

Światowy Dzień Fizjoterapii

Światowy Dzień Fizjoterapii, obchodzony co roku 8 września, ma na celu zwiększanie świadomości społeczeństwa na temat roli fizjoterapii w utrzymywaniu aktywności, niezależności i zdrowia na każdym etapie życia. W tym roku skupia się na problematyce zdrowego starzenia się, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki kruchości i upadków.



Starzenie się organizmu wiąże się z naturalnym spadkiem sprawności ruchowej, większym ryzykiem upadków, chorobami przewlekłymi i ograniczeniami w codziennym funkcjonowaniu. Fizjoterapia pomaga spowalniać te procesy – poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia, terapię manualną, techniki oddechowe czy trening równowagi. Regularna aktywność fizyczna pod okiem specjalisty nie tylko wzmacnia mięśnie i stawy, ale również wspiera układ krążeniowo-oddechowy, poprawia



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

samopoczucie psychiczne i daje osobom starszym poczucie większej niezależności.

Nie mniej ważna jest rola fizjoterapii w pracy z osobami niesamodzielnymi, które z powodu chorób czy niepełnosprawności wymagają wsparcia w codziennych czynnościach. Odpowiednio dobrane ćwiczenia pomagają zapobiegać odleżynom, przykurczom czy bólowi, a tym samym podnoszą komfort życia. Fizjoterapeuta może także nauczyć opiekunów, jak bezpiecznie przemieszczać, pielęgnować i wspierać bliską osobę, minimalizując ryzyko przeciążeń czy kontuzji po stronie opiekuna.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT



ZDROWE STARZENIE ORAZ OSŁABIE NIE

Czym jest osłabienie?

Każdy może doświadczyć osłabienia z powodu braku aktywności, choroby, urazu lub uporczywego bólu, jednak jest ona częstsza u osób starszych.

Około 12% osób na świecie w wieku 50 lat i starszych diagnozuje się jako osoby z osłabieniem, a u około 46% stwierdza się stan przed jednak częstotliwość występowania osłabienia jest różna na całym świecie.

Objawy osłabienia/utraty siły

- uczucie **wyczerpania**
- uczucie **osłabienia**
- **powolne** poruszanie się
- problemy z **równowagą**
- **utrata wagi** bez wysiłku

Osłabienie jest nieuniknioną częścią starzenia się – to stan długotrwały, który można złagodzić lub pogorszyć.

MIT



Jestem za stary, żeby zacząć podnosić ciężary



Nie powinienem ćwiczyć; mogę upaść



Ciężarki uszkodzą moje stawy



Za późno, żeby coś zmienić

A

FAKT

Osoby starsze reagują podobnie jak młodsze na ćwiczenia i trening siłowy

Wzmacnianie mięśni poprawia równowagę i pomaga zmniejszyć ryzyko upadków

Ciężarki mogą wzmocnić mięśnie wokół stawów. Może to pomóc w zapobieganiu urazom stawów i poprawić ich ogólny stan

Nigdy nie jest za późno! Korzyści z treningu siłowego można odczuwać w każdym wieku!

Jak fizjoterapia może pomóc?

Fizjoterapia może pomóc być aktywnym na najwyższym możliwym poziomie – osoby, które są bardziej aktywne, są nawet o 41% mniej narażone na zespół osłabienia.

Fizjoterapeuta może opracować program ćwiczeń i pokazać, jak stopniowo zwiększać opór i intensywność, aby zapobiegać i leczyć zespół osłabienia. Pomoże zapobiec utracie siły i masy mięśniowej (sarkopenii) oraz poprawić kondycję poprzez zwiększenie wydolności tlenowej i wydolności płuc. Fizjoterapeuta może pomóc:

- **lepiej się poruszać** i poprawić mobilność
- poprawić **równowagę i siłę**
- znaleźć **ćwiczenia aerobowe**, które sprawiają Ci przyjemność i zalecić odpowiedni czas ich wykonywania
- **powrócić do aktywności, które lubisz**
- **radzić sobie z ostrym i przewlekłym bólem**
- **rozwiązać wszelkie obawy** związane z ćwiczeniami

Fizjoterapeuta będzie również współpracować z innymi członkami zespołu terapeutycznego, takimi jak lekarze, terapeuci zajęciowi, dietetycy i doradcy, aby znaleźć odpowiednie usługi i metody leczenia dla Ciebie.



Trening siłowy przynosi korzyści osobom w każdym wieku.

Porozmawiaj z fizjoterapeutą o tym, jak bezpiecznie trenować siłowo.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 wrzesień

www.world.physio/wptday



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków

samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej

tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501

www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

Światowy Dzień Fizjoterapii to również przypomnienie, że dbanie o sprawność ruchową to inwestycja nie tylko w zdrowie seniorów, ale także w lepsze funkcjonowanie całych rodzin. Wierzymy, że edukacja opiekunów i promowanie profilaktyki ruchowej sprawiają, że proces starzenia się może być bardziej aktywny, bezpieczny i godny.

Przeczytaj więcej na temat wsparcia fizjoterapeuty w ramach Centrum Wsparcia Opiekunów:



www.wsparciedlaopiekuna.pl



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



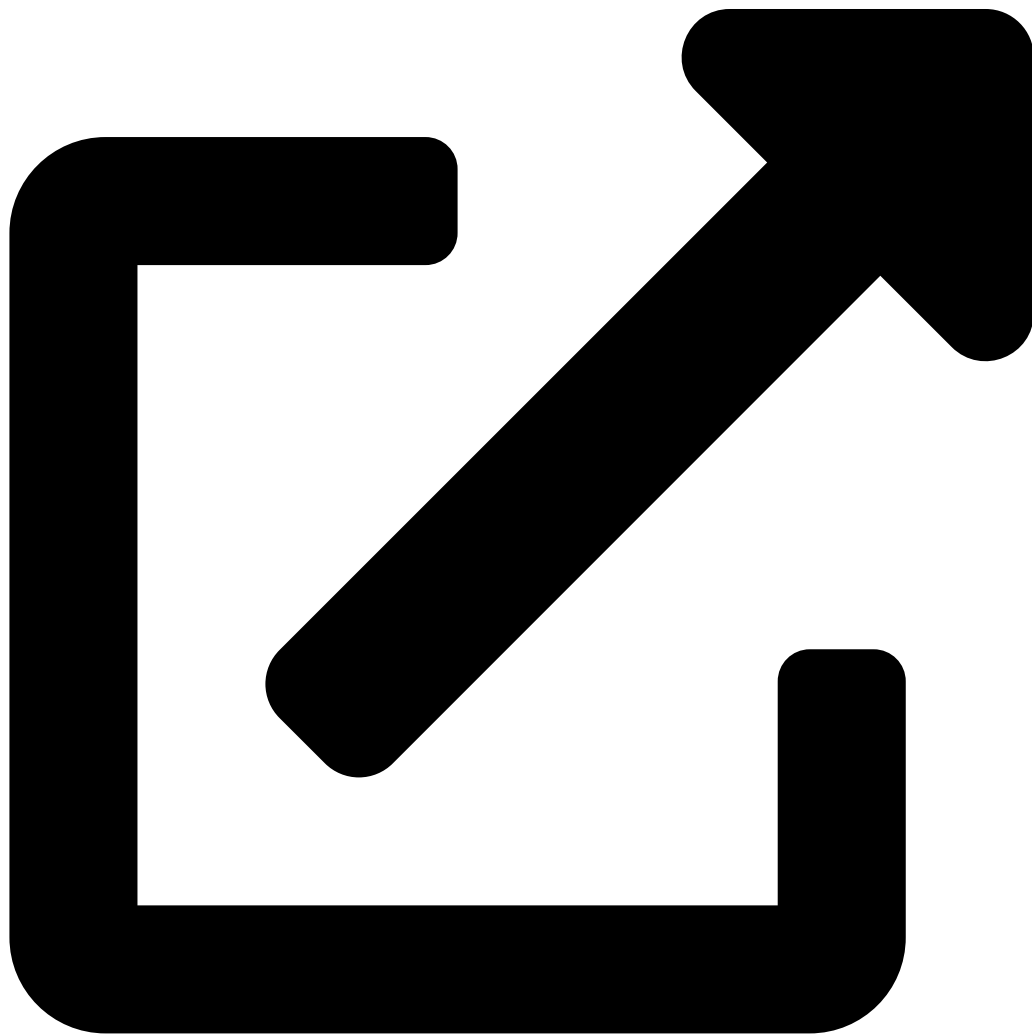
Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT



Kraków.pl



**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe
Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



 **MAŁOPOLSKA**

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT