



World
PT Day
2025

ÎMBĂTRÂNIREA ÎN CONDIȚII BUNE DE SĂNĂTATE



În **2019**,
numărul
persoanelor cu
vârste peste 60
de ani era de
1 miliard



Până în **2030**
vom avea
1,4 miliarde
de persoane cu
vârste peste
60 de ani



Până în **2050**
vom avea
2,1 miliarde
de persoane cu
vârste peste
60 de ani

În prezent, ritmul de îmbătrânire a populației este mai accelerat ca niciodată. Se estimează că numărul persoanelor cu vârsta de 80 de ani sau mai mult se va tripla între 2020 și 2050, ajungând la 426 de milioane.



Ce înseamnă îmbătrânirea în condiții bune de sănătate?

Îmbătrânirea în condiții bune de sănătate înseamnă să rămâneți activi, să petreceți timp alături de cei dragi și să faceți lucrurile care vă plac.

Conviețuirea în medii care promovează bunăstarea fizică și mentală sunt esențiale în procesul de îmbătrânire în condiții bune de sănătate.



Cum puteți contribui la procesul de îmbătrânire în condiții bune de sănătate

Un stil de viață sănătos pe tot parcursul vieții vă ajută să reduceți riscul de boli cronice și să vă îmbunătățiți starea fizică și mentală, așadar iată câteva sugestii:

- rămâneți activi cât de mult puteți
- mișcați articulațiile și antrenați musculatura
- antrenați-vă cu regularitate
- funcția de echilibru
- adoptați o alimentație cât mai echilibrată
- petreceți timp alături de cei dragi

Abordarea pe parcursul vieții

Îmbătrânirea este adesea asociată cu probleme de sănătate precum demența și sindromul de fragilitate, **riscul apariției lor fiind influențat de evenimentele și stilul de viață adoptat pe parcursul vieții. Prevenirea afecțiunilor specifice vârstei** presupune controlul factorilor de risc în diferite etape ale vieții, astfel:

Copilăria și adolescența

Activitatea fizică regulată în copilărie și adolescență este esențială pentru menținerea sănătății pe termen lung. Aceasta contribuie la dezvoltarea și întărirea oaselor și mușchilor și îmbunătățește sănătatea cardiovasculară, **reducând riscul apariției unor boli cronice** precum obezitatea, diabetul și osteoporoza **odată cu înaintarea în vârstă.**



Tineretea

S-a dovedit că **practicarea în tinerețe a sportului și exercițiilor fizice în mod regulat** contribuie la îmbunătățirea sănătății fizice de-a lungul vieții, prin reducerea riscului de obezitate, diabet și boli cardiovasculare, protejând totodată sănătatea cognitivă pe termen lung.



Vârsta mijlocie

Activitățile fizice regulate pe perioada vârstei mijlocii sunt extrem de importante, având beneficii atât imediate, cât și pe termen lung. Ele ajută la prevenirea bolilor cronice, susțin sănătatea mintală, mențin densitatea osoasă, îmbunătățesc calitatea vieții și pot reduce riscul de demență.



Cum vă poate ajuta fizioterapia?

Fizioterapeuții vă pot oferi sfaturi despre cum puteți adopta un stil de viață sănătos și vă pot oferi îndrumări cu privire la planuri de exerciții adaptate nevoilor dumneavoastră în continuă schimbare. Ei pot să vă:

- ofere **exerciții personalizate** pentru a vă îmbunătăți capacitatea de mișcare, cât și echilibrul și forța musculară, și pentru a contribui la consolidarea oaselor;
- ajute să vă mențineți capacitatea de a vă ridica de la sol;
- sprijine în **recuperare** și să vă îndrume pentru a vă îmbunătăți capacitatea de mișcare după o intervenție chirurgicală, o leziune sau o boală;
- ajute să **gestionați durerea** pentru a vă îmbunătăți mobilitatea;
- ajute să vă **recuperați după un accident vascular cerebral sau un infarct miocardic**;
- ajute să **gestionați afecțiuni cronice** precum artrita, diabetul sau boala Parkinson;
- sprijine în **îmbunătățirea respirației** și să vă învețe cum vă puteți mișca eficient.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 septembrie

www.world.physio/wptday