



World
PT Day
2025

ZDRAVO STARANJE



Leta **2019**
je bila
1 milijarda
ljudi stara 60
let ali več



Do leta **2030** bo
1,4 milijarde
ljudi starih 60 let
ali več



Do leta **2050** bo
2,1 milijarde
ljudi starih 60 let
ali več

Prebivalstvo se stara veliko hitreje kot kadarkoli prej.

Število oseb, starih **80 let ali več**, naj bi se **med letoma 2020 in 2050 potrojilo** in doseglo 426 milijonov



Kaj je zdravo staranje?

Zdravo staranje pomeni, da ostajamo dejavni, ohranjamo odnose z drugimi ter še naprej počnemo stvari, ki nam veliko pomenijo – tudi v poznejših letih.

Podpora okolja, ki spodbuja telesno in duševno dobro počutje, je bistvenega pomena za zdravo staranje.



Kaj spodbuja zdravo staranje?

Zdrav način življenja skozi vsa življenjska obdobja pomaga zmanjšati tveganje za številne kronične bolezni in izboljšati naše telesno ter duševno počutje. Pomembno je, da:

- ostanemo čim bolj aktivni v okviru svojih zmožnosti
- redno izvajamo zahtevnejše ravnotežne aktivnosti
- ohranjamo socialne stike
- vzdržujemo prožne sklepe in mišice
- jemo čim bolj zdravo



Vseživljenjski pristop

Staranje je pogosto povezano z zdravstvenimi stanji, kot sta demenca in krhkost. **Na tveganje za njihov razvoj vplivajo različni življenjski dogodki. Preprečevanje s staranjem povezanih zdravstvenih težav** vključuje obravnavo dejavnikov tveganja v različnih življenjskih obdobjih, kot so:

Otroci in mladostniki

Redna **telesna dejavnost v otroštvu in mladosti** je ključna za dolgoročno ohranjanje zdravja. Prispeva k razvoju močnih kosti in mišic ter izboljšuje zdravje srčno-žilnega sistema, kar **zmanjšuje tveganje za kronične bolezni**, kot so debelost, sladkorna bolezen in osteoporoza **kasneje v življenju**.



Mlajši odrasli

Ukvarjanje s **športom in redna vadba v obdobju mlajše odraslosti** sta povezana z **boljšim zdravjem v poznejših letih**. To vključuje manjše tveganje za debelost, sladkorno bolezen ter bolezni srca in ožilja. Kasneje lahko varuje tudi naše kognitivno zdravje.



Srednja leta

Telesna dejavnost v srednjih letih prinaša kratkoročne in dolgoročne **koristi za zdravje**. Pomaga preprečevati kronične bolezni, dobro vpliva na duševno zdravje, pomaga ohranjati kostno gostoto, izboljšuje kakovost življenja in lahko zmanjša tveganje za nastanek demence.



Kako lahko pomaga fizioterapija?

Fizioterapevti lahko svetujejo, kako v vseh življenjskih obdobjih izbrati zdrav življenjski slog in nudijo fizioterapevtske obravnave ter prilagojen načrt vadbe. Na različne načine lahko:

- **prilagodijo vadbo** za izboljšanje telesne zmogljivosti, ravnotežja, krepitev mišic in kosti
- pomagajo ohranjati sposobnosti samostojnega vstajanja s tal
- pomagajo pri **okrevanju** in ponovnem začetku z rednim gibanjem po operaciji, poškodbi ali bolezni
- **obvladujejo bolečine** in s tem izboljšajo vašo premičnost
- pomagajo, da okrevate po **možganski kapi ali srčnem infarktu**
- **obvladujejo kronična stanja**, kot so artroza, sladkorna bolezen in Parkinsonova bolezen
- **zmanjšajo zadihanost** in vas naučijo za vas najbolj ustreznega načina gibanja



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. september

www.world.physio/wptday