



World
PT Day
2025

ZDROWE STARZENIE



W **2019**
1 miliard
będzie w
wieku 60+



Do **2030**
1,4 miliard
będzie w
wieku 60+



Do **2050**
2,1 miliard
będzie w
wieku 60+

Tempo starzenia się społeczeństwa jest znacznie szybsze niż kiedykolwiek w historii.

Oczekuje się, że liczba osób w wieku **80 lat i starszych potroi się między 2020 a 2050 rokiem**, osiągając 426 milionów.



Czym jest zdrowe starzenie?

Zdrowe starzenie się oznacza pozostawanie **aktywnym, podtrzymywanie relacji i kontynuowanie robienia rzeczy, które sobie cenimy** starzejąc się.

Wspierające środowisko, które promuje **dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne jest niezbędne dla zdrowego starzenia.**



Jak promować zdrowe starzenie?

Prowadzenie zdrowego stylu życia pomoże zmniejszyć ryzyko wielu chorób przewlekłych i poprawić samopoczucie fizyczne i psychiczne, poprzez:

- bycie aktywnym fizycznie tak długo na ile pozwalają na to okoliczności
- utrzymywanie kontaktów społecznych
- regularne ćwiczenie równowagi
- dbanie o zakres ruchomości stawów i pracę mięśni
- odżywanie się tak zdrowo, jak to możliwe

Podejście uwzględniające cały cykl życia

Starzenie się często wiąże się z problemami zdrowotnymi, takimi jak demencja oraz osłabienie, a ryzyko ich rozwoju zależy od doświadczeń z całego życia. Zapobieganie problemom zdrowotnym związanym z wiekiem obejmuje uwzględnianie czynników ryzyka na różnych etapach życia, takich jak:

Wczesny okres życia

Regularna **aktywność fizyczna w dzieciństwie i okresie dojrzewania** ma kluczowe znaczenie dla zdrowia w perspektywie długoterminowej. Pomaga budować mocne kości i mięśnie oraz poprawia zdrowie układu sercowo-naczyniowego, **zmniejszając ryzyko chorób przewlekłych**, takich jak otyłość, cukrzyca i osteoporoza **w późniejszym wieku.**



Okres wieku dorosłego

Uprawianie sportu i regularne ćwiczenia w młodym wieku dorosłym wiążą się z lepszym zdrowiem fizycznym w późniejszym życiu. Obejmuje to niższe ryzyko otyłości, cukrzycy i chorób układu krążenia. Może to również chronić zdrowie poznawcze w późniejszym życiu.



Wiek średni

Utrzymywanie **aktywności fizycznej w wieku średnim** jest niezbędne dla natychmiastowych i długoterminowych **korzyści zdrowotnych.** Pomaga zapobiegać chorobom przewlekłym, wspiera zdrowie psychiczne, utrzymuje gęstość kości, poprawia ogólną jakość życia i może zmniejszyć ryzyko demencji.



Jak fizjoterapia może pomóc?

Fizjoterapeuci mogą doradzić, jak prowadzić zdrowy tryb życia przez całe życie, a także zaoferować terapie i plany ćwiczeń dostosowane do zmieniających się potrzeb. mogą:

- zaproponować indywidualnie dopasowane ćwiczenia, które zmaksymalizują sprawność fizyczną, w tym poprawią równowagę i siłę mięśni, a także pomogą zbudować mocniejsze kości
- pomóc utrzymać **zdolność wstawania z ziemi**
- pomóc w **rekonwalescencji** i pokazać, jak ponownie zacząć się poruszać po operacji, urazie lub chorobie
- **złagodzić ból**, aby zoptymalizować mobilność
- pomóc **w powrocie do zdrowia po udarze lub zawale serca**
- pomóc w **leczeniu przewlekłych schorzeń**, takich jak zapalenie stawów, cukrzyca i choroba Parkinsona
- **zmniejszyć duszność** i nauczyć jak się poruszać



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 wrzesień

www.world.physio/wptday