



World
PT Day
2025

TERVE IKÄÄNTYMINEN



**Vuonna
2019
miljardi**
ihmistä oli yli
60-vuotiaita



**Vuoteen 2030
mennessä
1,4 miljardia**
ihmistä tulee
olemaan yli
60-vuotiaita



**Vuoteen 2050
mennessä
2,1 miljardia**
ihmistä tulee
olemaan yli
60-vuotiaita

Väestö ikääntyy nopeammin kuin koskaan aikaisemmin historiassa.

Yli 80-vuotiaiden määrän on arvioitu kolminkertaistuvan vuosien 2020 ja 2050 välillä 426 miljoonaan.



Mitä on terve ikääntyminen?

Terve ikääntyminen tarkoittaa aktiivisena pysymistä, ihmissuhteiden ylläpitämistä ja itselle tärkeiden asioiden tekemistä.

Fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia tukevat ympäristöt ovat välttämättömiä terveen ikääntymisen kannalta.



Mikä tukee tervettä ikääntymistä?

Riskejä monille kroonisille sairauksille voi vähentää ja samalla fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä tukea terveellisillä elintavoilla, kuten:

- pysymällä mahdollisimman aktiivisena
- haastamalla tasapainoa säännöllisesti
- ylläpitämällä sosiaalisia suhteita
- pysymällä liikkeessä
- syömällä terveellisesti



Elämänkaari vaikuttaa

Ikääntyminen yhdistetään usein terveysongelmiin, kuten muistisairauksiin ja kehon heikkenemiseen, mutta **riski sairastua niihin muotoutuu elämän varrella kertyneiden kokemusten perusteella. Ikääntymiseen liittyvien terveysongelmien ehkäiseminen edellyttää riskitekijöiden käsittelyä eri elämänvaiheissa, kuten:**

Lapsuudessa

Säännöllinen **fyysinen aktiivisuus lapsuus- ja nuoruusiässä** on ratkaisevaa pitkäaikaisen terveyden kannalta. Se auttaa rakentamaan vahvan pohjan luustolle ja lihaksistolle, ja kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön terveyttä, **vähentäen riskiä myöhemmin puhkeaville kroonisille sairauksille** kuten ylipaino, diabetes ja osteoporoosi.



Varhaisaikuisuudessa

Säännöllinen **liikkuminen varhaisaikuisuudessa** on yhdistetty **parempaan fyysiseen terveyteen myöhemmässä elämässä**. Tämä madaltaa myös riskiä ylipainoon, diabetekseen ja sydän- ja verensuonisairauksiin. Se voi myös suojella aivoterveyttä.



Keski-iässä

Fyysisesti aktiivisena pysyminen on keski-iässä välttämätöntä sekä välittömien että pitkäaikaisten **terveysvaikutusten** kannalta. Liikunta auttaa ehkäisemään kroonisia sairauksia, tukee mielen terveyttä, ylläpitää luuston kuntoa, parantaa yleisesti elämänlaatua ja voi vähentää riskiä sairastua dementiaan.



Miten fysioterapia voi auttaa?

Fysioterapeutit voivat neuvoa, miten omaksut terveellisen elämäntavan ja tarjota ratkaisuja muuttuviin tarpeisiin. He voivat:

- laatia sinulle **räätälöityjä harjoituksia** fyysisen toimintakykyä maksimoimiseksi, kehittämällä tasapainoa ja lihasvoimaa sekä vahvistamalla luustoa.
- auttaa sinua säilyttämään kyvyn siirtymisiin esimerkiksi **lattialta ylös**
- auttaa **toipumisessa** leikkauksen, vamman tai sairauden jälkeen
- **hoitaa kipua** liikkuvuutesi optimoimiseksi
- auttaa sinua **kuntoutumaan aivohalvauksesta tai sydänkohtauksesta**
- auttaa **pitkäaikaissairauksien kanssa elämisessä**, jollaisia ovat esimerkiksi reuma, diabetes tai Parkinsonin tauti
- ohjata miten liikkua **ilman hengenahdistusta**



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8. syyskuuta
www.world.physio/wptday