



World
PT Day
2025

MALUSOG NA PAGTANDA



Noong **2019**
isang
bilyon
ang may edad
60 pataas



Sa **2030**
inaasahang
1.4 bilyon
ang nasa edad
60 pataas



Sa **2050**
inaasahang
2.1 bilyon
ang nasa edad
60 pataas

Ang antas ng pagtanda ng populasyon ay higit na mabilis kaysa sa ano mang panahon sa kasaysayan.

Ang dami ng tao na edad **80 o pataas** ay inaasahang magtitriple sa pagitan ng **2020 at 2050** na aabot sa 426 milyong katao.



Ano ang malusog na pagtanda?

Ang ibig sabihin ng malusog na pagtanda ay ang pananatiling aktibo, patuloy na pagkakaroon ng relasyon, at patuloy na gumagawa ng mga bagay na lubos ninyong kinagigiliwan habang kayo ay tumatanda.



Ang pagkakaroon ng umaagapay o maayos na kapaligiran na tumutulong sa pisikal na pangangatawan at pag-iisip ay lubos na kailangan para sa malusog na pagtanda.

Ano ang mga bagay na nagpapalago ng malusog na pagtanda?

Ang pananatili ng malusog na pamumuhay ay makakatulong upang mapababa ang panganib ng maraming malalang sakit at ito rin ay magpapahusay o magpapatatag na pisikal pangangatawan at pag-iisip:

- pananatiling madalas na aktibo
- patuloy na pagkilos ng kalamnan at mga kasukasuan
- patuloy na pagpapalakas ng balanse
- pagkain na tama hanggang maari
- pananatiling konektado sa lipunan

Ang paraan na kurso ng buhay

Ang pagtanda ay konektado sa mga sakit tulad ng “dementia” at kahinaan ng pangangatawan, at ang mga ito ay may **panganib na lumala base sa karanasan natin sa buhay. Ang pag-iwas sa mga sakit na may kinalaman sa pagtanda** ay natutugunan sa pamamagitan ng pagsasaayos sa mga tukoy na panganib sa bawat antas ng buhay, kagaya ng:

Antas ng buhay sa panahon ng kabataan

Antas ng buhay sa panahon ng pagkabinata o pagkadalaga

Antas ng buhay sa kalagitnaan ng pagtanda

Ang **regular na pisikal na aktibidad noong kabataan hanggang pagbibinata o pagdadalaga** ay mahalaga sa pangmatagalang kalusugan. Ito ay nakatutulong magkaroon ng malakas na buto at kalamnan, at pinatitibay ang kalusugan ng puso at mga ugat, pinababa ang panganib sa malalang mga sakit tulad ng labis na katabaan, diabetes at marurupok na buto sa ating pagtanda.



Ang **paglalaro at regular na ehersisyo sa panahon ng pagkabinata o pagkadalaga ay konektado sa mas malusog na kalusugang pisikal sa ating pagtanda.** Kasama rito ang pagbaba ng panganib sa sobrang katabaan, diabetes, at mga sakit sa puso at ugat. Ito rin ay maaaring protektahan ang kalusugan sa pag-iisip sa ating pagtanda.



Ang patuloy na **pagiging aktibo sa panahon ito** ay mahalaga sa kasalukuyan at pangmatagalang **benepisyo sa kalusugan.** Ito ay tumutulong maiwasan ang mga malalang sakit, sumusuporta sa kalusugan ng pag-iisip, pagpapanatili ng tibay ng buto, pagpapabuti ng pagkalahatang kalidad ng buhay, at maaaring makabawas sa panganib ng “dementia”.



Paano makakatulong ang physical therapy/physiotherapy?

Ang mga physical therapists/physiotherapists ay maaring magbigay ng payo kung paano magkaroon ng malusog na pamumuhay sa ating pagtanda, at magbigay ng gamutan at mga plano sa ehersisyo na naaayon sa patuloy na nagbabagong pangangailan ng iyong katawan. Kaya nilang:

- magbigay ng **mga ehersisyong naaayon** upang lubos na mapag-ibayo ang pisikal na kakayahan, kasama rito ang pagpapaganda ng balanse at lakas ng kalamnan, at tumulong palakasin pa ang mga buto
- tumulong na mapanatili ang kakayahan upang **muling makatayo mula sa pagkakatumba**
- tumulong sa **pagpapagaling**, at magpakita kung paano muling makakilos matapos ang operasyon, pinsala sa katawan o pagkakasakit
- tumulong **pagaanin ang pananakit** upang lubos na makakilos
- tumulong **makabalik mula sa “stroke”/atake sa utak o atake sa puso**
- tumulong **pagaanin ang mga pangmatagalang sakit** tulad ng rayuma, diabetes, at Parkinson’s
- **bawasan ang hirap sa paghinga** at magturo ng pinakamahusay na paraan para ikaw ay makakilos



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
Ika-8 ng Setyembre
www.world.physio/wptday