



World
PT Day
2025

ZAHARTZE OSASUNTSUA

2019an, 1.000 milioi



pertsona
inguruk
zituzten
60 urte baino
gehiago

2030erako, 1.400 milioi



pertsona
inguruk 60 urte
baino gehiago
izango dituzte

2040erako, 2.100 milioi



pertsona inguruk
60 urte baino
gehiago izango
dituzte

Historiako edozein unerekin alderatuta, biztanleriaren egungo zahartze-joera inoiz baino azkarragoa da. Aurreikusi da **2020. eta 2050. urteen artean 80 urte edo gehiagoko** pertsonen kopurua hirukoiztuko dela, 426 milioi egon arte.

Zer da zahartze osasuntsua?

Zahartze osasuntsuak aktibo izaten jarraitzea, harremanak mantentzea, eta zahartu ahal zuretzat garrantzitsua diren gauzak egiten jarraitzea esan nahi du.

Zahartze osasuntsurako, ongizate fisiko eta mentala sustatzen duten ingurune lagungarriak ezinbestekoak dira.



Zerk laguntzen du zahartze osasuntsua?

Zure bizitzan zehar bizimodu osasungarria izateak gaixotasun kroniko ugari izateko arriskua murrizten eta zure ongizate fisiko eta mentala hobetzen lagunduko dizu, hala nola:

- zure egoera aintzat hartuta, ahal bezain aktibo jarraitzea
- maiz zure oreka aupadatzea
- arlo sozialean konektatuta jarraitzea
- zure artikulazioak eta giharrek sarritan mugitzea
- ahalik eta hoberen elikatzea

Bizi-ibilbidearen ikusegia

Maiz, zahartzea dementzia eta ahuleziaren bezalako erasaneekin dago lotuta, eta **horiek pairatzeko arriskua bizitzan zehar ditugun esperientzien arabera da. Adinari lotutako erasanak prebenitzeko**, bizitzako etapa guztietan arrisku-faktoreei ekin behar zaie, esate baterako:

Hasierako bizi-aldia

Hautzaroan eta nerabezaroan maiz ariketa fisikoa egitea funtsezkoa da epe luzerako osasunerako. Hezurrak eta giharrek indartsu hazten laguntzen du, eta osasun kardiobaskularra hobetzen du, **bizitzan aurrerago** obesitate, diabetes eta osteoporosiaren bezalako **gaixotasun kronikoak izateko arriskua murriztu**.



Heldu gazteak

Heldu gazteak garenean maiz kirola eta ariketa fisikoa egitea **bizitzan aurrerago osasun fisiko hobea izatearekin** lotu da. Horrek esan nahi du obesitatea, diabetesa eta gaixotasun kardiobaskularrek edukitzeko arriskua txikiagoa dela. Gainera, etorkizuneko osasun kognitiboa ere babes dezake.



Helduaro ertaina

Helduaro ertainean fisikoki aktibo jarraitzea **onuragarria da osasunerako** epe labur eta luzean. Gaixotasun kronikoak prebenitzen, osasun mentalean laguntzen, hezur-dentsitatea mantentzen eta bizi-kalitate-oroak hobetzen du, eta dementzia izateko arriskua murriz dezake.



Nola lagun dezake fisioterapiak?

Fisioterapeutek aholkua eman dezakete zure bizitzan zehar bizimodu osasungarria izaten laguntzeko, eta tratamenduak eta ariketa-planak eskaini ahal dizkizute, zure premien aldetetara egokituz. Honako honetan lagundu ahal dizute:

- **zure neurria egindako ariketak** eskaintzea, zure funtzio fisikoa maximizatzeko, oreka eta giharren indarra hobetzea barne, baita hezur indartsuagoak edukitzea ere
- **lurretik altxatzeko** gaitasuna mantentzen laguntzea
- **berreskuratzen** laguntzea, eta ebakuntza, lesioa edo gaixotasuna izan ondoren berriz zure gorputza mugitzen irakastea
- mina kudeatzea, zure mugikortasuna optimizatzeko
- **buruko isuri batetik edo bihotzeko batetik berreskuratzen** laguntzea
- **epe luzerako erasanak kudeatzea**, hala nola artritis, diabetesa eta Parkinson-en gaixotasuna
- **arnasestua murriztea** eta zure gorputza mugitzeko modurik onena erakustea



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Irailak 8

www.world.physio/wptday