



World
PT Day
2025

ZDRAVÉ STÁRNUTÍ



V roce **2019**
byla na světě
1 miliarda
lidí starších
60 let.



V roce **2030**
bude na světě žít
1.4 miliardy
lidí starších 60 let



Do roku **2050**
vzroste počet lidí
starších 60 let na
2.1 miliardy

Populace nyní stárne rychleji, než kdykoli dříve.

Očekává se, že počet lidí ve věku **80 let a více** se mezi lety **2020 a 2050 ztrojnásobí** a dosáhne 426 milionů



Co je to zdravé stárnutí?

Zdravé stárnutí znamená zůstat aktivní, udržovat vztahy a pokračovat v činnostech, které jsou pro vás důležité i s přibývajícím věkem.

Pro zdravé stárnutí je zásadní prostředí, které podporuje tělesné i duševní zdraví.



Co podporuje zdravé stárnutí?

Zdravý životní styl v průběhu celého života pomáhá snižovat riziko chronických onemocnění a zlepšuje tělesné i duševní zdraví. Důležité je zejména:

- zůstat co nejvíce aktivní
- trénovat rovnováhu
- udržovat pravidelný kontakt s lidmi
- procvičovat klouby a posilovat svaly
- jíst vyváženě a zdravě podle svých možností



Přístup ke zdraví v průběhu života

Stárnutí je často spojováno se zdravotními potížemi, jako je demence nebo stařecká křehkost. **Riziko jejich vzniku je však ovlivněno životním stylem v průběhu celého života. Pro prevenci věkem podmíněných onemocnění je důležité se zaměřit na rizikové faktory v jednotlivých fázích života:**

Dětství

Pravidelný pohyb v dětství a dospívání je zásadní pro zdraví v dospělosti. Pomáhá budovat silné kosti a svaly, zlepšuje zdraví srdce a cév a **snižuje riziko chronických onemocnění**, jako je obezita, cukrovka nebo osteoporóza **v pozdějším věku.**



Mládí

Sport a pravidelné cvičení v mládí přispívají k **lepšímu fyzickému zdraví ve vyšším věku.** Například ke snížení rizika obezity, cukrovky nebo kardiovaskulárních onemocnění. Pravidelná fyzická aktivita navíc může přispět k lepší paměti a duševní svěžesti ve vyšším věku.



Střední věk

Fyzická aktivita ve středním věku je klíčová jak pro aktuální zdraví, tak **pro prevenci** pozdějších onemocnění. Pomáhá předcházet chronickým onemocněním, podporuje duševní pohodu, udržuje hustotu kostí, zlepšuje kvalitu života a může snižovat riziko rozvoje demence.



Jak může pomoci fyzioterapie?

Fyzioterapeuti vám mohou poradit, jak si udržet zdravý životní styl v každé životní fázi a připravit cvičební plán nebo terapii dle vašich aktuálních potřeb. Mohou vám pomoci například takto:

- doporučit **vhodná cvičení** na zlepšení fyzické kondice, rovnováhy, síly a pevnosti kostí
- pomoci s **nácvikem samostatného vstávání ze země**
- podpořit vaši **rekonvalescenci** a ukázat vám, jak se po operaci, úrazu nebo nemoci bezpečně vrátit k pohybu
- pomoci s **úlevou od bolesti** a zlepšením pohyblivosti
- podpořit **zotavení po mrtvici nebo infarktu**
- pomoci při **zvládání chronických onemocnění**, jako je artróza, cukrovka nebo Parkinsonova nemoc
- **zmírnit dušnost** a naučit vás, jak se co nejlépe pohybovat



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. září

www.world.physio/wptday