



World
PT Day
2025

VESELĪGA NOVECOŠANA



2019. gadā
1 miljards
cilvēku bija
vecāki par
60 gadiem



Līdz
2030. gadam
1,4 miljardi
cilvēku būs
vecāki par
60 gadiem



Līdz
2050. gadam
2,1 miljards
cilvēku būs
vecāki par
60 gadiem

Iedzīvotāju novecošanas temps ir daudz straujāks nekā jebkad agrāk vēsturē.

Sagaidāms, ka iedzīvotāju skaits, kuriem ir **80 gadi un vairāk, no 2020. līdz 2050. gadam trīskāršosies**, sasniedzot 426 miljonus.



Kas ir veselīga novecošana?

Veselīga novecošana nozīmē saglabāt aktivitāti, uzturēt attiecības un turpināt darīt lietas, kas jums ir svarīgas arī novecojot.

Veselīgai novecošanai nepieciešama atbalstoša vide, kas palīdz uzturēt fizisko un psihisko labsajūtu.



Kas veicina veselīgu novecošanu?

Veselīgs dzīvesveids visas dzīves garumā palīdzēs jums samazināt daudzu hronisku slimību risku un uzlabos gan fizisko, gan psihisko veselību, piemēram:

- esiet tik aktīvs, cik to ļauj jūsu apstākļi
- regulāri izaiciniet un trenējiet savu līdzsvara sajūtu
- saglabājiet locītavu un muskuļu kustīgumu
- uzturiet sociālos kontaktus
- ēdiet pēc iespējas veselīgāk



Aktivitāšu nozīme dzīves laikā

Novecošana bieži ir saistīta ar tādiem veselības stāvokļiem, kā demence un trauslums, un to **attīstības risku ietekmē dzīves laikā gūtā pieredze. Ar vecumu saistītu veselības stāvokļu profilakse** ietver riska faktoru novēršanu dažādos dzīves posmos, piemēram:

Agrīnā dzīves posmā

Regulāras fiziskās aktivitātes bērnībā un pusaudža gados ir ļoti svarīgas ilgtermiņa veselībai. Tās palīdz veidot stiprus kaulus un muskuļus, kā arī uzlabo sirds un asinsvadu veselību, **samazinot hronisku slimību, piemēram, aptaukošanās, diabēta un osteoporozes risku vēlāk dzīvē.**



Agrīnā pieaugušā vecumā

Sporta nodarbībās un regulāras fiziskās aktivitātes jaunībā ir saistītas ar **labāku fizisko veselību vēlāk dzīvē.** Tas ietver zemāku aptaukošanās, diabēta un sirds - asinsvadu sistēmas slimību risku un var pasargāt kognitīvo veselību.



Pusmūžs

Saglabāt fizisko aktivitāti pusmūžā ir būtiski gan tūlītējiem, gan ilgtermiņa ieguvumiem veselībai. Tas palīdz novērst hroniskas slimības, atbalsta psihisko veselību, uztur kaulu blīvumu, uzlabo vispārējo dzīves kvalitāti un var samazināt demences risku.



Kā fizioterapija var palīdzēt?

Fizioterapeiti var sniegt padomus par to, kā ievērot veselīgu dzīvesveidu visu mūžu, kā arī piedāvāt ārstēšanu un vingrojumu plānus, kas atbilst jūsu mainīgajām vajadzībām. Fizioterapeiti var:

- ieteikt Jums **pielāgotus vingrinājumus**, lai maksimāli palielinātu jūsu fiziskās funkcijas, tostarp uzlabotu līdzsvaru un muskuļu spēku, un palīdzētu stiprināt kaulus
- palīdzēt saglabāt spēju **piecelties no zemes**
- palīdzēt **atvaseļošanās procesā** un parādīt, kā atkal kustēties pēc operācijas, traumas vai slimības
- **mazināt sāpes**, lai veicinātu jūsu mobilitāti
- palīdzēt **atgūties pēc insulta vai infarkta**
- **pārvaldīt ilgstošas slimības**, piemēram, artrītu, diabētu un Parkinsona slimību
- **mazināt elpas trūkumu** un iemācīt jums labāko veidu, kā kustēties



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8.septembris

www.world.physio/wptday