

FIZIOTERAPIJA IN DUŠEVNO ZDRAVJE



1 od 4

oseb se v svojem življenju sooči z vsaj eno od **težav v duševnem zdravju**



Po ocenah je v prejšnjem tednu

1 od 6

oseb doživela **pogosto težavo v duševnem zdravju**

Težave v duševnem zdravju so med glavnimi povzročitelji skupnega bremena bolezni po svetu

Ljudje s hudimi duševnimi težavami povprečno umrejo

10-20 let mlajši,

pogosto zaradi **preprečljivih in nenalezljivih bolezni**, npr. srčnih, še posebej v skupinah bolnikov z nizkim in srednje visokim prihodkom



70%

prezgodnjih smrti med osebami z duševnimi težavami je posledica slabega fizičnega zdravja

Fizioterapevti zdravijo bolnike, ki imajo lahko poleg dolgotrajnih zdravstvenih težav tudi depresijo



20%

oseb z **osteoartritisom** je depresivnih ali tesnobnih



33%

oseb, ki so doživele **možgansko kap**, je depresivnih



38%

oseb s **šibkim zdravjem** je depresivnih

Telesna vadba dokazano zdravi depresijo

Prednosti



Nudi **zaščito pred** pojavom **depresije**

Vadba s pomočjo fizioterapevta omogoča **boljše rezultate**

Preprečuje pojav **težav v duševnem zdravju**

Pri osebah z depresijo in shizofre niso izvajanje vadbe s pomočjo fizioterapevta **ZNIŽA verjetnost opustive vadbe**

Izboljša **kakovost življenja** in **samopodobo** pri osebah, ki imajo težave v duševnem zdravju

Ima močan in pomemben **učinek antidepressiva** pri osebah z depresijo

Pričnite z vadbo. Osta nite aktivni. Posvetujte se s fizioterapevtom še danes.



Movement for Health
World Physical Therapy Day



**World Confederation
for Physical Therapy**
www.wcpt.org