



World
PT Day
2025

SAĞLIKLI YAŞLANMA



2019 yılında
1 milyar
kişi 60 yaş
üzerindeydi



2030
yılına kadar
1.4 milyar
kişi 60 yaşın
üzerinde olacak



2050
yılına kadar
2.1 milyar
kişi 60 yaşın
üzerinde olacak

Nüfusun yaşlanma hızı, tarihin herhangi bir döneminde olduğundan çok daha hızlıdır.

80 yaş ve üzeri kişilerin sayısının 2020 ile 2050 yılları arasında üç kat artarak 426 milyona ulaşması beklenmektedir.



Sağlıklı yaşlanma nedir?

Sağlıklı yaşlanmak, yaşlandıkça aktif kalmak, ilişkileri sürdürmek ve değer verdiğiniz şeyleri yapmaya devam etmek anlamına gelir.

Sağlıklı yaşlanma için fiziksel ve zihinsel iyilik halini destekleyici ortamlar olmazsa olmazdır.



Sağlıklı yaşlanmayı neler destekler?

Yaşamınız boyunca sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak, birçok kronik hastalık riskini azaltmanıza ve fiziksel ve ruhsal sağlığınızı geliştirmenize yardımcı olacaktır. Örneğin:

- koşullarınızın elverdiği ölçüde aktif kalmak
- dengeyi düzenli olarak çalıştırmak
- sosyal olarak bağlantıda kalmak
- eklemlerinizi ve kaslarınızı hareket hâlinde tutmak
- elinizden geldiğince iyi beslenmek

Yaşam boyu yaklaşımı

Yaşlanma genellikle demans (bunama) ve güçsüzlük gibi sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilir and **bu sorunlara yakalanma riski yaşam boyunca edinilen deneyimlerle şekillenir. Yaşa bağlı sağlık sorunlarının önlenmesi**, aşağıdakiler gibi farklı yaşam evrelerindeki risk faktörlerinin ele alınmasını içerir:

Erken yaşam dönemi

Çocukluk ve ergenlik döneminde düzenli fiziksel aktivite uzun vadeli sağlık için çok önemlidir. Güçlü kemikler ve kaslar oluşturmaya yardımcı olur ve kardiyovasküler sağlığı iyileştirerek **yaşamın ilerleyen dönemlerinde** obezite, diyabet ve osteoporoz gibi **kronik hastalık riskini azaltır.**



Genç yetişkinlik dönemi

Genç yetişkinlik döneminde spor ve düzenli egzersiz yapmak, yaşamın ilerleyen dönemlerinde daha iyi fiziksel sağlıkla ilişkilendirilmiştir. Buna obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalık risklerinin daha düşük olması dahildir. Ayrıca ileride bilişsel sağlığı da koruyabilir.



Orta yaş dönemi

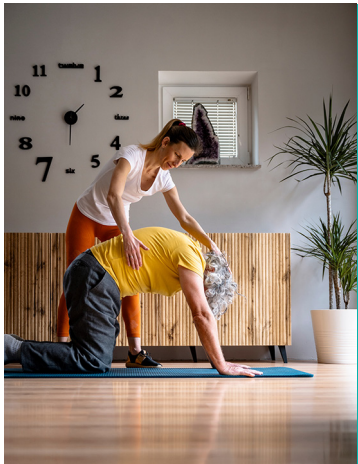
Orta yaş döneminde fiziksel olarak aktif kalmak hem anlık hem de uzun vadeli **sağlık yararları** için önemlidir. Kronik hastalıkların önlenmesine yardımcı olur, zihinsel sağlığı destekler, kemik yoğunluğunu korur, genel yaşam kalitesini artırır ve demans (bunama) riskini azaltabilir.



Fizyoterapi nasıl yardımcı olabilir?

Fizyoterapistler, yaşamınız boyunca sağlıklı bir yaşam tarzını nasıl benimseyeceğiniz konusunda tavsiyelerde bulunabilir ve değişen ihtiyaçlarınızı karşılamak için tedaviler ve egzersiz planları sunabilir. Şunları yapabilirler:

- dengeyi ve kas gücünüzü geliştirmek de dahil olmak üzere fiziksel fonksiyonunuzu en üst düzeye çıkarmak için size **özel egzersizler** verir ve daha güçlü kemiklerin oluşmasına yardımcı olur
- **yerden kalkma** yeteneğinizi korumanıza yardımcı olur
- **iyileşmenize** yardımcı olur ve ameliyat, yaralanma veya hastalıktan sonra tekrar nasıl hareket edeceğinizi gösterir
- hareket kabiliyetinizi en iyi hale getirmek için **ağrıyı yönetir**
- **felç veya kalp krizinden sonra iyileşmenize** yardımcı olur
- artrit, diyabet ve Parkinson gibi **uzun vadeli hastalıkları yönetir**
- **nefes darlığını azaltır** ve sizin için hareket etmenin en iyi yolunu öğretir



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Eylül

www.world.physio/wptday