



World  
PT Day  
2025

## स्वस्थ प्रौढ़ावस्था



2019 में  
1 अरब लोग  
60 वर्ष से अधिक  
आयु के थे



2030 तक  
1.4 अरब  
लोग 60 वर्ष से  
अधिक आयु के होंगे



2050 तक  
2.1 अरब  
लोग 60 वर्ष से  
अधिक आयु के होंगे

जनसंख्या वृद्धावस्था की गति इतिहास में किसी भी समय की तुलना में बहुत तेज़ है।

80 वर्ष या उससे अधिक आयु के व्यक्तियों की संख्या 2020 और 2050 के बीच तिगुनी होकर 426 मिलियन तक पहुँचने की उम्मीद है।



### स्वस्थ प्रौढ़ावस्था क्या है?

स्वस्थ उम्र बढ़ने का मतलब है सक्रिय रहना, रिश्ते बनाए रखना और बढ़ती उम्र के साथ उन चीज़ों को करते रहना जिन्हें आप महत्व देते हैं।

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाला सहायक वातावरण स्वस्थ उम्र बढ़ने के लिए ज़रूरी है।



### स्वस्थ प्रौढ़ावस्था को क्या बढ़ावा देता है?

जीवन भर एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से आपको कई पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम करने और अपनी शारीरिक और मानसिक सेहत को बेहतर बनाने में मदद मिलेगी, जैसे:

- अपनी परिस्थितियों के अनुसार जितना हो सके सक्रिय रहना
- नियमित रूप से अपने संतुलन को बनाए रखना
- सामाजिक रूप से जुड़े रहना
- अपने जोड़ों और मांसपेशियों को गतिशील रखना
- जितना हो सके अच्छा खाना



### जीवन पथ दृष्टिकोण

उम्र बढ़ने का संबंध अक्सर मनोभ्रंश और कमज़ोरी जैसी स्वास्थ्य स्थितियों से होता है, और इनके विकसित होने का जोखिम जीवन भर के अनुभवों से प्रभावित होता है। उम्र से संबंधित स्वास्थ्य स्थितियों की रोकथाम में जीवन के विभिन्न चरणों में जोखिम कारकों पर ध्यान देना शामिल है, जैसे:

#### प्रारंभिक जीवन

बचपन और किशोरावस्था के दौरान नियमित शारीरिक गतिविधि दीर्घकालिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। यह हड्डियों और मांसपेशियों को मज़बूत बनाने में मदद करती है, और हृदय स्वास्थ्य में सुधार करती है, जिससे जीवन में आगे चलकर मोटापा, मधुमेह और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी पुरानी बीमारियों का खतरा कम होता है।



#### युवावस्था

युवावस्था के दौरान खेलकूद और नियमित व्यायाम करने से जीवन में आगे चलकर बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त होता है। इसमें मोटापा, मधुमेह और हृदय रोगों का कम जोखिम शामिल है। यह बाद में संज्ञानात्मक स्वास्थ्य की भी रक्षा कर सकता है।



#### मध्य जीवन

मध्य जीवन के दौरान शारीरिक रूप से सक्रिय रहना तत्काल और दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभ दोनों के लिए आवश्यक है। यह पुरानी बीमारियों को रोकने में मदद करता है, मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है, हड्डियों के घनत्व को बनाए रखता है, जीवन की समग्र गुणवत्ता में सुधार करता है और मनोभ्रंश के जोखिम को कम कर सकता है।



### फिजियोथेरेपी कैसे मदद कर सकती है?

फिजियोथेरेपिस्ट आपको जीवन भर स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के बारे में सलाह दे सकते हैं और आपकी बदलती ज़रूरतों के हिसाब से उपचार और व्यायाम योजनाएँ सुझा सकते हैं। वे ये कर सकते हैं:

- आपके शारीरिक कार्य को बेहतर बनाने के लिए आपको विशेष व्यायाम दे सकते हैं, जिसमें आपका संतुलन और मांसपेशियों की ताकत बढ़ाना और हड्डियों को मज़बूत बनाने में मदद करना शामिल है।
- ज़मीन से उठने की क्षमता बनाए रखने में आपकी मदद कर सकते हैं।
- आपके स्वास्थ्य लाभ में मदद कर सकते हैं और सर्जरी, चोट या बीमारी के बाद फिर से चलने-फिरने का तरीका बता सकते हैं।
- आपकी गतिशीलता को बेहतर बनाने के लिए दर्द का प्रबंधन कर सकते हैं।
- स्ट्रोक या दिल के दौरे से उबरने में आपकी मदद कर सकते हैं।
- गठिया, मधुमेह और पार्किंसंस जैसी दीर्घकालिक बीमारियों का प्रबंधन कर सकते हैं।
- सांस फूलने की समस्या को कम कर सकते हैं और आपको चलने-फिरने का सबसे अच्छा तरीका सिखा सकते हैं।



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday