



World
PT Day
2025

HEILBRIGÐ ÖLDRUN



Árið 2019 var
1 milljarður
60 ára og eldri



2030 verða
1,4 milljarðar
60 ára og eldri



2050 verða
2,1 milljarðar
60 ára og eldri

Fjölgun aldraðra er mun hraðari nú en nokkru sinni áður.

Áætlað er að fjöldi einstaklinga **80 ára og eldri** muni þrefaldast á milli árána 2020 og 2050 og nái 426 milljónum



Hvað er heilbrigð öldrun?

Heilbrigð öldrun felur í sér að vera virkur, viðhalda fjölskyldu- og vinasamböndum og halda áfram að sinna því sem skiptir þig mestu máli.

Stuðningsríkt umhverfi sem stuðlar að líkamlegri og andlegri vellíðan er lykilatriði fyrir heilbrigða öldrun.



Hvað stuðlar að heilbrigðri öldrun?

Að lifa heilsusamlegum lífsstíl alla ævi hjálpar til við að draga úr líkum á mörgum langvinnum sjúkdómum og bætir bæði líkamlega og andlega heilsu, líkt og að:

- vera eins virkur og aðstæður leyfa
- æfa jafnvægið reglulega
- viðhalda félagslegum tengslum
- hreyfa liði og vöðva
- borða eins hollt og þú getur



Lífshlaupsnálgunin

Öldrun tengist oft heilsufarsvandamálum eins og elliglöpum og hrumleika og áhættan á að þróa slíka kvilla með sér mótast af reynslu og aðstæðum í gegnum lífið. Til að fyrirbyggja öldrunartengd heilsufarsvandamál þarf að takast á við áhættuþætti á mismunandi skeiðum lífsins, líkt og:

Yngri ár

Regluleg líkamleg hreyfing á barns- og unglingsárum er mikilvæg fyrir langtímaheilsu. Hún hjálpar til við að byggja upp sterk bein og vöðva og styrkir hjarta- og æðakerfið, sem dregur úr áhættu á langvinnum sjúkdómum síðar á lífsleiðinni eins og offitu, sykursýki og beinþynningu.



Ungt fólk

Að stunda íþróttir og reglulegar æfingar á yngri árum hefur verið tengt við betri líkamlega heilsu síðar á lífsleiðinni. Það felur í sér minni áhættu á offitu, sykursýki og hjarta- og æðasjúkdómum. Einnig getur það verndað vitræna heilsu síðar.



Á miðjum aldri

Að vera líkamlega virkur á miðjum aldri er nauðsynlegt fyrir bæði skamm- og langtíma heilsufarslegan ávinning. Það hjálpar til við að fyrirbyggja langvinna sjúkdóma, styður við andlega heilsu, viðheldur beinþéttni, bætir lífsgæði og getur dregið úr áhættu á elliglöpum.



Hvernig getur sjúkráþjálfun hjálpað?

Sjúkráþjálfarar geta ráðlagt hvernig best sé að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl alla ævi og bjóða upp á meðferðir og æfingaaætlanir sem mæta breyttum þörfum. Þeir geta:

- gefið þér **sérstaknar æfingar** til að hámarka líkamlega virkni, þar á meðal til að bæta jafnvægi og vöðvastyrk og byggja upp sterkari bein
- hjálpað þér að viðhalda þeirri færni sem þarf til að **standa upp af gólfinu**
- stutta við **endurhæfingu** og sýnt þér hvernig þú byrjar að hreyfa þig aftur eftir skurðaðgerð, meiðsli eða veikindi
- stjórnað verkjum til að hámarka hreyfanleika
- hjálpað þér að **ná bata eftir heilablóðfall eða hjartaáföll**
- hjálpað þér að hafa stjórn á langvinnum sjúkdómum eins og gigt, sykursýki og Parkinson
- dregið úr andþygslum og kennt þér bestu leiðirnar til að hreyfa þig



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 September

www.world.physio/wptday