurie savo sveikatą vertina labai gerai. Šie rezultatai atskleidžia, kad dalis vyresnių suaugusiųjų išlaiko optimistišką požiūrį į savo sveikatos būklę, nepaisant galimų sveikatos sunkumų. Dar mažesnė dalis, tik 3 proc., nurodo, kad vyresnio amžiaus žmonės savo sveikatą vertina itin prastai. Šis skaičius yra nedidelis, tačiau jis atspindi tą dalį vyresnio amžiaus žmonių, kurių sveikatos būklė gali būti labai bloga arba kurie yra itin kritiški savo sveikatos atžvilgiu.

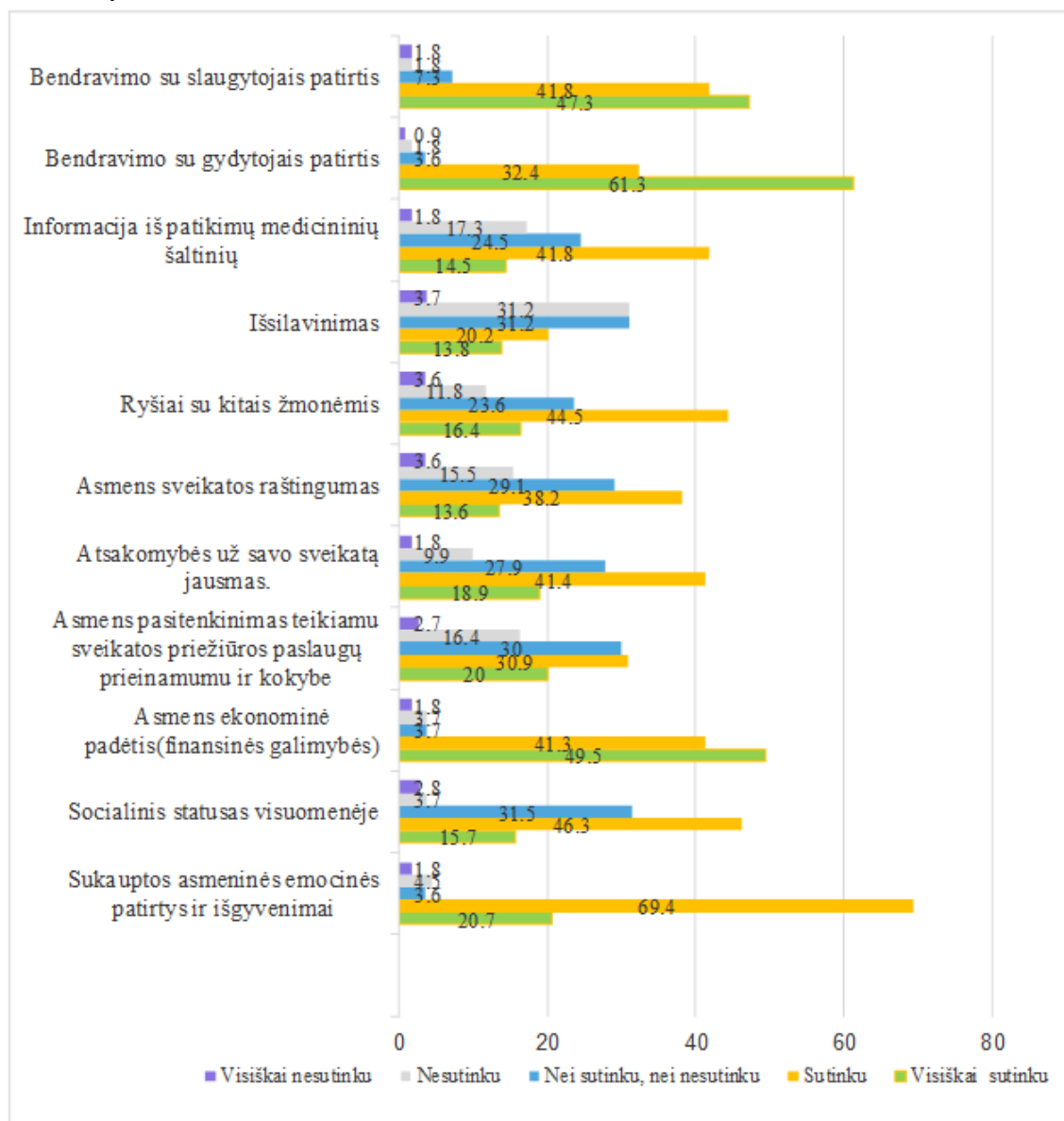


1 pav. Slaugytojų pasiskirstymas vertinant vyresnio amžiaus žmonių sveikatą (proc.)

Kaip matyti pateiktame grafike (žr. 1 pav.), dauguma slaugytojų dažniausiai dirba su vyresnio amžiaus pacientais, vertinančiais savo sveikatą kaip prastą. Kiek mažiau respondentų susiduria su pacientais, kurių savivertė neutrali, o retai – su tais, kurie sveikatą laiko gera ar labai gera. Lyginant ankstesnius tyrimus, pastebima, kad neigiamai savo sveikatą vertinančių pacientų dalis didėja. Tai gali lemti fiziologiniai, psichologiniai ir socialiniai veiksniai. Todėl svarbu, kad sveikatos priežiūros specialistai skatintų pozityvesnį požiūrį į sveikatą bei senėjimą, siekdami gerinti vyresnio amžiaus asmenų gyvenimo kokybę.

Kitame tyrimo klausime respondentams pateikiami teiginiai, siekiant išsiaiškinti slaugytojų nuomonę apie veiksnius, kurie daro įtaką vyresnio amžiaus žmonių požiūriui į savo sveikatą (žr. 2 pav.). Dauguma tyrimo dalyvių (61,3 proc.) visiškai sutinka, kad asmens bendravimo su gydytojais patirtis daro esminę įtaką jo požiūriui į sveikatą. Tai rodo, kad sveikatos priežiūros specialistų komunikacija su pacientais yra ne tik informacijos perdavimas, bet ir svarbus motyvacijos bei požiūrio formavimo procesas. Įdomu tai, kad beveik visi respondentai tam pritaria, o tik labai maža dalis (0,9 proc.) visiškai nesutinka su šiuo teiginiu, tai rodo beveik visuotinį sutarimą šio veiksnio svarba. Bendravimo su slaugytojais svarbą pabrėžia 47,3 proc. apklaustųjų ir visiškai sutinka su šiuo teiginiu. Tai rodo, kad slaugytojai taip pat laikomi svarbiais veiksniais, formuojančiais vyresnio asmens požiūrį į savo sveikatą. Šie rezultatai pabrėžia sveikatos priežiūros specialistų svarbą kaip pagrindinius sveikatos ugdymo ir prevencijos lyderius. Pusė dalyvaujančių tyrime slaugytojų (49,5 proc.) mano ir visiškai pritaria ir dar 41,3 proc. sutinka, kad asmens finansinės galimybės daro įtaką jo požiūriui į sveikatą. Tai atspindi suvokimą, jog ekonominė padėtis tiesiogiai veikia prieigą prie sveikatos priežiūros paslaugų, galimybę išsigyti sveikesnį maistą ar dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose. Tik labai nedidelė respondentų dalis (5,1 proc.) tam nepritaria, kas pabrėžia, jog ekonominiai veiksniai yra vienas esminių elementų formuojant vyresnių asmenų požiūrį į savo sveikatą. Asmeninės emocinės patirtys ir išgyvenimai yra dar vienas reikšmingas elementas, formuojantis žmogaus požiūrį į sveikatą. 20,7 proc. slaugytojų visiškai sutinka, o 69,4 proc. pritaria, kad šie veiksniai yra svarbūs. Tik nedidelė dalis respondentų (6,3 proc.) šį veiksnių vertina neigiamai. Tai rodo, kad emocinės patirtys daro ilgalaikį poveikį žmogaus sveikatos

suvokimui, motyvacijai ir elgesiui. Galima manyti, jog asmeninės istorijos, susijusios su liga ar sveikata, tampa pamokomis, kurios lemia požiūrį į sveikatos priežiūrą ateityje. Emocinė patirtis turi reikšmingą poveikį, tačiau jis yra mažiau akcentuojamas nei bendravimas su gydytoju ir slaugytoju. Socialinis statusas visuomenėje taip pat laikomas reikšmingu požiūrio formavimo veiksmu – 46,3 proc. respondentų tam pritaria, nors tik 15,7 proc. visiškai sutiko su jo svarba. Daugiau nei trečdalis (31,5 proc.) vertino šį veiksni neutraliai, t. y. pasirinko atsakymo variantą „nei sutinku, nei nesutinku“. Tai rodo, jog socialinio statuso įtaka asmens požiūriui nėra tokia tiesioginė kaip emocinė patirtis ar finansinės galimybės, bet vis tiek svarbi platesniame kontekste. Nedidelė dalis respondentų (6,5 proc.) tam nepritarė, todėl šio veiksnio įtaka vyresnių asmenų požiūrio formavimuisi yra nevienareikšmė.



2 pav. Slaugytojų pasiskirstymas vertinant, kas nulemia susiformavusį asmens požiūrį apie savo sveikatą (proc.)

Maža dalis slaugytojų, 20,2 proc., pritaria, jog išsilavinimas nulemia vyresnių asmenų požiūrio susidarymą apie savo sveikatą, nors visiškai su tuo sutinka tik 13,8 proc., tačiau beveik trečdalis slaugytojų (31,2 proc.) tam nepritaria, tai atskleidžia didelę nuomonių įvairovę šiuo klausimu.





Apibendrinus gautus duomenis, galima teigti, kad visi analizuoti veiksniai prisideda prie asmens požiūrio formavimosi. Didžioji dalis respondentų pritaria teiginiui, jog bendravimo su gydytojais ir slaugytojais patirtis, asmens ekonominė padėtis bei sukaupta asmeninė emocinė patirtis ir išgyvenimai yra trys svarbiausi veiksniai, kurie daro reikšmingą įtaką asmens požiūriui apie savo sveikatą susidaryti. Šie rezultatai rodo, kad slaugytojai suvokia kompleksinę daugybės veiksnių sąveiką formuojant vyresnio amžiaus žmonių požiūrį į savo sveikatą. Slaugytojų išsamūs atsakymai, atspindintys jų nuomonę apie veiksnius, labiausiai lemiančius susiformavusį asmens požiūrį į savo sveikatą, yra pateikti grafinėje schemoje (žr. 2pav.). Tyrime buvo siekiama išsiaiškinti slaugytojų požiūrį į sveikos gyvensenos formavimo aspektų aktualumą vyresnio amžiaus asmenims.

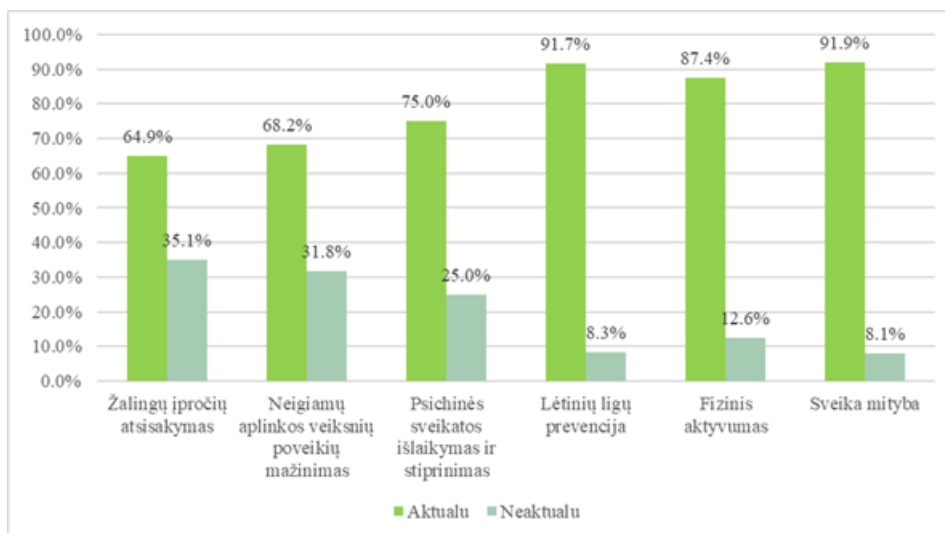
Pasak Rapolienės ir kt. (2017) tyrimo, sveikatos gerinimo siekiantys asmenys dažniausiai renkasi šeimos gydytojo ar slaugytojo konsultacijas. Slaugytojai vyresnio amžiaus žmonių dėmesį labiausiai atkreipia į rūkymo daromą žalą bei fizinio aktyvumo naudą, tačiau mitybos ir svorio mažinimo temas jų konsultacijose aptariamoms rečiau.

Atlikus surinktų duomenų analizę, buvo išsiaiškinta, kad 91,9 proc. respondentų teigia, kad vyresnio amžiaus žmonės dažniausiai konsultuojasi sveikos mitybos klausimais. Tai rodo, kad sveika mityba yra vienas svarbiausių sveikos gyvensenos aspektų vyresnio amžiaus asmenims, mitybos kokybė laikoma kertiniu elementu, padedančiu išlaikyti gerą sveikatos būklę ir užtikrinti ilgaamžiškumą. Tiek pat, 91,7 proc., slaugytojų konsultuoja lėtinių ligų prevencijos klausimais. Tai pabrėžia lėtinių ligų prevencijos svarbą siekiant palankaus senėjimo vėlesniame gyvenimo etape. Beveik tokia pat respondentų dalis (87,4 proc.) akcentuoja fizinio aktyvumo reikšmę sveikatai. Tai patvirtina, kad reguliarus fizinis aktyvumas yra būtinas gerai savijautai ir sveikam senėjimui. Psichinės sveikatos išlaikymo ir stiprinimo aktualumą vyresniems asmenims pabrėžė 75 proc. slaugytojų. Tai rodo, kad vyresni žmonės labiausiai vertina veiklas, kurios tiesiogiai prisideda prie jų sveikatos gerinimo ir ligų rizikos mažinimo. Emocinės ir psichologinės gerovės aspektai nėra ignoruojami, tačiau nėra tokie prioritetiniai kaip fizinės sveikatos sritys. Vis dėlto ketvirtadalis (25 proc.) mano, kad šis aspektas nėra aktualus, tai galėtų signalizuoti apie būtinybę didinti informuotumą šioje srityje. Šiek tiek mažiau apklaustųjų (64,9 proc.) teigia, jog vyresni asmenys slaugytojų dažnai teiraujasi siekdami atsisakyti žalingų įpročių. Nors šio aspekto svarba akivaizdi, net 35,1 proc. respondentų teigia, kad šis rodiklis nėra aktualus, o 31,8 proc. respondentų nurodo, kad neaktualus yra neigiamų aplinkos veiksnių poveikio mažinimo aspektas. Toks požiūris gali rodyti tam tikrą vyresnių žmonių skepticizmą arba mažesnę asmeninę poreikį ir norą keisti savo įpročius.

Apibendrinant galima pasakyti, kad vyresni asmenys, siekdami pagerinti savo sveikatą, į slaugytoją dažniausiai kreipiasi jiems aktualiausiais ligų prevencijos bei sveikos mitybos klausimais. O mažiau domisi žalingų įpročių atsisakymu ir neigiamų aplinkos veiksnių poveikio mažinimu. Tai rodo, kad vyresnio amžiaus asmenims ir jų sveikatos specialistams būtina daugiau dėmesio skirti kompleksiniam požiūriui į sveikatą, apimant visus svarbius gyvenimo būdo veiksnius. Lyginant anksčiau minėto tyrimo rezultatus su gautais tyrimo duomenimis, galima matyti, kad situacija pasikeitė. Išsamūs tyrimo rezultatai pateikiami 3 paveiksle.

Pasak Girskienės, Istominos, Jurgučio (2012) tyrimo rezultatų, asmenys, kurie dalyvauja planuojant savo artimųjų sveikatos priežiūrą, pastebi geresnę sveikatos priežiūros paslaugų kokybę, efektyvesnę priežiūros koordinavimą ir užtikrintą tęstinumą. Didžioji dauguma (82 proc.) respondentų, įtrauktų į artimųjų sveikatos priežiūros planavimą, sulaukia daugiau rekomendacijų sveikesnės gyvensenos klausimais.

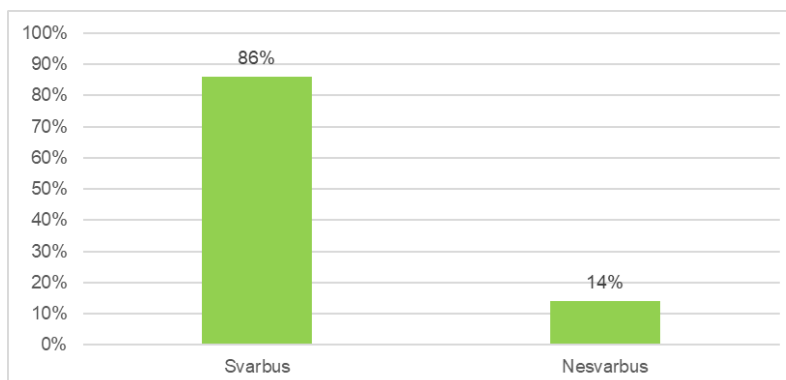




**3 pav.** Slaugytojų požiūris į vyresnio amžiaus asmenų sveikos gyvensenos formavimo aspektų aktualumą (proc.)

Palyginus šio tyrimo rezultatus su ankstesnių tyrimu, paaiškėjo, kad didžioji dalis slaugytojų (86 proc.) pažymi, jog šeimos narių įsitraukimas į vyresnio amžiaus žmonių sveiko senėjimo procesą yra esminis veiksnys, galintis prisidėti prie sėkmingo senėjimo ir sveikatos gerinimo. Šis požiūris pabrėžia šeimos vaidmens svarbą tiek motyvuojant, tiek palaikant vyresnio amžiaus asmenis. Dauguma respondentų suvokia šeimos narių vaidmenį kaip reikšmingą tiek vyresnio amžiaus asmenų fizinei, tiek emocinei gerovei. Šeimos narių dalyvavimas gali apimti įvairias veiklas, tokias kaip pagalba užtikrinant sveiką mitybą, fizinį aktyvumą, medicininių rekomendacijų laikymąsi bei emocinę paramą. Toks požiūris taip pat gali būti susijęs su didesniu socialiniu palaikymu ir motyvacija, kurią vyresnio amžiaus asmenys gauna iš artimųjų, o mažesnė dalis slaugytojų (14 proc.) galimai nemato reikšmingo šeimos įsitraukimo poveikio arba mano, kad sveiko senėjimo procese vyresni asmenys turėtų būti savarankiškesni. Tai gali atspindėti ir kitas įvairias priežastis. Pavyzdžiui, dalis vyresnio amžiaus asmenų galbūt yra nepriklausomi, gyvena atskirai nuo šeimos arba nesijaučia reikalingi kitų pagalbos sveikatos gerinimo procesuose. Taip pat tai gali reikšti, kad sveiko senėjimo procese tam tikri respondentai labiau akcentuoja profesionalų (pvz., slaugytojų ar gydytojų) vaidmenį, o ne šeimos narių pagalbą.

Apibendrinus gautus rezultatus galima teigti, jog dauguma slaugytojų sutinka, kad siekiant užtikrinti vyresnio amžiaus žmonių gerovę ir skatinti sveiką senėjimą, yra svarbu įtraukti ir jų šeimos narius, kad būtų galima pasiekti šių tikslų sėkmingai. Mažesnė dalis respondentų šeimos įsitraukimą vertina skeptiškai, nemato teigiamos naudos, ir mano, kad tai nėra svarbu. Lyginant anksčiau minėto tyrimo rezultatus su gautais tyrimo duomenimis, galima matyti, kad išlieka tokios pat tendencijos. Tyrime dalyvaujančių slaugytojų atsakymai pateikti grafiškai 4 paveiksle.



**4 pav.** Slaugytojų nuomonės pasiskirstymas dėl vyresnio amžiaus žmonių sveiko senėjimo skatinimo ir į jo proceso šeimos narių įtraukimo (proc.)

## Išvados

1. Sveikas senėjimas – tai daugiadimensinis procesas, kuris apima fizines, kognityvines ir socialines žmonių sritis. Šio proceso sėkmė priklauso ne tik nuo vyresnio amžiaus žmogaus pastangų siekti sėkmingo senėjimo, nuo aplinkos, kurioje jis gyvena ir jo socialinio statuso, bet ir nuo prieinamų sveikatos priežiūros paslaugų ir sveikatos priežiūros specialistų veiklos priemonių, skirtų šiam tikslui pasiekti. Kadangi dauguma pagyvenusių gyventojų savo sveikatą vertina prastai, o tai yra nepalanku pozityvaus senėjimo skatinimo atžvilgiu, todėl svarbu, kad sveikatos priežiūros specialistai, įskaitant slaugytojus, skatintų pozityvų senėjimą, padėdami vyresniems žmonėms ugdyti sveiką gyvenimą bei priimti realistišką, tačiau optimistišką požiūrį į savo sveikatos būklę.

2. Slaugos specialistai, būdami svarbia grandimi sveikatos priežiūros sistemoje, savo veikla reikšmingai prisideda prie sveiko senėjimo kultūros formavimo. Atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, kad slaugytojai nuolat tobulina savo kompetencijas, siekdami veiksmingai dirbti su vyresnio amžiaus žmonėmis. Skatinant produktyvų senėjimą slaugos specialistai dažniausiai teikia rekomendacijas dėl fizinio aktyvumo, subalansuotos mitybos, traumų prevencijos, taip pat prisitaiko prie individualių asmens sveikatos poreikių bei dirba su pacientų artimaisiais. Dauguma slaugytojų mano, kad asmens sveikatos įgūdžių ugdymas bei fizinės ir psichinės sveikatos stiprinimas yra efektyviausios priemonės, padedančios užtikrinti sveiką senėjimą.

## Literatūra

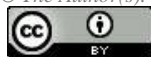
1. Girskienė, B., Istomina, N., Jurgutis, A. (2012) Į pacientą ir jo šeimą orientuotos sveikatos priežiūros vaidmuo valdant lėtines neinfekcines ligas. *Visuomenės sveikata*. 1:106-109.
2. Hämel, K. ir Vössing, C. (2017). The collaboration of general practitioners and nurses in primary care: a comparative analysis of concepts and practices in Slovenia and Spain. *Primary Health Care Research & Development*. 18(05), 492-506. doi:10.1017/S1463423617000354
3. Mikėnė, S. ir Gaižauskaitė, I. (2014). *Socialinių tyrimų metodai: apklausa*. Vilnius: Vitae litera
4. Minkevičiūtė L. (2019). *LSMUL Kauno Klinikų vyresnio amžiaus pacientų gyvenimo ir subjektyvus savo sveikatos vertinimas*. Kaunas: LSMU, šeimos medicinos klinika.
5. Pasaulio sveikatos organizacija. (2016). *Pasaulinė senėjimo ir sveikatos ataskaita*. Prieiga per internetą: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789244565049>
6. Rapolienė, L., Eigelytė, A., Gedrimė, L., Norkienė, S., Šalyga, J. (2017). Gyventojų informuotumas apie sveiką gyvenimą. *Sveikatos mokslai*. 27(6). 80-84. doi: <https://doi.org/10.5200/sm-hs.2017.100>
7. World Health Organization (2017). *Global strategy and action plan on ageing and health*. Prieiga per internetą: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329960>
8. World Health Organization. (2019). *Global Health Observatory data repository*. Prieiga per internetą: <http://apps.who.int/gho/data/node.home>
9. World Health Organization. (2023). *New WHO report on healthy ageing*. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/europe/news/item/11-10-2023-by-2024--the-65-and-over-age-group-will-outnumber-the-youth-group-new-who-report-on-healthy-ageing>
10. World Health Organization (2020). *Healthy ageing*. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/europe/health-topics>
11. Wu, F., Carlsson, G., Drevenhorn, E. (2020). „Nurses’ experiences of promoting healthy aging in the municipality: a qualitative study. *Healthcare* 8(2):131 doi:10.3390/healthcare8020131

## Healthy Aging: a Nursing Opinion Study

(Received in March, 2025; Accepted in March, 2025; Available Online from 9<sup>th</sup> of May, 2025)

### Summary

Research problem. Aging of the population is one of the main features of modern demographic processes, which not only forms forecasts for the future, but also becomes an important basis for determining health care tasks. This phenomenon not only affects economic indicators, but also sets new goals for health care, the main focus of which is ensuring healthy aging in order to mitigate the impact of an aging society. In view of the modern rapidly aging society and the growing number of patients with complex needs, it is necessary to pay attention to the activity of the nurse as an important member health professional, ensuring a dignified and healthy old age. The steady increase in the number of older people requires the expansion of treatment, care, care and disease prevention services. Therefore, today it is extremely important to talk about healthy aging and analyze the role that a nurse plays in this area.





Research object. Nurses' activities to promote healthy ageing.

Research aim: to highlight the activities of nurses in promoting healthy ageing in older people.

Research methods: systematic literature analysis, quantitative descriptive study. The study population consisted of nurses working with the elderly. Study sample n = 111.

Conclusions. The success of healthy ageing depends not only on the older person's efforts to age successfully, the environment in which he or she lives and his or her social status, but also on the availability of health services and the measures taken by health professionals to achieve this goal. Most of the elderly population has a relatively poor health profile, which is not conducive to promoting positive ageing. It is therefore important for health professionals, including nurses, to promote positive ageing by helping older people to develop healthy lifestyles and to adopt a realistic but optimistic view of their health.

As an important link in the healthcare system, nursing professionals make an important contribution to a culture of healthy ageing. The results of the study revealed that nurses are continuously improving their competences in order to work effectively with older people. In order to promote productive ageing, nursing professionals usually provide recommendations on physical activity, balanced nutrition, injury prevention, adapting to the individual's health needs, and working with patients' relatives. Most nurses believe that developing personal health skills and promoting physical and mental health are the most effective tools for healthy ageing.

