



World
PT Day
2025

SVEIKAS SENĖJIMAS



2019 m
1 milijardas
žmonių buvo
vyresni nei
60 metų



Iki **2030 m**
1,4 milijardas
žmonių bus
vyresni nei
60 metų



Iki **2050 m**
2,1 milijardas
žmonių bus
vyresni nei
60 metų.

Gyventojų senėjimo tempas yra daug spartesnis nei bet kada anksčiau istorijoje.

Tikimasi, kad **80 metų ar vyresnių** asmenų skaičius nuo 2020 iki 2050 m. patrigubės ir pasieks 426 milijonus.



Kas yra sveikas senėjimas?

Sveikas senėjimas reiškia išlikti aktyviam, palaikyti santykius ir toliau daryti tai, kas jums vertinga, senstant.

Palaikanti aplinka, skatinanti fizinę ir psichinę gerovę, yra būtina sveikam senėjimui.



Kas skatina sveiką senėjimą?

Sveikas gyvenimo būdas visą gyvenimą padės sumažinti daugelio lėtinių ligų riziką ir pagerinti fizinę bei psichinę savijautą, pavyzdžiui:

- išlikti kuo aktyvesniems, kiek leidžia jūsų aplinkybės
- reguliariai lavinti pusiausvyrą
- palaikyti socialinius ryšius
- palaikyti sąnarių ir raumenų judrumą
- kuo geriau maitintis



Požiūris į gyvenimą

Senėjimas dažnai siejamas su sveikatos sutrikimais, tokiais kaip demencija ir nestabilumas, o **jų išsivystymo riziką lemia viso gyvenimo patirtis. Su amžiumi susijusių sveikatos sutrikimų prevencija** apima rizikos veiksnių šalinimą įvairiais gyvenimo etapais, tokiais kaip:

Ankstyvoji jaunystė

Reguliarus **fizinis aktyvumas vaikystėje ir paauglystėje** yra labai svarbus ilgalaikiai sveikatai. Jis padeda formuoti stiprius kaulus ir raumenis, gerina širdies ir kraujagyslių veiklą, **sumažindamas lėtinių ligų**, tokių kaip nutukimas, diabetas ir osteoporozė, riziką **vėlesniame gyvenime**.



Jaunystė

Sportas ir reguliari kineziterapija jauname amžiuje siejami su geresne fizine sveikata vėlesniame gyvenime. Tai apima mažesnę nutukimo, diabeto ir širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Vėliau, taip pat gali apsaugoti kognityvines funkcijas.



Vidutinis amžius

Fizinis aktyvumas vidutinio amžiaus metu yra būtinas tiek esamai, tiek ilgalaikiai **sveikatai**. Tai padeda išvengti lėtinių ligų, palaiko psichinę sveikatą, palaiko kaulų tankį, gerina bendrą gyvenimo kokybę ir gali sumažinti demencijos riziką.



Kaip gali padėti kineziterapija?

Kineziterapeutai gali patarti, kaip gyventi sveiką gyvenimo būdą, ir pasiūlyti gydymo metodus bei planus, atsižvelgdami į jūsų kintančius poreikius. Jie gali:

- skirti jums **individualiai pritaikytus pratimus**, kurie maksimaliai padidintų jūsų fizinę funkciją, įskaitant pusiausvyros ir raumenų jėgos gerinimą, ir padėtų sustiprinti kaulus
- padėti išlaikyti gebėjimą **atsistoti nuo žemės**
- padėti **atsigauti** ir parodyti, kaip vėl judėti po operacijos, traumos ar ligos
- **valdyti** skausmą, kad optimizuotumėte savo judrumą
- padėti **atsigauti po insulto ar širdies infarkto**
- **valdyti lėtines ligas**, tokias kaip artritas, diabetas ir Parkinsono liga
- **sumažinti dusulį** ir išmokyti jus, kaip geriausiai judėti



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Rugsėjo 8

www.world.physio/wptday