



World  
PT Day  
2025

## EGÉSZSÉGES IDŐSÖDÉS



2019-ben a  
60 év feletti  
lakosság száma  
1 milliárd volt



2030-ra  
várhatóan  
1.4 milliárdra  
nő a 60 év  
felettiek száma



2050-re pedig  
2.1 milliárdra  
becsülik a 60 év  
feletti lakosságot

A népesség elöregedésének üteme sokkal gyorsabb, mint a történelem során bármikor.

A 80 éves vagy idősebb személyek száma 2020 és 2050 között várhatóan megháromszorozódik, és eléri a 426 milliót



### Mi is valójában az egészséges idősödés?

Az egészséges idősödés jelentése: aktívnak maradni, fenntartani a társas kapcsolatainkat, és idősebb korunkban is folytatni azokat a tevékenységeket, amelyek sokat jelentenek számunkra.

Ehhez elengedhetetlen a fizikai és mentális jóllétet elősegítő támogató környezet.



### Mi segíti az egészséges idősödést?

Az egészséges életmód egész életünk során segít csökkenteni számos krónikus betegség kockázatát, ezenfelül javítja fizikai – mentális jóllétünket, és a következőket jelenti:

- aktívnak maradni, amennyire lehetőségeink engedik
- fenntartani az ízületek és izmok mozgékonyágát
- rendszeres kihívások elé állítani az egyensúlyérzékét
- a lehető legegészségesebben táplálkozni
- megőrizni a társas kapcsolatokat



### Az életút szemléletű megközelítés

Az idősödés gyakran kapcsolódik olyan egészségügyi állapotokhoz, mint a demencia és a sérülékenység, és ezek kialakulásának kockázatát az életünk során átélt tapasztalatok formálják. Az életkorral összefüggő egészségi állapotok megelőzése magában foglalja a különböző életszakaszokban jelentkező kockázati tényezők kezelését, mint például:

#### Korai életszakasz

A gyermek- és serdülőkorban végzett rendszeres fizikai aktivitás meghatározó az egészség hosszú távú megőrzésében. Segít erős csontozatot és izomzatot építeni, erősíti a szív- és érrendszert, valamint csökkenti a krónikus betegségek, például az elhízás, a cukorbetegség és a csontritkulás kialakulásának kockázatát később az élet folyamán.



#### Fiatal felnőttkor

A fiatal felnőttkorban végzett sportolás és rendszeres testmozgás összefüggésbe hozható a későbbi életkorhoz társuló jobb fizikai egészséggel. Ez magában foglalja az elhízás, a cukorbetegség és a szív- és érrendszeri betegségek alacsonyabb kockázatát, és emellett későbbi kognitív egészségünket is védi.



#### Életközép

Az élet középső szakaszában a fizikai aktivitás megőrzése alapvető fontosságú mind a pillanatnyi, mind a hosszú távú egészségügyi előnyök szempontjából. Segít megelőzni a krónikus betegségeket, támogatja a mentális egészséget, fenntartja a csontsűrűséget, javítja az általános életminőséget, és csökkentheti a demencia kockázatát.



### Hogyan segíthet a fizioterápia?

A gyógytornász-fizioterapeuta tanácsot adhatnak abban, hogy miként lehet egészséges életmódot folytatni életünk során, és a változó igényeknek megfelelő kezeléseket és edzésterveket biztosítani. Így például:

- személyre szabott gyakorlatokat dolgoznak ki, amelyek maximalizálják a fizikai funkciókat, beleértve az egyensúly és az izomerő javítását, és segítenek erősebb csontokat építeni
- segítenek megőrizni a talajról való felállás képességét
- segítik a felépülésben, és megmutatják, hogyan lehet újra mozogni műtét, sérülés vagy betegség után
- kezelik a fájdalmat a mozgásképesség optimalizálása érdekében
- segítenek felépülni stroke vagy szívroham után
- kezelik az olyan hosszantartó betegségeket, mint az ízületi gyulladás, a cukorbetegség és a Parkinson-kór
- enyhítik a légzési nehézségeket, és megtanítják, mi a legjobb mozgásforma az Ön számára



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay  
Szeptember 8.  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)