



World
PT Day
2025

ZDRAVO STARENJE



U 2019
1 milijarda
je bilo staro
60+ godina



Do 2030
1.4 milijarda
će biti staro 60+
godina



Do 2050
2.1 milijarda
će biti staro 60+
godina

Brzina starenja populacije je mnogo veće nego bilo kad u povjesti.

Broj osoba starih 80 i više godina očekuje se da će biti **utrostručen između 2020 i 2050** da bi dostigao broj od 426 milijuna.



Što je zdravo starenje?

Zdravo starenje znači ostati aktivan, održavajući veze i nastavljajući raditi ono što vam je važno kako starite.

Okolina koja pruža podršku unapređenju fizičkog i mentalnog dobrostanja je temelj za zdravo starenje.



Što unapređuje zdravo starenje?

Imati zdrav stil življenja kroz cijeli život pomoći će vam da smanjite rizik mnogih kroničnih bolesti i poboljšate svoje fizičko i mentalno dobrostanje, kao što je:

- Ostanite aktivni koliko vam situacija dopušta
- Izazivajte svoju ravnotežu redovito
- Ostanite povezani s ljudima
- Održavajte svoje zglobove i mišiće pokretljivima
- Jedite onoliko dobro koliko možete



Pristup životnog trenera

Starenje je često povezano sa zdravstvenim stanjima kao što je demencija i lomljivost, a **rizik da se one razviju je oblikovan iskustvima kroz život. Sprečavanje zdravstvenih stanja vezanih za starenje** uključuje faktore rizika u različitim stadijima života kao što su:

Mladost

Redovita **tjelesna aktivnost u djetinjstvu i adolescenciji** je ključna za dugoročno zdravlje. To pomaže izgraditi čvrste kosti i mišiće, pomaže kardiovaskularnom zdravlju, **smanjujući rizik za kronične bolesti** kao što su debljina, dijabetes i osteoporoza **kasnije u životu**.



Mlađi odrasli

Uključenost u **sportove i redovito vježbanje za vrijeme mlađe odrasle dobi** povezano je s **boljim tjelesnim zdravljem kasnije u životu**. To uključuje smanjeni rizik za pretilost, dijabetes i kardiovaskularne bolesti. Također može zaštititi i kognitivno zdravlje kasnije.



Srednja životna dob

Ostati **fizički aktivan za vrijeme srednje životne dobi** je osnovno i za trenutne i dugoročne **zdravstvene koristi**. To pomaže u sprečavanju kroničnih bolesti, podržava mentalno zdravlje, održava gustoću kostiju, poboljšava ukupnu kvalitetu života i može smanjiti rizik za demenciju.



Kako fizioterapija može pomoći?

Fizioterapeuti vas mogu savjetovati o tome kako usvojiti zdravi stil življenja kroz život i ponuditi tretmane i plan vježbi kako bi udovoljili vašim potrebama. Oni mogu:

- Propisati vam **personalizirane vježbe** kako bi maksimalizirali vašu fizičku funkciju, uključujući poboljšanje ravnoteže i snage mišića i pomoći da izgradite snažnije kosti.
- Pomoći vam da održite sposobnost **ustati s tla**
- Pomoći vam u **oporavku** i pokazati vam kako se ponovo kretati nakon operacije, ozljede ili bolesti
- **Nositi se s boli** kako bi optimizirali vašu pokretljivost
- Pomoći vam da se **oporavite nakon moždanog udara ili srčanog infarkta**
- **Nositi se s dugotrajnim stanjima** kao što su **artritis, diabetes i Parkinsonova bolest**
- **Smanjiti kratkoću daha** i naučiti vas kako se kretati na najbolji način



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Septembar
www.world.physio/wptday