



World
PT Day
2025

ΥΓΙΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗ



Το **2019**
1 δις
ήταν
60+ ετών



Ως το **2030**
1.4 δις
θα είναι
60+ ετών



Ως το **2050**
2.1 δις
θα είναι
60+ ετών

Ο ρυθμός γήρανσης του πληθυσμού είναι υψηλότερος από κάθε άλλη φορά στην ιστορία.

Ο αριθμός των ατόμων ηλικίας 80 ετών και άνω αναμένεται να τριπλασιαστεί μεταξύ 2020 και 2050 ως τα 426 εκατομμύρια



Τι σημαίνει υγιής γήρανση;

Υγιής γήρανση σημαίνει να παραμένεις ενεργός, να διατηρείς σχέσεις και να συνεχίζεις να κάνεις ό,τι σου αρέσει καθώς μεγαλώνεις.

Τα υποστηρικτικά περιβάλλοντα που προάγουν τη σωματική και ψυχική ευεξία είναι απαραίτητα για την υγιή γήρανση.



Τι προάγει την υγιή γήρανση;

Ένας υγιεινός τρόπος ζωής θα σε βοηθήσει, καθώς μεγαλώνεις, να μειώσεις τον κίνδυνο για πολλά χρόνια νοσήματα και να βελτιώσεις τη σωματική και ψυχική ευεξία σου

- να είσαι όσο πιο ενεργός σου επιτρέπουν οι περιστάσεις
- να διατηρείς σε κίνηση τους μύς και τις αρθρώσεις σου
- να εξασκείς την ισορροπία σου
- να έχεις ποιοτική διατροφή
- να διατηρείς τις κοινωνικές σου επαφές



Η προσέγγιση κατά τη διάρκεια της ζωής

Η γήρανση συνδέεται συχνά με καταστάσεις, όπως είναι η άνοια και η ευθραυστότητα, και ο κίνδυνος για την εκδήλωση αυτών διαμορφώνεται από τις εμπειρίες κατά τη διάρκεια της ζωής. Η πρόληψη των σχετικών με την υγεία καταστάσεων αφορά τη διευθέτηση παραγόντων κινδύνου σε διάφορα στάδια της ζωής, όπως είναι:

Παιδική ηλικία

Η τακτική σωματική δραστηριότητα κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία είναι κρίσιμη για τη μακροπρόθεσμη υγεία. Βοηθά στη δόμηση ισχυρών οστών και βελτιώνει την καρδιαγγειακή υγεία, μειώνοντας τον κίνδυνο για χρόνια νοσήματα, όπως είναι ο διαβήτης, η παχυσαρκία και η οστεοπόρωση αργότερα στη ζωή.



Νεαρή ενήλικη ζωή

Η τακτική άθληση και άσκηση κατά τη νεαρή ενήλικη ζωή έχει συνδεθεί με καλύτερη σωματική υγεία μετέπειτα στη ζωή. Αυτό περιλαμβάνει μικρότερο κίνδυνο για παχυσαρκία, διαβήτη και καρδιαγγειακά νοσήματα. Μπορεί επίσης να προστατεύσει τη γνωσιακή υγεία αργότερα.



Μέση ηλικία

Η ενεργή σωματική δραστηριότητα στη μέση ηλικία είναι απαραίτητη για άμεσα και μακροπρόθεσμα οφέλη για την υγεία. Συμβάλλει στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων, υποστηρίζει την ψυχική υγεία, διατηρεί την οστική πυκνότητα, βελτιώνει τη συνολική ποιότητα ζωής και μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο για άνοια.



Πώς μπορεί να βοηθήσει η φυσικοθεραπεία;

Οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να δώσουν συμβουλές για να έχεις έναν υγιεινό τρόπο ζωής κατά τη διάρκεια του βίου σου, και προσφέρουν θεραπείες και προγράμματα άσκησης για τις μεταβαλλόμενες ανάγκες σου. Μπορούν να:

- δώσουν προσαρμοσμένες ασκήσεις για τη μεγιστοποίηση της σωματικής λειτουργίας, π.χ. για τη βελτίωση της ισορροπίας και της μυϊκής δύναμης και για να αποκτήσεις δυνατότερα οστά
- σε βοηθήσουν να διατηρήσεις την ικανότητα να σηκώνεσαι από το έδαφος
- σε βοηθήσουν να ανακτήσεις την κινητικότητά σου μετά από ένα χειρουργείο, τραυματισμό, ή ασθένεια
- αντιμετωπίσουν τον πόνο για την καλύτερη δυνατή κινητικότητα
- σε βοηθήσουν να αναρρώσεις μετά από εγκεφαλικό, ή καρδιακή προσβολή
- αντιμετωπίσουν μακροχρόνιες καταστάσεις, όπως είναι η αρθρίτιδα, ο διαβήτης και η νόσος Parkinson
- περιορίσουν το λαχάνιασμα και να σου διδάξουν τον καλύτερο τρόπο να κινείσαι



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Σεπτεμβρίου

www.world.physio/wptday