



World
PT Day
2025

निरोगी वृद्धत्व



२०१९ मध्ये,
६० वर्षाहून
अधिक वयाच्या
लोकांची संख्या
१ अब्ज होती.



२०३०
पर्यंत ६० वर्षाहून
अधिक वयाच्या
लोकांची संख्या
१.४ अब्ज होईल.



२०५०
पर्यंत ६० वर्षाहून
अधिक वयाच्या
लोकांची संख्या २.१
अब्ज होईल.

आज जगातील लोकसंख्या वृद्ध होण्याचा वेग इतका वाढलेला आहे की, तो मानवी इतिहासातील कोणत्याही आधीच्या काळाच्या तुलनेत खूपच जलद आहे. २०२० ते २०५० दरम्यान ८० वर्षे किंवा त्याहून अधिक वयाच्या व्यक्तींची संख्या तिप्पट होण्याची अपेक्षा आहे आणि ती सुमारे ४२६ दशलक्ष इतकी होईल.



निरोगी वृद्धत्व म्हणजे काय?

निरोगी वृद्धत्व म्हणजे सक्रिय राहणे, संबंध राखणे आणि तुमच्या वृद्धत्वाच्या काळात तुम्हाला महत्वाचे वाटणारे कार्य करणे.

शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याला चालना देणारे सहकार्यात्मक पर्यावरण निरोगी वृद्धत्वासाठी अत्यावश्यक आहे.



निरोगी वृद्धत्वास कोण चालना देते?

तुमच्या संपूर्ण आयुष्यात निरोगी जीवनशैली पाळल्यास अनेक दीर्घकालीन आजारांचा धोका कमी होण्यास मदत होईल आणि तुमचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुधारेल, जसे की—

- आपल्या परिस्थितीनुसार शक्य तितक्या प्रमाणात सक्रिय राहणे
- आपला तोल सुधारण्यासाठी नियमितपणे आव्हान देणे
- सामाजिक संबंध टिकवून ठेवणे

- संधी व स्नायू सतत हालवत राहणे
- जसे शक्य असेल तसा चांगला आहार घेणे



आयुष्याच्या प्रवाहातील दृष्टीकोन

वृद्धापकाळ अनेकदा डिमेंशिया (स्मृतिभ्रंश), अशक्तपणा यांसारख्या आरोग्य समस्यांशी संबंधित असतो, आणि अशा स्थिती निर्माण होण्याचा धोका हा आयुष्यातील विविध अनुभवांवर अवलंबून असतो.

वृद्धावस्थेशी संबंधित आरोग्य समस्या टाळण्यासाठी आयुष्याच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांवर जोखीम घटक ओळखणे आणि त्यावर उपाय करणे आवश्यक असते, जसे की.

प्रारंभिक जीवन

बालपण आणि किशोरावस्थेत नियमित शारीरिक हालचाल करणे दीर्घकालीन आरोग्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहे. यामुळे हाडे आणि स्नायू मजबूत होतात, तसेच हृदयाच्या कार्यक्षमतेत सुधारणा होते. यामुळे स्थूलता, मधुमेह आणि ऑस्टिओपोरोसिस यांसारख्या दीर्घकालीन आजारांचा धोका नंतरच्या आयुष्यात कमी होतो.



तरुण प्रौढावस्था

तरुण प्रौढावस्थेत खेळांमध्ये भाग घेणे आणि नियमित व्यायाम करणे याचा पुढील आयुष्यात चांगल्या शारीरिक आरोग्याशी घनिष्ठ संबंध असतो. यामुळे स्थूलपणा, मधुमेह आणि हृदयरोगांचा धोका कमी होतो. तसेच, हे मेंदूचे आरोग्य देखील वृद्धापकाळात टिकवून ठेवण्यास मदत करतो.



मध्यम आयुष्यावस्था

मध्यम वयात शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय राहणे हे तात्काळ आणि दीर्घकालीन आरोग्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहे. यामुळे दीर्घकालीन आजारांचा प्रतिबंध होतो, मानसिक आरोग्याला पाठबळ मिळते, हाडांची घनता टिकून राहते, एकूण जीवनमान सुधारते आणि वृद्धापकाळात स्मृतिभ्रंश (डिमेंशिया) होण्याचा धोका कमी होतो.



फिजिओथेरेपी कशी मदत करू शकते?

फिजिओथेरेपिस्ट तुम्हाला आयुष्यभर निरोगी जीवनशैली अंगीकारण्यासाठी मार्गदर्शन करू शकतात. तुमच्या वयानुसार आणि गरजेनुसार बदलणाऱ्या शारीरिक परिस्थितींचा विचार करून ते उपचार पद्धती व व्यायाम सुचवतात. ते पुढील गोष्टी करू शकतात:

- तुमच्या शारीरिक कार्यक्षमतेसाठी विशेषतः तुमचा संतुलन आणि स्नायूंची ताकद वाढवण्यासाठी आणि हाडे अधिक मजबूत करण्यासाठी तुम्हाला वैयक्तिक व्यायाम दिले जातील.
- जमिनीवरून उठण्याची तुमची क्षमता टिकवून ठेवण्यास मदत केली जाईल.
- शस्त्रक्रिया, दुखापत किंवा आजारानंतर पुनर्वसनासाठी मदत केली जाईल आणि पुन्हा हालचाल कशी सुरू करायची ते दाखवले जाईल.

- वेदना नियंत्रित करून तुमची हालचाल सुधारण्यासाठी मदत केली जाईल.
- स्ट्रोक किंवा हृदयविकारानंतर पुनर्प्राप्तीसाठी मदत केली जाईल.
- संधिवात, मधुमेह आणि पार्किन्सन्स यांसारख्या दीर्घकालीन आजारांचे व्यवस्थापन करणे
- श्वासोच्छ्वासाची समस्या कमी करणे आणि तुम्हाला योग्य पद्धतीने कसे हालचाल करायची हे शिकवणे



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

८ सप्टेंबर

www.world.physio/wptday