

Pričnite z vadbo.

Ostanite aktivni.

S fizioterapevtom se pogovorite o možnostih za izboljšanje svojega duševnega zdravja.



Svetovni dan fizioterapije 2017, Švica | Zurich University of Applied Science | Javni dogodek za družine

FIZIOTERAPIJA IN DUŠEVNO ZDRAVJE



Africa Studio | Shutterstock

Fizioterapija lahko
izboljša duševno zdravje

#svetovnidanft



Movement for Health
World Physical Therapy Day



Združenje fizioterapevtov Slovenije
STROKOVNO ZDRUŽENJE
Slovenian Association of Physiotherapists
ČLAN WCPT - WCPT MEMBER
1000 Ljubljana, Linhartova 51
Slovenija
www.physio.si

Izdajatelj letaka:

World Confederation for Physical Therapy Victoria Charity
Centre
11 Belgrave Road London
SW1V 1RB
Združeno kraljestvo

© World Confederation for Physical Therapy 2018

www.wcpt.org



**World Confederation
for Physical Therapy**



Movement for Health
World Physical Therapy Day



**World Confederation
for Physical Therapy**

Telesna vadba ima različne pozitivne učinke na človeško telo – med njimi sta tudi zdravo srce ter krepitev sklepov in kosti – toda ali ste vedeli, da lahko telesna aktivnost blagodejno vpliva tudi na vaše duševno zdravje in splošno počutje?

Svoje dojemanje telesne vadbe moramo spremeniti. Nanjo moramo gledati kot na aktivnost, s katero se ukvarjamo zato, ker ima pozitiven učinek na naše telesno in duševno zdravje ter splošno počutje.

Ali ste vedeli?

- **1 od 4** oseb se v svojem življenju sooči s **težavami v duševnem zdravju**
- **1 od 6** oseb se je v zadnjih sedmih dneh verjetno soočila s pogosto **težavo v duševnem zdravju**
- pri ljudeh z duševnimi težavami obstaja **večje tveganje za slabo telesno zdravje**
- **70 % prezgodnjih smrti** med duševnimi bolniki je posledica slabega telesnega zdravja
- težave v duševnem zdravju so med **glavnimi povzročitelji skupnega bremena bolezni po svetu**

Telesna vadba dokazano zdravi depresijo. Fizioterapevti zdravijo bolnike, ki se lahko poleg depresije soočajo tudi z drugimi dolgotrajnimi zdravstvenimi težavami. Pričetek in vztrajanje s telesno vadbo bosta blagodejno vplivala na vaše telesno in duševno zdravje. Pogovorite se s fizioterapevtom in poiščite telesno vadbo ali aktivnost, v kateri boste uživali in vas bo zabavala.

Koliko vadbe ali telesne aktivnosti je priporočljivo na tedenski ravni?

Zmerna intenzivnost 150 minut tedensko

Povišan srčni utrip • občutek ogretosti • pospešeno dihanje



ALI

Visoka intenzivnost 75 minut tedensko

Otežen govor • pospešeno dihanje • večji napor



+

Vaje za moč in ravnotežje 2 dni tedensko

Krepitev funkcij • preprečitev poškodb • manj pogosti padci



Ne skrbite, če se vam zdijo ti cilji neuresničljivi. Raziskave kažejo, da lahko že pričetek z vadbo in manjši obseg telesne aktivnosti, npr. deset minut dnevno, izboljšata vaše telesno in duševno zdravje.



Taiwan Physical Therapy Association | Chun-Yao Cheng

Kakšne so prednosti telesne vadbe?

- **Preprečuje** pojav **depresije**
- **preprečuje** razvoj **težav v duševnem zdravju**
- pri posameznikih z depresijo in shizofrenijo **je verjetnost, da bodo prenehali z vadbo**, manjša, če jo vodi fizioterapevt
- izboljša **kakovost življenja** in **samopodobo** pri posameznikih s težavami v duševnem zdravju
- ima močan in pomemben **učinek antidepressiva** pri osebah z depresijo

Telesna vadba ob pomoči izkušenega zdravstvenega delavca oz. fizioterapevta prinaša boljše rezultate

Kako mi bo fizioterapevt pomagal doseči zastavljene cilje?

Fizioterapevt:

- vam bo **prisluhnil** in skušal razumeti, kaj vam največ pomeni
- bo v sodelovanju z vami razvil program, **prilagojen vašim potrebam**
- bo zagotovil, da so zastavljeni cilji **realistični in dosegljivi**
- vas bo **motiviral** in program **prilagajal** skladno z vašim napredkom