



World
PT Day
2025



הזדקנות בריאה

עד 2050
2.1 מיליארד
אנשים יהיו
בני 60+



עד 2030
1.4 מיליארד
אנשים יהיו
בני 60+



ב 2019
מיליארד
אנשים היו
בני 60+



קצב ההזדקנות של האוכלוסייה מהיר מאי פעם.

מספר בני ה-80 ומעלה צפוי לשלש את עצמו בין השנים 2020 ל-2050 ולהגיע לכ-426 מיליון



מהי הזדקנות בריאה?



הזדקנות בריאה פירושה שמירה על אורח חיים פעיל, טיפוח קשרים חברתיים ועיסוק בפעילויות בעלות ערך גם בגיל המבוגר.

סביבה התומכת ברווחה גופנית ונפשית הינה חיונית להשגת הזדקנות בריאה

מה תורם להזדקנות בריאה?



שמירה על אורח חיים בריא לאורך זמן מסייעת להפחתת הסיכון למחלות כרוניות ומשפרת את הרווחה הפיזית והנפשית שלך:

- להישאר פעיל ככל הניתן
- להיחלץ למצבך הבריאותי
- לשמור על תנועתיות של מפרקים ושרירים
- לאתגר את שיווי המשקל
- לשמור על תזונה מאוזנת באופן קבוע
- לטפח קשרים חברתיים

הגישה לאורח החיים

הזדקנות מלווה לעיתים במצבים בריאותיים כגון דמנציה ושבריריות. הסיכון להתפתחותם מושפע מהתנסויות, בחירות והרגלים שנרכשים לאורך החיים. מניעת מצבים אלו מחייבת זיהוי מוקדם של גורמי סיכון והתמודדות איתם בשלבים השונים של החיים:

גיל הביניים 40-64

שמירה על פעילות גופנית סדירה בגיל הביניים חשובה הן לבריאות המיידית והן לבריאות בעתיד. היא מסייעת במניעת מחלות כרוניות, תומכת בבריאות הנפשית, שומרת על צפיפות עצם, משפרת את איכות החיים הכללית ואף יכולה להפחית את הסיכון לדמנציה.



בגרות צעירה 18-39

השתתפות בפעילות גופנית וספורטיבית בגיל צעיר קשורה לבריאות גופנית טובה יותר בגיל מבוגר. היא מפחיתה את הסיכון להשמנה, סוכרת, מחלות לב וכלי דם ויכולה גם לתרום לשמירה על תפקוד קוגניטיבי בעתיד.



שלבי חיים מוקדמים 0-18

פעילות גופנית סדירה במהלך הילדות וההתבגרות חיונית לבריאות לטווח הארוך. היא תורמת לחיזוק העצמות והשרירים, משפרת את בריאות הלב וכלי הדם, ומפחיתה את הסיכון למחלות כרוניות כמו השמנה, סוכרת ואוסטיאופורוזיס בשלב מאוחר בחיים.



כיצד פיזיותרפיה יכולה לעזור?

פיזיותרפיסטים, יות מיעצים ותומכים. באורח חיים בריא לאורך שלבי החיים, ומציעים. ות תוכניות טיפול ותרגול המותאמות לצרכים המשתנים. אנחנו יכולים:

- לסייע בשיקום לאחר שבץ מוחי או אירוע לבבי
- לעזור לנהל מצבים כרוניים כמו דלקת מפרקים (ארטריטיס), סוכרת ופרקינסון
- להפחית קוצר נשימה
- ללמד לנוע בצורה הטובה והבטוחה ביותר עבורכם
- להתאים תוכנית תרגילים אישית במטרה לשפר תפקוד, לחזק שרירים, לשפר שיווי משקל ולחזק את העצמות
- לשמור על היכולת לרדת ולקום מהרצפה
- ללוות בתהליך ההחלמה והשיקום ולסייע לכם לחזור לתפקוד לאחר ניתוח, פציעה או מחלה
- לטפל בכאב כדי לאפשר נידודות טובה יותר



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 בספטמבר

www.world.physio/wptday