



World
PT Day
2025

الشيخوخة الصحية

في عام 2019

كان هناك مليار
شخص تبلغ أعمارهم
60 سنة فأكثر



بحلول عام 2030

سيرتفع العدد إلى 1.4
مليار شخص تبلغ
أعمارهم 60



بحلول عام 2050

سيرتفع العدد إلى 2.1
مليار شخص تبلغ
أعمارهم 60



وتيرة تقدّم السكان في السنّ أسرع بكثير من أي وقت مضى في التاريخ.

من المتوقع أن يتضاعف عدد الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 80 سنة أو أكثر ثلاث مرات بين عامي 2020 و2050، ليصل عددهم إلى 426 مليون شخص

ما المقصود بالشيخوخة الصحية؟



الشيخوخة الصحية تعني البقاء نشيطًا، والحفاظ على العلاقات الاجتماعية، والاستمرار في ممارسة الأنشطة التي تُضفي معنى وقيمة على حياتك مع التقدّم في العمر.
البيئة الداعمة التي تعزز من الصحة الجسدية والنفسية
ضرورية لتحقيق الشيخوخة الصحية.

ما الذي يعزز الشيخوخة الصحية؟



إن اتباع نمط حياة صحي طوال مراحل الحياة يساعد على تقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، ويحسن من الصحة الجسدية والنفسية، وذلك من خلال:

- المحافظة على حركة المفاصل والعضلات
- تناول غذاء صحي قدر الإمكان
- البقاء نشيطًا بقدر ما تسمح به ظروفك
- تحدي توازنك بشكل مستمر
- الحفاظ على التواصل الاجتماعي

النهج القائم على مسار الحياة

ترتبط الشيخوخة غالبًا بظهور مشاكل صحية مثل الخرف والوهن، وتتأثر احتمالية الإصابة بها بالتجارب التي يمر بها الفرد طوال مراحل الحياة. وتستلزم الوقاية من المشاكل الصحية المرتبطة بالتقدم بالعمر معالجة عوامل الخطورة في مختلف مراحل العمر، مثل:

منتصف العمر

تعد المحافظة على النشاط البدني في منتصف العمر ضرورية لتحقيق فوائد صحية فورية وطويلة الأمد. فهي تساعد على الوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة، ودعم الصحة النفسية، والحفاظ على كثافة العظام. وتحسين جودة الحياة، كما قد تقلل من خطر الإصابة بالخرف.



مرحلة البلوغ المبكر (الشباب)

الانخراط في الرياضة و ممارسة التمارين بانتظام خلال مرحلة البلوغ المبكر يرتبط بصحة جسدية أفضل لاحقًا في الحياة. ويشمل ذلك انخفاض معدلات الإصابة بالسمنة، والسكري، وأمراض القلب. كما يساهم في الحفاظ على الصحة الإدراكية لاحقًا.



مرحلة الطفولة

تعد ممارسة النشاط البدني المنتظم خلال مرحلتَي الطفولة والمراهقة أمرًا بالغ الأهمية للصحة على المدى الطويل. فهي تساعد على بناء عظام وعضلات قوية، وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية، مما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السمنة، والسكري، وهشاشة العظام في مراحل لاحقة من الحياة



كيف يمكن للعلاج الطبيعي أن يساعد؟

يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي تقديم الارشادات اللازمة حول كيفية تبني نمط حياة صحي طوال مراحل حياتك، كما يمكنهم توفير خطط علاجية وقهارين متخصصة تتوافق مع احتياجاتك المتغيرة. فهم يستطيعون تقديم ما يلي:

- مساعدتك على التعافي من السكتة الدماغية أو النوبة القلبية
- التعامل مع الأمراض المزمنة مثل التهاب المفاصل، والسكري، ومرض الباركنسون (الشلل الرعاش)
- تقليل ضيق التنفس وتعليمك أفضل الطرق للحركة والتنقل
- وصف تمارين متخصصة لتعزيز الوظائف الجسدية، بما يشمل تحسين التوازن وزيادة قوة العضلات، والمساعدة على بناء عظام أقوى
- مساعدتك في الحفاظ على القدرة على النهوض من الأرض
- المساعدة في التعافي، وتعليمك كيف تستعيد حركتك بعد الجراحة أو الإصابة أو المرض
- التعامل مع الألم لتحسين القدرة على الحركة



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 أيلول

www.world.physio/wptday