



World
PT Day
2025



پیربوونی تەندروست و لاوازی

لاوازی چیه؟

ههركهسێك دهكرێت تووشی لاوازی بێت بههۆی بچ چالاکی، نهخۆشی، پێكان (زیانی چهستهیی)، یان ئازاری بهردهوام، بهلام له تهمهنی پیریدا باوتره.

نزیكهی 12% ی خهلكی جیهان له تهمهنی 50 سال و بهرهو سهروهو وهك تووشبوو به لاوازی دهستیشان دهكرێن و نزیكهی 46% وهك پێش-لاوازی دهستیشان دهكرێن، لهگهڵ ئهوهشدا بلابوونهوهی لاوازی له سهراسهری جیهاندا جیاوازه.

نیشانهکانی لاوازی

- ههستکردن به شهكهتی.
- ههستکردن به بیهیزی.
- به هیواشی جوولهکردن.
- کێشه ههبوون له هاوسهنگی دا.
- کێش دابهزاندن بهی ههولدان.

لاوازی بهشیکی ههتمی نییه له پرۆسهی پیربوون - بهلکو خاڵهتیکه درێژخایه که دهكرێت باشتتر بکریت یان خراپتر.



ئهفسانه

من زۆر بهتەمەنم بۆ ئهوهی دهست به بهرزکردنهوهی قورسایه بکهم.

نابیست وهرزش بکهم؛ لهوانهیه بکهوم

قورسایه زیان به جومگهکانم دهگهیهنێت

زۆر درهنگه بۆ ئهوهی گۆرانکارییهك دروست بکهم



بهرامبه



راستی

کهسانی بهسالچوو به ههمان شیوهی گههجهکان دهتوانن سوود لهوهرزش و راهینانی هیژ وهربگرن.

بههیژکردنی ماسولهکانه هاوسهنگیت باشتتر دهکات و یارمهتیده ره له کهمکردنهوهی مهترسی کهوتن

قورسایه دهتوانیست ماسولهکانه دهوری جومگهکان بههیژ بکات. ئهوه دهتوانیست یارمهتیده ره ییست له ریگریکردن له پیکانهکانی جومگه و تەندروستی گشتی جومگهکان باشتتر بکات

هیچ کاتیک درهنگ نییه! سوودهکانی راهینانی هیژ دهتوانن له هه تهمهنیکیدا سوودیان ههییست

چۆن چارهسهری سروشتی دهتوانیست یارمهتیده ره ییست؟

چارهسهری سروشتی دهتوانیست یارمهتیهت بدات تا چهند بتوانیست چالاك بیت - ئهوه کهسازهی چالاكترین تا 41% گهتر ئهگهری تووشبوونیان به لاوازی ههیه.

پسپۆری چارهسهری سروشتی دهتوانیست بهرنامهیهکی وهرزشیهت بۆ دابنێت و نیشانت بدات چۆن ورده ورده بهرگری و توندیهکهی زیاد بکهیت بۆ ریگریکردن و چارهسهرکردنی لاوازی. ئهوه یارمهتیده ره ییست له ریگریکردن له لهدهستدانی هیژ و ماسوله (سارکوپینیا) و لهش ساغترت دهکات به زیادکردنی توانای ههواپی (تایروبیك) و سییهکانت. پسپۆری چارهسهری سروشتی دهتوانیست یارمهتیهت بدات:

- **وهرزشیکی ههواپی** بدۆزیهوه که چێژی لێ بیهیت و ماوهی ییویست بۆ ئهنگامدانی پێشیار بکات
- **هاوسهنگی و هیژت** باشتتر بکهیت
- **باشتتر بجولییست** و جوولهت باشتتر بکهیت
- **رووبهرووی ههتر ترسیکت** بیهتوه که لهوانهیه سهبارهت به وهرزشکردن ههتیب
- **کوئترۆلی** ههتر ئازاریکی کتوپ و درێژخایه بکهیت
- **بگهڕیهتوه** بۆ ئهوه چالاکیانهی چێژ له ئهنگامدانیان دهیهیت

پسپۆری چارهسهری سروشتی ههروهها لهگهڵ ئهنگامانی تری تیمی تەندروستی کاردەکات، وهك پزیشکهکان، چارهسهرکارانی پیشهیی، پسپۆرانی خوراک و راویژکاران، بۆ دوزینهوهی خزمهتگوزاری و چارهسهری گونجاو بۆ تۆ.



خهلكی له ههموو تهمهنیکیدا سوود له راهینانی هیژ وهردهگرن. لهگهڵ پسپۆریکی چارهسهری سروشتی قسه بکه سهبارهت به چۆنیهتی ئهنگامدانی راهینانی هیژ به شیوهیهکی سهلامهت.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday