



World
PT Day
2025

PLAKJA E SHËNDETSHME



Në vitin **2019**
1 miliard
njerëz ishin
mbi 60 vjeç



Deri në vitin
2030
1.4 miliardë
njerëz do të jenë
mbi 60 vjeç



Deri në vitin
2050
2.1 miliardë
njerëz do të jenë
mbi 60 vjeç

Ritmi i plakjes së popullsisë është shumë më i shpejtë se në çdo periudhë tjetër të historisë. Numri i personave mbi 80 vjeç pritet të trefishohet nga viti 2020 deri në 2050, duke arritur në 426 milionë.



Çfarë është plakja e shëndetshme?

Plakja e shëndetshme do të thotë të qëndrosh aktiv, të ruash marrëdhëniet sociale me njerëzit dhe të vazhdosh të bësh gjërat që vlerëson ndërsa plakesh.

Mjediset mbështetëse që promovojnë mirëqenien fizike dhe mendore janë thelbësore për plakje të shëndetshme.



Çfarë ndihmon në plakje të shëndetshme?

Të kesh një stil jetese të shëndetshëm gjatë gjithë jetës ndihmon në uljen e rrezikut për shumë sëmundje kronike dhe përmirëson mirëqenien fizike dhe mendore, si p.sh:

- të jesh aktiv aq sa e lejojnë rrethanat
- të sfidosh rregullisht ekuilibrin tënd
- të qëndrosh në kontakt me njerëzit
- të mbash nyjet dhe muskujt në lëvizje
- të ushqehesh sa më mirë që të mundesh



Qasja gjatë gjithë jetës

Plakja shpesh lidhet me gjendje shëndetësore si demenca apo dobësimi fizik, dhe **rreziku për zhvillimin e tyre ndikohet nga përvojat gjatë gjithë jetës. Parandalimi i gjendjeve të lidhura me moshën** përfshin adresimin e faktorëve të rrezikut në etapa të ndryshme të jetës:

Fëmijëria dhe adoleshenca

Aktiviteti fizik i rregullt në fëmijëri dhe adoleshencë është thelbësor për shëndetin afatgjatë. Ai ndihmon në ndërtimin e kockave dhe muskujve të fortë, përmirëson shëndetin kardiovaskular dhe **ul rrezikun për sëmundje kronike** si obeziteti, diabeti dhe osteoporoza më vonë në jetë.



Të rinjtë

Pjesëmarrja në **sport dhe ushtrime të rregullta gjatë moshës së re** lidhet me **shëndet më të mirë fizik në të ardhmen**. Kjo përfshin rrezik më të ulët për obezitet, diabet dhe sëmundje kardiovaskulare. Po ashtu ndihmon në mbrojtjen e shëndetit kognitiv në të ardhmen.



Mosha e mesme

Të qëndruarit aktiv gjatë moshës së mesme është thelbësor për përfitime shëndetësore të menjëhershme dhe afatgjata. Ndihmon në parandalimin e sëmundjeve kronike, mbështet shëndetin mendor, ruan densitetin kockor, përmirëson cilësinë e jetës dhe mund të ulë rrezikun për demencë.



Si mund të ndihmojë fizioterapia?

Fizioterapistët mund t'ju këshillojnë se si të adoptoni një stil jetese të shëndetshëm gjatë gjithë jetës dhe ofrojnë trajtime dhe plane ushtrimesh që përputhen me nevojat tuaja në ndryshim. Ata mund të:

- ju japin **ushtrime të përshtatura** për të rritur funksionin fizik, përfshirë përmirësimin e ekuilibratit dhe forcës muskulore, dhe ndihmojnë në forcimin e kockave
- ju ndihmojnë të ruani **aftësinë për t'u ngritur nga toka**
- ju ndihmojnë të **rikuperoheni** dhe ju tregojnë si të filloni të lëvizni pas operacioneve, lëndimeve ose sëmundjeve
- **menaxhojnë dhimbjen** për të rritur lëvizshmërinë tuaj
- ju ndihmojnë të **rikuperoheni pas një goditjeje në tru apo ataku në zemër**
- **menaxhojnë sëmundje kronike** si artriti, diabeti dhe Parkinsoni
- **zvogëlojnë vështirësitë në frymëmarrje** dhe ju mësojnë mënyrën më të mirë për të lëvizur



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Shtator

www.world.physio/wptday