



World
PT Day
2025

ZDRAVO STARENJE



U **2019** bilo je
milijardu
ljudi
starijih od 60



Do **2030**
1.4 milijardu
ljudi
bit će starije od 60



Do **2050**
2.1 milijardu
ljudi
bit će starije od 60

Tempo starenja stanovništva danas je znatno brži nego ikada prije u povijesti.

Očekuje se kako će se broj osoba u dobi od **80 godina i starijih utrostručiti između 2020. i 2050. godine** te dosegnuti 426 milijuna.



Što je zdravo starenje?

Zdravo stariti znači ostati aktivan, održavati odnose i nastaviti raditi stvari koje su vam važne.

Podržavajuće okruženje koje promiče tjelesno i mentalno blagostanje ključno je za zdravo starenje.



Što promiče zdravo starenje?

Zdrav način života tijekom cijelog života pomoći će vam smanjiti rizik od mnogih kroničnih bolesti i poboljšati tjelesno i mentalno blagostanje, kao što su:

- ostati aktivan koliko god vam okolnosti dopuštaju
- redovito provjeravati vlastitu ravnotežu tijela
- održavati društvene kontakte
- održavati pokretljivost zglobova i mišića
- hraniti se što je moguće zdravije



Pristup tijekom života

Starenje je često povezano sa zdravstvenim stanjima poput demencije i krhkosti a rizik od njihovog razvoja oblikovan je iskustvima tijekom života. Prevencija zdravstvenih stanja povezanih sa starenjem uključuje rješavanje rizičnih čimbenika u različitim životnim razdobljima, kao što su:

Rano djetinjstvo

Redovita **tjelesna aktivnost tijekom djetinjstva i adolescencije** ključna je za dugoročno zdravlje. Pomaže u izgradnji jakih kostiju i mišića te poboljšava zdravlje srca i krvožilnog sustava, **smanjujući rizik od kroničnih bolesti** poput pretilosti, dijabetesa i osteoporoze kasnije u životu.



Mlada odrasla dob

Bavljenje sportom i **redovito vježbanje u mladoj odrasloj dobi** povezano je s **boljim tjelesnim zdravljem kasnije u životu**. To uključuje manji rizik od pretilosti, dijabetesa i bolesti srčanog i krvožilnog sustava, a također može imati zaštitni učinak na kognitivno zdravlje.



Srednja životna dob

Održavanje **tjelesne aktivnosti u srednjim godinama** života ključno je za trenutnu i dugoročnu **zdravstvenu dobrobit**. Pomaže u prevenciji kroničnih bolesti, podržava mentalno zdravlje, održava gustoću kostiju, poboljšava ukupnu kvalitetu života i može smanjiti rizik od demencije.



Kako fizioterapija može pomoći?

Fizioterapeuti mogu savjetovati kako usvojiti zdrav način života tijekom cijelog života te ponuditi tretmane i planove vježbanja prilagođene vašim potrebama. Oni mogu:

- izraditi **prilagođeni program vježbi** za poboljšanje vaše tjelesne funkcije, uključujući poboljšanje ravnoteže i mišićne snage te pomoći izgraditi jače kosti
- pomoći vam održati sposobnost **ustajanja s tla**
- pomoći u **oporavku** i pokazati kako se ponovno pokrenuti nakon operacije, ozljede ili bolesti
- **upravljati bolom** kako bi ste optimizirali svoju pokretljivost
- pomoći u **oporavku nakon moždanog ili srčanog udara**
- pomoći u **upravljanju kroničnim stanjima** poput artritisa, dijabetesa i Parkinsonove bolesti
- smanjiti osjećaj otežanog disanja i naučiti vas najboljem načinu kretanja



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. rujna

www.world.physio/wptday