



World
PT Day
2025

ЗДОРОВЕ СТАРІННЯ

у 2019 році
1 мільярд
людей були у
віці 60+ років

До 2030 року,
1,4 мільярд
будуть у віці
60+ років

До 2050 року,
2,1 мільярд
будуть у віці
60+ років

Темпи старіння населення є набагато швидшими, ніж будь-коли в історії.

Очікується, що кількість людей у віці 80 років і старше потроїться у період між 2020 і 2050 роками і досягне 426 мільйонів.

Що таке здорове старіння?

Здорове старіння означає залишатися активним, підтримувати стосунки і продовжувати робити те, що ви цінуєте, коли ви стаєте старше.

Сприятливе середовище, яке сприяє фізичному та психічному благополуччю, має важливе значення для здорового старіння.



Що сприяє здоровому старінню?

Здоровий спосіб життя протягом усього життя допоможе вам знизити ризик багатьох хронічних захворювань та покращить фізичний і психічний стан, наприклад:

- залишайтеся активним настільки, наскільки це дозволяють обставини
- підтримуйте соціальні зв'язки
- регулярно ускладнюйте вимоги для підтримки рівноваги
- слідкуйте за тим щоб ваші м'язи та суглоби були в русі
- харчуйтеся як можна якнайкраще

Особливості життєвого шляху

Старіння часто пов'язане з такими станами здоров'я, як деменція та немічність, а ризик їх розвитку формується під впливом досвіду протягом життя. Запобігання віковим розладам передбачає усунення чинників ризику на різних етапах життя, таких як:

Дитячий вік

Регулярна фізична активність у дитинстві та підлітковому віці має вирішальне значення для довготривалого здоров'я. Вона допомагає у подальшому житті сформувати міцні кістки та м'язи, а також покращує здоров'я серцево-судинної системи, **знижуючи ризик хронічних захворювань**, таких як ожиріння, діабет та остеопороз.



Молодий вік

Краще фізичне здоров'я протягом життя пов'язане із заняттям **спортом і регулярними фізичними вправами у молодому віці**. Воно проявляється у зниженні ризиків до ожиріння, діабету та серцево-судинних захворювань. Це також може захистити когнітивне здоров'я в майбутньому.



Середній вік

Фізична активність у середньому віці необхідна як для безпосереднього, так і для віддаленого покращення здоров'я. Вона допомагає запобігти хронічним захворюванням, підтримує психічне здоров'я, зберігає щільність кісткової тканини, покращує загальну якість життя і може знизити ризик деменції.



Як може допомогти фізична терапія?

Фізичні терапевти можуть порадижити, як вести здоровий спосіб життя протягом життя, а також відповідно ваших потреб запропонувати терапію та фізичні вправи. Фізичні терапевти можуть:

- запропонувати вам **індивідуально підібрати вправи**, які зможуть максимізувати ваші фізичні функції, включаючи покращення рівноваги, збільшення м'язової сили та зміцнення кісткової тканини
- допомогти вам зберегти **здатність піднятися з землі**
- допомогти вам на етапі **одужання** та показати, як знову почати рухатись після операції, травми чи хвороби
- **впоратися з болем**, щоб оптимізувати вашу рухливість
- допомогти **відновитися після інсульту або інфаркту**
- **контролювати себе під час таких хронічних станів** як артрит, діабет чи хвороба Паркінсона
- **зменшити задишку** та навчити вас найкращому способу руху



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 вересня

www.world.physio/wptday