



World
PT Day
2025

ZDRAVO STARENJE



U **2019**
1 milijarda
ljudi je imala
60+ godina



Do **2030**
1.4 milijarde
ljudi će imati
60+ godina



Do **2050**
2.1 milijarda
ljudi će imati
60+ godina

Brzina starenja populacije je veća nego ikad. Očekuje se da će se broj ljudi koji imaju **80+ godina** utrostručiti u periodu između **2020. i 2050. godine** i da će iznositi 426 miliona.



Šta je zdravo starenje?

Zdravo starenje znači ostati aktivan, održavati veze sa prijateljima i raditi ono što vas ispunjava iz dana u dan.

Podržavajuće okruženje koje promoviše fizičko i mentalno blagostanje je neophodno za zdravo starenje.



Šta promoviše zdravo starenje?

Zdrav način života pomoći će Vam da smanjite rizik od mnogih hroničnih bolesti i poboljšate svoje fizičko i mentalno blagostanje. To ćete postići na sledeći način:

- ostanite aktivni koliko Vam okolnosti dozvoljavaju
- održavajte Vaše zglobove i mišiće u pokretu
- redovno uvežbavajte ravnotežu
- hranite se zdravo, koliko god je to moguće
- ostanite socijalno povezani



Pristup životnom toku

Starenje se često povezuje sa krhkošću i zdravstvenim problemima poput demencije, a **rizik od njihovog razvoja oblikovan je iskustvima tokom života. Sprečavanje zdravstvenih problema povezanih sa starenjem** podrazumeva rešavanje faktora rizika u različitim životnim fazama, kao što su:

Rani život

Regularna **fizička aktivnost tokom detinjstva i adolescencije** je presudna za dugoročno zdravlje. Ona pomaže u izgradnji jakih kostiju i mišića, i poboljšava kardiovaskularno zdravlje, **smanjujući rizik od hroničnih bolesti** kao što su gojaznost, dijabetes i osteoporoza u **daljem životu**.



Mlađe odraslo doba

Učestvovanje u **sportovima i regularno vežbanje tokom mlađeg odraslog doba** povezano je sa **boljim fizičkim zdravljem u daljem životu**. Ovo uključuje smanjen rizik od gojaznosti, dijabetesa i kardiovaskularnih bolesti. Takođe može zaštititi kognitivno zdravlje kasnije.



Srednje godine

Ostati **fizički aktivan tokom srednjih godina** je neophodno kako za trenutne tako i za dugoročne **zdravstvene benefite**. Ovo pomaže u prevenciji hroničnih bolesti, podržava mentalno zdravlje, održava gustinu kostiju, poboljšava ukupan kvalitet života i može smanjiti rizik od demencije.



Kako fizioterapija može da pomogne?

Fizioterapeuti Vas mogu savetovati kako da usvojite zdrav način života i ponuditi tretmane i planove vežbanja kako biste zadovoljili Vaše promenljive potrebe. Mogu da:

- Vam daju **prilagođene vežbe** kako biste povećali svoju fizičku funkcionalnost, uključujući poboljšanje vaše ravnoteže i mišićne snage i pomoći u izgradnji jačih kostiju
- Vam pomognu da održite sposobnost **ustajanja sa zemlje**
- Vam pomognu u vašem oporavku i pokažu kako da ponovo počnete da se krećete nakon operacije, povrede ili bolesti
- **upravljaју bolom** kako bi optimizovali vašu mobilnost
- Vam pomognu da se **oporavite od moždanog ili srčanog udara**
- **upravljaју dugoročnim problemima** poput artritisa, dijabetesa i Parkinsonove bolesti
- **smanje gubitak daha** i nauče Vas najboljem načinu kretanja



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Septembar
www.world.physio/wptday