World PT Day 2025

UZEE WENYE AFYA BORA

Mnamo mwaka **2019** **watu bilioni 1** walikuwa na umri wa miaka 60 au zaidi

Ifikapo mwaka **2030** **watu bilioni 1.4** watakuwa na umri wa miaka 60 au zaidi

Ifikapo mwaka **2050** **watu bilioni 1.4** watakuwa na umri wa miaka 60 au zaidi

Kasi ya kuzeeka kwa idadi ya watu ni ya haraka zaidi kuliko wakati wowote katika historia.
Idadi ya watu wenye umri wa miaka **80 au zaidi** inatarajiwa kuongezeka **mara tatu kati ya mwaka 2020 na 2050** hadi kufikia milioni 426.

Uzee wenye afya bora ni nini?

Uzee wenye afya bora kubaki ukiwa mwenye shughuli, kudumisha mahusiano, na kuendelea kufanya mambo unayoyathamini unavyozeeka.

Mazingira ya msaada yanayochochea ustawi wa kimwili na kiakili ni muhimu kwa uzee wenye afya bora.

Nini kinachochangia Uzee wenye afya bora?

Kuwa na mtindo wa maisha wenye afya katika maisha yako yote kutakusaidia kupunguza hatari ya magonjwa sugu na kuboresha ustawi wako wa kimwili na kiakili, kama vile:

- kuwa mwenye shughuli kadiri hali zako zinavyoruhusu
- kujipa changamoto ya balansi mara kwa mara
- kuendelea kushirikiana kijamii
- kuweka viungo na misuli yako ikifanya kazi
- kula vyema kadri uwezavyo

Mtazamo wa maisha kwa ujumla

Kuzeeka mara nyingi huhusishwa na hali za kiafya kama vile shida ya akili na udhaifu, na **hatari ya kuzipata huchangiwa na uzoefu katika maisha yote. Kuzuia hali hizi zinazohusiana na kuzeeka** kunahitaji kushughulikia sababu za hatari katika hatua mbalimbali za maisha, kama vile:

Utoto

Kufanya mazoezi ya mwili mara kwa mara wakati wa utoto ni muhimu sana kwa afya ya muda mrefu. Husaidia kujenga mifupa na misuli imara, na kuboresha afya ya moyo, hivyo **kupunguza hatari ya magonjwa sugu** kama vile unene uliopitiliza, kisukari, na udhaifu wa mifupa, **baadaye maishani**.

Ujana

Kushiriki katika **michezo na mazoezi ya mara kwa mara wakati wa ujana** kumekuwa kukihusishwa na **afya bora ya kimwili baadaye maishani**. Hii inajumuisha kupungua kwa hatari ya unene kupita kiasi, kisukari, na magonjwa ya moyo na mishipa. Pia kunaweza kulinda afya ya akili baadaye.

Utu uzima

Kubaki **ukiwa mwenye shughuli wakati wa utu uzima** ni muhimu kwa **manufaa** ya haraka na ya muda mrefu **kiafya**. Husaidia kuzuia magonjwa sugu, kuimarisha afya ya akili, kudumisha msongamano wa mifupa, kuboresha ubora wa maisha kwa ujumla, na kupunguza hatari ya kupata shida ya kumbukumbu.

Je, Fiziotherapia inaweza kusaidia vipi?

Wataalamu wa tiba ya viungo wanaweza kukushauri kuhusu jinsi ya kuwa na mtindo wa maisha wenye afya katika maisha yako yote, na pia kutoa matibabu na mipango ya mazoezi ili kukidhi mahitaji yako yanayobadilika. Wanaweza:

- Kukupatia **mazoezi maalum** ili kuongeza uwezo wako wa kimwili, ikiwa ni pamoja na kuboresha usawa na nguvu za misuli, na kusaidia kujenga mifupa imara
- Kukusaidia kudumisha uwezo wa **kuinuka kutoka chini**
- Kukusaidia katika kupona, na kukuonyesha jinsi ya kuanza tena kutembea baada ya upasuaji, jeraha au ugonjwa
- **Kudhibiti maumivu** ili kuboresha uwezo wako wa kutembea
- Kukusaidia **kupona kutokana na kiharusi au mshtuko wa moyo**
- **kudhibiti magonjwa sugu** kama vile baridi yabisi, kisukari, na ugonjwa wa Parkinson
- **kupunguza tatizo la kupumua kwa shida** na kukufundisha njia bora ya kusogea

World Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Septemba
www.world.physio/wptday