



World
PT Day
2025

SAĞLIKLI YAŞLANMA İÇİN AKTİVİTE



Biraz fiziksel aktivite yapmak hiç yapmamaktan daha iyidir

Küçük miktarlarla yaparak başlayın ve zamanla kademeli olarak artırın.

Yaşlı yetişkinler olabildiğince fiziksel olarak aktif olmalıdır

Eforunuzu kondisyonunuza ve hareket aralığınıza göre ayarlayın.

Daha az oturun!

Uzun süre oturmak sağlığınız için kötüdür; düzenli olarak hareket ederek oturma sürenizi bölün ve azaltın.

Fiziksel aktivite şu riskleri azaltır:

- kardiyovasküler hastalık
 - tip 2 diyabet
 - zayıf kemik sağlığı (osteoporoz)
 - yüksek tansiyon
 - düşmeler ve ilgili yaralanmalar
 - bilişsel gerileme (örneğin; hafıza kaybı, demans (bunama))
 - bazı kanserler
- Ayrıca zihinsel sağlığınız da dahil olmak üzere genel sağlığınızı iyileştirecek, daha iyi hareket etmenize ve uyumanıza yardımcı olacaktır

Ne kadar fiziksel aktivite ve egzersiz yapmalısınız?

Haftada
150-300
dakika

orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite

VEYA

Haftada
75-150
dakika

yüksek yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite

— İLAVETEN —

Haftada
2 gün

tüm kas gruplarını içeren kas kuvvetlendirme aktiviteleri

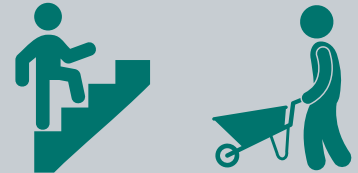
Haftada en az **3 gün**

denge ve güce odaklanan çeşitli fiziksel aktiviteler yapın – bu, genel fiziksel aktivite hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olacaktır.

Fizyoterapistiniz sizin için en uygun egzersiz programını önerebilecektir. Yoga, tai chi ve pilates gibi denge ve esnemeye odaklanan grup derslerine katılın.

Oturma sürenizi sınırlayın ve yerine herhangi bir fiziksel aktivite yapın:

- TV reklam aralarında ayağa kalkın ve hareket edin
- telefonda konuşurken ayakta durun veya yürüyün
- mümkün olduğunca merdivenleri kullanın
- bahçe işleri gibi aktif hobiler edinin
- dans dersleri ve yürüyüş grupları gibi toplum temelli aktivitelere katılın
- varsa torunlarınızla aktif oyunlar oynayın
- çoğu ev işini yapın



Hareket ve egzersiz uzmanları olarak fizyoterapistler, yaşlandıkça aktif kalmanıza yardımcı olabilirler



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Eylül

www.world.physio/wptday