



World
PT Day
2025

LÃO HÓA KHỎE MẠNH



Năm **2019**
1 tỷ người
ở độ tuổi 60+



Đến
năm **2030**
1.4 tỷ
người
ở độ tuổi 60+



Đến
năm **2050**
2.1 tỷ
người
ở độ tuổi 60+

Tốc độ già hóa dân số hiện nay nhanh hơn nhiều so với bất kỳ thời điểm nào trong lịch sử.

Số lượng người ở độ tuổi 80 hoặc lớn hơn được dự đoán tăng gấp ba lần giữa năm 2020 và năm 2025 đạt đến 426 triệu người.



Lão hóa khỏe mạnh là gì?

Lão hóa khỏe mạnh nghĩa là duy trì hoạt động, duy trì các mối quan hệ và tiếp tục làm những điều bạn trân trọng khi bạn lớn tuổi.

Các môi trường hỗ trợ thúc đẩy sức khỏe tinh thần và thể chất là điều cần thiết cho quá trình lão hóa khỏe mạnh.



Điều gì thúc đẩy quá trình lão hóa khỏe mạnh?

Có một lối sống lành mạnh suốt đời sẽ giúp bạn giảm nguy cơ các bệnh mạn tính và cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần, chẳng hạn như:

- Duy trì hoạt động thể chất theo tình trạng của bạn
- Thường xuyên rèn luyện thăng bằng
- Duy trì kết nối xã hội
- Duy trì việc cử động cơ và khớp của bạn
- Ăn uống lành mạnh nhất có thể



Tiếp cận theo vòng đời

Quá trình lão hóa thường liên quan đến các tình trạng sức khỏe như sa sút trí tuệ và suy yếu, và **nguy cơ phát triển các tình trạng này được hình thành bởi các trải nghiệm trong suốt cuộc đời. Phòng ngừa các tình trạng sức khỏe liên quan đến tuổi già đòi hỏi can thiệp vào các yếu tố nguy cơ ở các giai đoạn khác nhau trong cuộc sống, chẳng hạn như:**

Giai đoạn đầu đời

Thường xuyên **hoạt động thể chất trong thời thơ ấu và vị thành niên** cực kỳ cần thiết cho sức khỏe lâu dài. Điều này giúp xây dựng xương và cơ khỏe mạnh, và cải thiện sức khỏe tim mạch, đồng thời **giảm nguy cơ các bệnh mạn tính** như béo phì, tiểu đường, loãng xương trong giai đoạn sau của cuộc đời.



Giai đoạn thanh niên

Tham gia **luyện tập thể thao và thể chất thường xuyên trong giai đoạn trưởng thành có mối quan hệ với sức khỏe thể chất tốt hơn ở cuộc sống về sau.** Điều này làm giảm nguy cơ béo phì, tiểu đường và các bệnh lý tim mạch. Nó cũng có thể bảo vệ sức khỏe nhận thức về sau.



Giai đoạn trung niên

Duy trì **hoạt động thể chất trong suốt giai đoạn trung niên** đóng vai trò thiết yếu đối với lợi ích sức khỏe cả ở trung hạn và dài hạn. Điều này giúp phòng ngừa các bệnh lý mạn tính, hỗ trợ sức khỏe tinh thần, duy trì mật độ xương, cải thiện chất lượng cuộc sống tổng thể, và có thể giảm nguy cơ sa sút trí tuệ.



Vật lý trị liệu có thể giúp ích như thế nào?

Các nhà chuyên môn Vật lý trị liệu có thể tư vấn về cách áp dụng một lối sống lành mạnh trong suốt cuộc đời của bạn, đưa ra kế hoạch điều trị và tập luyện để đáp ứng nhu cầu đang thay đổi của bạn. Họ có thể:

- đưa ra các bài tập được thiết kế riêng để tối ưu hóa chức năng thể chất của bạn, bao gồm cải thiện thăng bằng và sức mạnh cơ, và giúp xương chắc khỏe hơn
- giúp bạn duy trì khả năng đứng dậy từ mặt đất
- hỗ trợ quá trình phục hồi của bạn, và hướng dẫn bạn cách di chuyển lại xung quanh sau phẫu thuật, chấn thương hoặc bệnh tật
- quản lý cơn đau để tối ưu hóa việc di chuyển của bạn
- giúp bạn phục hồi sau tai biến mạch máu não hoặc nhồi máu cơ tim
- quản lý các bệnh lý mạn tính như viêm khớp, tiểu đường, và Parkinson
- giảm tình trạng khó thở và hướng dẫn cách tốt nhất để bạn di chuyển



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
Ngày 8 tháng 9
www.world.physio/wptday