



**World  
PT Day  
2025**

## સ્વસ્થ વૃદ્ધાવસ્થાનું મહત્વ



૨૦૧૯માં,  
વિશ્વમાં ૧૦૦  
કરોડ લોકો  
૬૦ વર્ષથી વધુ  
ઉંમરના હતા.



૨૦૩૦ સુધીમાં, આ  
સંખ્યા ૧૪૦ કરોડ  
થઈ જશે.



અને ૨૦૫૦ સુધીમાં,  
આ સંખ્યા ૨૧૦  
કરોડ જેટલી થવાની  
આશા છે.

**લોકોની ઉંમર વધી રહી છે - અને એ પણ ઇતિહાસમાં ક્યારેય ન જોઈ હોય એટલી ઝડપથી!**  
૮૦ વર્ષથી વધુ ઉંમર ધરાવતા લોકોની સંખ્યા ૨૦૨૦ થી ૨૦૫૦ વચ્ચે ત્રણગણી થઈને ૪૨.૬ કરોડ સુધી પહોંચી જશે.



### સ્વસ્થ વૃદ્ધાવસ્થા એટલે શું?

સ્વસ્થ વૃદ્ધાવસ્થા એ છે જ્યારે તમે શારીરિક રીતે સક્રિય રહો, મિત્રો અને સંબંધીઓ સાથે જોડાયેલા રહો, જે કામો તમને આનંદ આપે એ ચાલુ રાખો.

આ બધું કરવા માટે તમારા આસપાસનું વાતાવરણ એવું હોવું જોઈએ કે જે તમારી શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તીને ટેકો આપે.



### સ્વસ્થ વૃદ્ધાવસ્થાને કેવી રીતે ટકાવી શકાય?

તમે આખી જીંદગીને લાંબા સમય સુધી સારી રીતે જીવવી હોય તો જીવનભર યોગ્ય રીતનો જીવનશૈલી અપનાવવી જોઈએ. જેમ કે:

- શક્ય તેટલું એક્ટિવ રહો
- તમારું બેલેન્સ ચેલેન્જ કરો
- સામાજિક રીતે જોડાયેલા રહો

- તમારી હાડકાં અને સ્નાયુઓ સક્રિય રાખો
- અને સારી રીતે ખાઓ



### જીવનચક્ર આધારિત અભિગમ

જીવનના દરેક તબક્કામાં લીધેલા નિર્ણયો અને અનુભવ આપણા વૃદ્ધાવસ્થાના આરોગ્ય પર અસર કરે છે.

#### બાળપણ અને કિશોરાવસ્થા

બાળપણ અને કિશોરાવસ્થા નિર્ણયો શારીરિક રીક પ્રવૃત્તિ લાંબા ગાળાના આરોગ્ય માટે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. તે મજબૂત હાડકા અને સ્નાયુઓ બનાવવામાં મદદ કરે છે અને હૃદયસંબંધિત આરોગ્ય સુધારે છે, જેના કારણે આગળના જીવનમાં સ્થૂલતા, ડાયાબિટીસ અને ઓસ્ટિયોપોરોસિસ જેવી દીર્ઘ દીર્ઘકાલીન બીમારીઓનો ખતરો ઘટે છે



#### યુવાની

યુવાનીમાં રમતગમત અને સક્રિય કસરતમાં જોડાવું, જીવનના આગળના તબક્કામાં સારું નિયમિત સ્વાસ્થ્ય જાળવવા સાથે જોડાયેલું છે. તેમાં સ્થૂલતા, ડાયાબિટીસ અને હૃદયરોગનો ઓછો ખતરો શામેલ છે. તે આગળના જીવનમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યને પણ સુરક્ષિત રાખી શકે છે



#### મધ્યાવસ્થા

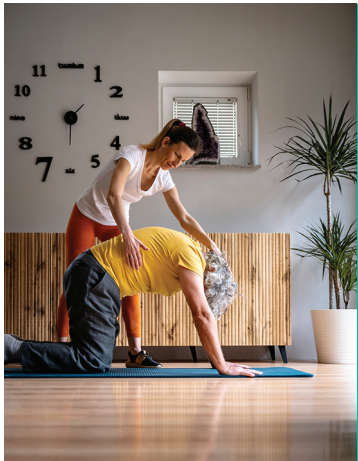
મધ્ય વયમાં શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવું તાત્કાલિક લિ ક તેમજ લાંબા ગાળાના આરોગ્યલાભ માટે જરૂરી છે. તે દીર્ઘકાલીન બીમારીઓ અટકાવવામાં મદદ કરે છે, માનસિક આરોગ્યને સમર્થન આપે છે, હાડકાંની ઘનતા જાળવે છે, સમગ્ર જીવનની ગુણવત્તા સુધારે છે અને ડિમેન્શિયા ડિમેન્શિયા થવાનો ખતરો ઘટાડી શકે છે.



### ડિમેન્શિયા કેવી રીતે મદદરૂપ બને?

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ્સ તમારા સમગ્ર જીવન દરમિયાન આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલી અપનાવવા માટે માર્ગદર્શન આપી શકે છે અને તમારી બદલાતી જરૂરિયાતોને અનુરૂપ સારવાર તથા કસરત યોજનાઓ પ્રદાન કરી શકે છે. ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ્સ કરી શકે છે:

- તમારી શારીરિક ક્ષમતા વધારવા માટે, જેમાં સંતુલન અને સ્નાયુઓની શક્તિમાં સુધારો અને મજબૂત હાડકાં બનાવવા સહાય થાય તેવી, તમારી માટે ખાસ બનાવેલી કસરતો આપવી.
- જમીન પરથી ઊભા થવાની ક્ષમતા જાળવવામાં મદદ કરવી.
- સર્જરી, ઇજા અથવા બીમારી પછી ફરીથી ચલાવવાની શરૂઆત કેવી રીતે કરવી તે બતાવી અને તમારી સાજા થવાની પ્રક્રિયામાં સહાય કરવી.
- દુઃખાવો સંભાળી તમારી ચાલમાં સુધારો કરવો.
- સ્ટ્રોક અથવા હાર્ટ એટેક પછી તમને સાજા થવામાં મદદ કરવી.
- હાડકાનો ઘસારો, ડાયાબિટીસઅને કંપવા જેવી દીર્ઘકાલીન બીમારીઓનું સંચાલન કરવું.
- શ્વાસમાં થતી તકલીફ ઘટાડવી અને તમારા માટે યોગ્ય રીતે કેવી રીતે હલનચલન કરવું તે શીખવવું.



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

**૮ સપ્ટેમ્બર**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)