



World
PT Day
2025

स्वस्थ बुढ्यौली/बढ्दो उमेर



२०१९
मा ६० वर्षभन्दा
माथिका
१ अर्ब थिए ।



२०३०
सम्म ६० वर्षभन्दा
माथिका
१.४ अर्ब
हुनेछन् ।



२०५०
सम्म ६० वर्षभन्दा
माथिका
२.१ अर्ब
हुनेछन् ।

बुढ्यौली/बढ्दोउमेरको जनसङ्ख्याको गति इतिहासमै यो सबैभन्दा धेरै छिटो हो ।

२०२० र २०५० को बिचमा ८० वर्ष वा माथि उमेरको व्यक्तिहरुको सङ्ख्या तिन गुणाले बढेर ४२.६ करोड पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ ।



स्वस्थ बुढ्यौली/बढ्दो उमेर भनेको के हो?

स्वस्थ बढ्दोउमेर भनेको सक्रिय रहनु, सम्बन्धहरु कायम राख्नु र वृद्ध हुँदै गर्दा आफूलाई मूल्यवान् लाग्ने कुरा गरिरहनु हो ।

शारीरिक र मानसिक हितको प्रबर्धन गर्न उचित वातावरण स्वस्थ बुढ्यौली/बढ्दो उमेरको लागि आवश्यक छ ।



स्वस्थ बुढ्यौली/बढ्दो उमेरलाई के ले प्रवर्धन गर्दछ?

जीवनभर स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनाले तपाईंलाई धेरै प्रकारका दीर्घकालीन रोगहरुको जोखिम कम गर्न र तपाईंको शारीरिक र मानसिक भलाइलाई सुधार गर्न मद्दत गर्ने छ, जस्तै:

- तपाईंको परिस्थितिले साथ दिएसम्म सक्रिय रहनाले
- नियमित रुपमा तपाईंको सन्तुलनलाई चुनौति दिनाले
- सामाजिक रुपमा जोडिरहनाले
- तपाईंको जोर्नी र मांसपेशीलाई चलायमान राख्नाले
- तपाईंले सकेसम्म राम्रो खाना खानाले



जीवनक्रमको दृष्टिकोण:

बुढ्यौली/बढ्दोउमेर प्रायः डिमेन्सिया र कमजोरी (दुर्बलता) जस्ता स्वास्थ्य अवस्थाहरूसँग जोडिएका हुन्छन् र तिनलाई निम्त्याउने जोखिम जीवनभरका अनुभवले निर्धारण गर्दछ ।

उमेर सम्बन्धित स्वास्थ्य अवस्थाहरुको रोकथाम गर्न जीवनका विभिन्न चरणहरुमा जोखिमका कारकहरुलाई सम्बोधन गर्न आवश्यक छ, जस्तै:

प्रारम्भिक जीवन

बाल्यकाल र किशोरावस्थामा नियमित शारीरिक गतिविधि लामो समय स्वास्थ्यको लागि अत्यन्त जरुरी छ । यसले हड्डी र मांसपेशी बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ, र मुटु तथा रक्तनलीको स्वास्थ्य सुधार गर्दछ जसले पछि जीवनमा दीर्घकालीन रोगहरु जस्तै मोटोपना, मधुमेह र अस्टियोपोरोसिसको जोखिम कम गर्दछ ।



युवावस्था

भविष्यको राम्रो शारीरिक स्वास्थ्य युवावस्थामा खेलकुदमा संलग्न रहनु र नियमित व्यायम गर्नुसँग जोडिएको छ । यसले मोटोपना, मधुमेह, र मुटु-रक्तनलीको रोगको जोखिमहरु समावेश गर्दछ । यसले पछि गएर संज्ञानात्मक स्वास्थ्यलाई पनि संरक्षण गर्न सक्दछ ।



मध्य जीवन

मध्य जीवनमा शारीरिक रुपमा सक्रिय रहनु तत्काल र लामो समय स्वास्थ्य लाभहरु लिनका लागि आवश्यक छ । यसले दीर्घकालीन रोगहरु रोक्न मद्दत गर्दछ, मानसिक स्वास्थ्यलाई समर्थन गर्दछ, हड्डीको घनत्व कायम राख्दछ, जीवनको समग्र गुणस्तर सुधार गर्दछ र डिमेन्सियाको जोखिम कम गर्न सक्दछ ।



फिजियोथेरापीले कसरी मद्दत गर्न सक्दछ?

फिजियोथेरापीले तपाईंलाई जिवनभर कसरी स्वस्थ जिवनशैली अपनाउने भनेर सुझाव दिन सक्दछन र तपाईंको बदलिदो आवश्यकता पुरा गर्न तपाईंलाई उपचार र व्यायमको योजनाहरु प्रदान गर्न सक्दछन ।

उनिहरुले:

- तपाईंको शारीरिक कार्यलाई अधिकतम बनाउन, शक्ति र सन्तुलन सुधार गर्न र हड्डी बलियो बनाउन व्यक्ति विशेष व्यायमहरु दिन सक्दछन ।
- तपाईंलाई जमिन बाट उठ्न सक्ने क्षमता कायम राख्न मद्दत गर्न सक्दछन ।
- तपाईंको निको हुने (पुनर्स्थापित हुने) प्रक्रियामा मद्दत गर्न सक्दछन र शल्यक्रिया, चोटपटक अथवा रोगपछि कसरी फेरि हिडिराख्ने भनेर सिकाउन सक्दछन ।
- तपाईंको गतिशिलतालाई अधिकतम बनाउन दुखाइ व्यवस्थापन गर्न सक्दछन ।
- पक्षघात अथवा हृदयघात बाट तपाईंलाई निको हुने (पुनर्स्थापित हुने) प्रक्रियामा मद्दत गर्न सक्दछन ।
- बाथ, मधुमेह र पार्किन्सन जस्ता लामो समय सम्म रहिरहने अवस्थाहरु व्यवस्थान गर्न सक्दछन ।
- स्या-स्या कम गर्न र तपाईंलाई उचित तरिकाले चल्न सिकाउन सक्दछन ।



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

८ सेप्टेम्बर

www.world.physio/wptday