



1η Οκτωβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων

Απαραίτητος ο σχεδιασμός προσωποποιημένων προγραμμάτων φυσικοθεραπευτικής άσκησης για τους ηλικιωμένους στην εποχή του COVID-19

1η Οκτωβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων

Η Ελλάδα στη 1η θέση της Ε.Ε. στη γήρανση του πληθυσμού

Η 1η Οκτωβρίου, καθιερώθηκε από τη Γενική Συνέλευση του Ο.Η.Ε το 1990, ως Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων. Σκοπός της ενέργειας αυτής είναι να αποδώσει φόρο τιμής αλλά και να ευαισθητοποιήσει την κοινωνία στις ιδιαιτερότητες των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας.

Για τη χώρα μας δε η ημέρα αυτή έχει μια ξεχωριστή σημασία, καθώς η Ελλάδα κατέχει την 1η θέση στην Ε.Ε, στη γήρανση του πληθυσμού.

Καθώς το προσδόκιμο επιβίωσης αυξάνεται, η διατήρηση της ποιότητας ζωής θεωρείται αναγκαία. Οι αναβαθμισμένες υπηρεσίες φροντίδας υγείας, η ισότιμη πρόσβαση στις υγειονομικές υπηρεσίες, η διασφάλιση αξιοπρεπούς και επαρκούς εισοδήματος, η ενθάρρυνση της εθελοντικής εργασίας και τα προγράμματα δια βίου μάθησης, είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για την αξιοπρεπή διαβίωση των ηλικιωμένων και πρέπει να αποτελούν επιδίωξη κάθε υγιούς και προοδευτικής κοινωνίας.

Στις παρούσες συνθήκες εξάπλωσης της λοίμωξης από τον COVID-19 και λόγω των περιοριστικών μέτρων, πολλά ηλικιωμένα άτομα, που ανήκουν ή όχι στις ευπαθείς ομάδες, καλούνται να παραμείνουν στο σπίτι. Αυτός ο αυτοπεριορισμός συνοδεύεται με αρνητικές επιδράσεις στην υγεία τους. Μειώνεται η κινητικότητα και η φυσική τους δραστηριότητα, γίνονται λιγότερο λειτουργικοί και εξαρτώνται περισσότερο από άλλους για την εξυπηρέτηση καθημερινών τους αναγκών. Αυξάνεται το αίσθημα της μοναξιάς και ο φόβος, ενώ μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης και αυξάνεται ο κίνδυνος των πτώσεων.

Είναι σημαντικό οι ηλικιωμένοι να απευθύνονται σε εξειδικευμένους σε αυτά τα θέματα επαγγελματίες υγείας, για να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τα παραπάνω προβλήματα.

Η δομημένη και συστηματική άσκηση είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να σπάσει αυτός ο κύκλος, γιατί, εκτός από την απελευθέρωση ενδορφινών στον εγκέφαλο, βοηθά στην χαλάρωση των μυών και στην ανακούφιση από την σωματική ένταση. Δεδομένου ότι το σώμα και το μυαλό είναι τόσο στενά συνδεδεμένα, όταν το σώμα μας αισθάνεται καλύτερα, το ίδιο θα συμβαίνει και με το μυαλό μας.

Ο Φυσικοθεραπευτής είναι ο επαγγελματίας υγείας που γνωρίζοντας τις ιδιαιτερότητες των ηλικιωμένων, αξιολογώντας, σχεδιάζοντας και υλοποιώντας προγράμματα άσκησης που είναι προσαρμοσμένα στις προσωπικές τους ανάγκες.

Το Επιστημονικό Τμήμα Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων και σε συνεργασία τόσο με τους φυσικοθεραπευτές τόσο των δημοσίων δομών, όσο και με αυτούς του ιδιωτικού τομέα, προτείνουν τρόπους και παρέχουν συμβουλές για προγράμματα άσκησης που μπορούν να εκτελεστούν με ευκολία και ασφάλεια από όλους, χωρίς ειδικό εξοπλισμό, εξασφαλίζοντας έτσι μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να βρουν τους πιστοποιημένους φυσικοθεραπευτές στην επίσημη ιστοσελίδα του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών: <https://www.psf.org.gr>

Για γενικές συμβουλές σχετικά με τα οφέλη της φυσικοθεραπείας στην υγεία των ηλικιωμένων, επισκεφτείτε την επίσημη ιστοσελίδα του Ε.Τ. Γηριατρικής του Π.Σ.Φ.:

<https://psf.org.gr/geriatric>

ενώ για ειδικότερες συμβουλές σχετικά με την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και την άσκηση κατά τη διάρκεια του αυτοπεριορισμού λόγω κορωνοϊού, μπορείτε να «κατεβάσετε» τις οδηγίες του Ε.Τ. Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας του Π.Σ.Φ. από το παρακάτω link:

http://psf.org.gr/img/enimerosi_files/0390872001590769752100000.pdf



Φάρμακο η φυσικοθεραπεία και η αποκατάσταση για τους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας

Η 1η Οκτωβρίου, καθιερώθηκε από τη Γενική Συνέλευση του Ο.Η.Ε το 1990, ως **Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων**. Σκοπός της ενέργειας αυτής είναι να αποδώσει φόρο τιμής αλλά και να ευαισθητοποιήσει την κοινωνία στις ιδιαιτερότητες των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας.

Για τη χώρα μας δε η ημέρα αυτή έχει μια ξεχωριστή σημασία, καθώς η Ελλάδα κατέχει την 1η θέση στην Ε.Ε, στη γήρανση του πληθυσμού.

Καθώς το προσδόκιμο επιβίωσης αυξάνεται, η διατήρηση της ποιότητας ζωής θεωρείται αναγκαία. Οι αναβαθμισμένες υπηρεσίες φροντίδας υγείας, η ισότιμη πρόσβαση στις υγειονομικές υπηρεσίες, η διασφάλιση αξιοπρεπούς και επαρκούς εισοδήματος, η ενθάρρυνση της εθελοντικής εργασίας και τα προγράμματα δια βίου μάθησης, είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για την αξιοπρεπή διαβίωση των ηλικιωμένων και πρέπει να αποτελούν επιδίωξη κάθε υγιούς και προοδευτικής κοινωνίας.

Στις παρούσες συνθήκες εξάπλωσης της λοίμωξης από τον COVID-19 και λόγω των περιοριστικών μέτρων, πολλά ηλικιωμένα άτομα, που ανήκουν ή όχι στις ευπαθείς ομάδες, καλούνται να παραμείνουν στο σπίτι. Αυτός ο αυτοπεριορισμός συνοδεύεται με αρνητικές επιδράσεις στην υγεία τους. Μειώνεται η κινητικότητα και η φυσική τους δραστηριότητα, γίνονται λιγότερο λειτουργικοί και εξαρτώνται περισσότερο από άλλους για την εξυπηρέτηση καθημερινών τους αναγκών. Αυξάνεται το αίσθημα της μοναξιάς και ο φόβος, ενώ μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης και αυξάνεται ο κίνδυνος των πτώσεων.

Είναι σημαντικό οι ηλικιωμένοι να απευθύνονται σε εξειδικευμένους σε αυτά τα θέματα επαγγελματίες υγείας, για να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τα παραπάνω προβλήματα.

Η δομημένη και συστηματική άσκηση είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να σπάσει αυτός ο κύκλος, γιατί, εκτός από την απελευθέρωση ενδορφινών στον εγκέφαλο, βοηθά στην χαλάρωση των μυών και στην ανακούφιση από την σωματική ένταση. Δεδομένου ότι το σώμα και το μυαλό είναι τόσο στενά συνδεδεμένα, όταν το σώμα μας αισθάνεται καλύτερα, το ίδιο θα συμβαίνει και με το μυαλό μας.

Ο Φυσικοθεραπευτής είναι ο επαγγελματίας υγείας που γνωρίζοντας τις ιδιαιτερότητες των ηλικιωμένων, αξιολογώντας, σχεδιάζοντας και υλοποιώντας προγράμματα άσκησης που είναι προσαρμοσμένα στις προσωπικές τους ανάγκες.

Το Επιστημονικό Τμήμα Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων και σε συνεργασία τόσο με τους φυσικοθεραπευτές τόσο των δημοσίων δομών, όσο και με αυτούς του ιδιωτικού τομέα, προτείνουν τρόπους και παρέχουν συμβουλές για προγράμματα άσκησης που μπορούν να εκτελεστούν με ευκολία και ασφάλεια από όλους, χωρίς ειδικό εξοπλισμό, εξασφαλίζοντας έτσι μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να βρουν τους πιστοποιημένους φυσικοθεραπευτές στην επίσημη ιστοσελίδα του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών: <https://www.psf.org.gr>

Για γενικές συμβουλές σχετικά με τα οφέλη της φυσικοθεραπείας στην υγεία των ηλικιωμένων, επισκεφτείτε την επίσημη ιστοσελίδα του Ε.Τ. Γηριατρικής του Π.Σ.Φ.:

<https://psf.org.gr/geriatric>

Για ειδικότερες συμβουλές σχετικά με την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και την άσκηση κατά τη διάρκεια του αυτοπεριορισμού λόγω κορωνοϊού, μπορείτε να «κατεβάσετε» τις οδηγίες του Ε.Τ. Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας του Π.Σ.Φ. από το παρακάτω link:

http://psf.org.gr/img/enimerosi_files/0390872001590769752100000.pdf



Η Ελλάδα στην πρώτη θέση της Ε.Ε. στη γήρανση του πληθυσμού

Η 1η Οκτωβρίου, καθιερώθηκε από τη Γενική Συνέλευση του Ο.Η.Ε το 1990, ως Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων. Σκοπός της ενέργειας αυτής είναι να αποδώσει φόρο τιμής αλλά και να ευαισθητοποιήσει την κοινωνία στις ιδιαιτερότητες των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας.

Για τη χώρα μας δε η ημέρα αυτή έχει μια ξεχωριστή σημασία, καθώς η Ελλάδα κατέχει την 1η θέση στην Ε.Ε. στη γήρανση του πληθυσμού.

Καθώς το προσδόκιμο επιβίωσης αυξάνεται, η διατήρηση της ποιότητας ζωής θεωρείται αναγκαία. Οι αναβαθμισμένες υπηρεσίες φροντίδας υγείας, η ισότιμη πρόσβαση στις υγειονομικές υπηρεσίες, η διασφάλιση αξιοπρεπούς και επαρκούς εισοδήματος, η ενθάρρυνση της εθελοντικής εργασίας και τα προγράμματα δια βίου μάθησης, είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για την αξιοπρεπή διαβίωση των ηλικιωμένων και πρέπει να αποτελούν επιδίωξη κάθε υγιούς και προοδευτικής κοινωνίας.

Στις παρούσες συνθήκες εξάπλωσης της λοίμωξης από την COVID-19 και λόγω των περιοριστικών μέτρων, πολλά ηλικιωμένα άτομα, που ανήκουν ή όχι στις ευπαθείς ομάδες, καλούνται να παραμείνουν στο σπίτι. Αυτός ο αυτοπεριορισμός συνοδεύεται με αρνητικές επιδράσεις στην υγεία τους. Μειώνεται η κινητικότητα και η φυσική τους δραστηριότητα, γίνονται λιγότερο λειτουργικοί και εξαρτώνται περισσότερο από άλλους για την εξυπηρέτηση καθημερινών τους αναγκών. Αυξάνεται το αίσθημα της μοναξιάς και ο φόβος, ενώ μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης και αυξάνεται ο κίνδυνος των πτώσεων.

Είναι σημαντικό οι ηλικιωμένοι να απευθύνονται σε εξειδικευμένους σε αυτά τα θέματα επαγγελματίες υγείας, για να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τα παραπάνω προβλήματα.

Η δομημένη και συστηματική άσκηση είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να σπάσει αυτός ο κύκλος, γιατί, εκτός από την απελευθέρωση ενδορφινών στον εγκέφαλο, βοηθά στην χαλάρωση των μυών και στην ανακούφιση από την σωματική ένταση. Δεδομένου ότι το σώμα και το μυαλό είναι τόσο στενά συνδεδεμένα, όταν το σώμα μας αισθάνεται καλύτερα, το ίδιο θα συμβαίνει και με το μυαλό μας.

Ο Φυσικοθεραπευτής είναι ο επαγγελματίας υγείας που γνωρίζοντας τις ιδιαιτερότητες των ηλικιωμένων, αξιολογώντας, σχεδιάζοντας και υλοποιώντας προγράμματα άσκησης που είναι προσαρμοσμένα στις προσωπικές τους ανάγκες.

Το Επιστημονικό Τμήμα Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων και σε συνεργασία τόσο με τους φυσικοθεραπευτές τόσο των δημοσίων δομών, όσο και με αυτούς του ιδιωτικού τομέα, προτείνουν τρόπους και παρέχουν συμβουλές για προγράμματα άσκησης που μπορούν να εκτελεστούν με ευκολία και ασφάλεια από όλους, χωρίς ειδικό εξοπλισμό, εξασφαλίζοντας έτσι μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να βρουν τους πιστοποιημένους φυσικοθεραπευτές στην επίσημη ιστοσελίδα του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών: <https://www.psf.org.gr>

Για γενικές συμβουλές σχετικά με τα οφέλη της φυσικοθεραπείας στην υγεία των ηλικιωμένων, επισκεφτείτε την επίσημη ιστοσελίδα του Ε.Τ. Γηριατρικής του Π.Σ.Φ.:

<https://psf.org.gr/geriatric> , ενώ για ειδικότερες συμβουλές σχετικά με την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και την άσκηση κατά τη διάρκεια του αυτοπεριορισμού λόγω κορωνοϊού, μπορείτε να «κατεβάσετε» τις οδηγίες του Ε.Τ. Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας του Π.Σ.Φ. από το παρακάτω link: http://psf.org.gr/img/enimerosi_files/0390872001590769752100000.pdf

Σύνδεσμοι διαφημιζομένων

Πηγή: iatronet.gr

Κοινοποιήστε:

- [Πατήστε για κοινοποίηση στο Facebook\(Ανοίγει σε νέο παράθυρο\)](#)
- [Κλικ για κοινοποίηση στο Twitter\(Ανοίγει σε νέο παράθυρο\)](#)
- [Κλικ για κοινοποίηση στο Pinterest\(Ανοίγει σε νέο παράθυρο\)](#)
- [Κλικ για κοινοποίηση στο Tumblr\(Ανοίγει σε νέο παράθυρο\)](#)
- [Κλικ για κοινοποίηση στο Pocket\(Ανοίγει σε νέο παράθυρο\)](#)

📍 <https://logo-therapy.com/>

📅 Publication date: 01/10/2020 14:09

🌐 Alexa ranking (Greece): 0

🔗 <https://logo-therapy.com/%ce%b7-%ce%b5%ce%bb%ce%bb%ce%ac%ce%b4%ce%b...>



- [Κλικ για κοινοποίηση στο Reddit\(Ανοίγει σε νέο παράθυρο\)](#)
-



Απαραίτητος ο σχεδιασμός προσωποποιημένων προγραμμάτων φυσικοθεραπευτικής άσκησης για τους ηλικιωμένους στην εποχή του COVID-19

1η Οκτωβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων

Η Ελλάδα στη 1^η θέση της Ε.Ε. στη γήρανση του πληθυσμού

Η 1η Οκτωβρίου, καθιερώθηκε από τη Γενική Συνέλευση του Ο.Η.Ε το 1990, ως Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων. Σκοπός της ενέργειας αυτής είναι να αποδώσει φόρο τιμής αλλά και να ευαισθητοποιήσει την κοινωνία στις ιδιαιτερότητες των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας.

Για τη χώρα μας δε η ημέρα αυτή έχει μια ξεχωριστή σημασία, καθώς η Ελλάδα κατέχει την 1η θέση στην Ε.Ε, στη γήρανση του πληθυσμού.

Καθώς το προσδόκιμο επιβίωσης αυξάνεται, η διατήρηση της ποιότητας ζωής θεωρείται αναγκαία. Οι αναβαθμισμένες υπηρεσίες φροντίδας υγείας, η ισότιμη πρόσβαση στις υγειονομικές υπηρεσίες, η διασφάλιση αξιοπρεπούς και επαρκούς εισοδήματος, η ενθάρρυνση της εθελοντικής εργασίας και τα προγράμματα δια βίου μάθησης, είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για την αξιοπρεπή διαβίωση των ηλικιωμένων και πρέπει να αποτελούν επιδίωξη κάθε υγιούς και προοδευτικής κοινωνίας.

Στις παρούσες συνθήκες εξάπλωσης της λοίμωξης από τον COVID-19 και λόγω των περιοριστικών μέτρων, πολλά ηλικιωμένα άτομα, που ανήκουν ή όχι στις ευπαθείς ομάδες, καλούνται να παραμείνουν στο σπίτι. Αυτός ο αυτοπεριορισμός συνοδεύεται με αρνητικές επιδράσεις στην υγεία τους. Μειώνεται η κινητικότητα και η φυσική τους δραστηριότητα, γίνονται λιγότερο λειτουργικοί και εξαρτώνται περισσότερο από άλλους για την εξυπηρέτηση καθημερινών τους αναγκών. Αυξάνεται το αίσθημα της μοναξιάς και ο φόβος, ενώ μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης και αυξάνεται ο κίνδυνος των πτώσεων.

Είναι σημαντικό οι ηλικιωμένοι να απευθύνονται σε εξειδικευμένους σε αυτά τα θέματα επαγγελματίες υγείας, για να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τα παραπάνω προβλήματα.

Η δομημένη και συστηματική άσκηση είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να σπάσει αυτός ο κύκλος, γιατί, εκτός από την απελευθέρωση ενδορφινών στον εγκέφαλο, βοηθά στην χαλάρωση των μυών και στην ανακούφιση από την σωματική ένταση. Δεδομένου ότι το σώμα και το μυαλό είναι τόσο στενά συνδεδεμένα, όταν το σώμα μας αισθάνεται καλύτερα, το ίδιο θα συμβαίνει και με το μυαλό μας.

Ο Φυσικοθεραπευτής είναι ο επαγγελματίας υγείας που γνωρίζοντας τις ιδιαιτερότητες των ηλικιωμένων, αξιολογώντας, σχεδιάζοντας και υλοποιώντας προγράμματα άσκησης που είναι προσαρμοσμένα στις προσωπικές τους ανάγκες.

Το Επιστημονικό Τμήμα Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων και σε συνεργασία τόσο με τους φυσικοθεραπευτές τόσο των δημοσίων δομών, όσο και με αυτούς του ιδιωτικού τομέα, προτείνουν τρόπους και παρέχουν συμβουλές για προγράμματα άσκησης που



μπορούν να εκτελεστούν με ευκολία και ασφάλεια από όλους, χωρίς ειδικό εξοπλισμό, εξασφαλίζοντας έτσι μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να βρουν τους πιστοποιημένους φυσικοθεραπευτές στην επίσημη ιστοσελίδα του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών: <https://www.psf.org.gr>

Για γενικές συμβουλές σχετικά με τα οφέλη της φυσικοθεραπείας στην υγεία των ηλικιωμένων, επισκεφτείτε την επίσημη ιστοσελίδα του Ε.Τ. Γηριατρικής του Π.Σ.Φ.:

<https://psf.org.gr/geriatric>

ενώ για ειδικότερες συμβουλές σχετικά με την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και την άσκηση κατά τη διάρκεια του αυτοπεριορισμού λόγω κορωνοϊού, μπορείτε να «κατεβάσετε» τις οδηγίες του Ε.Τ. Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας του Π.Σ.Φ. από το παρακάτω link:

http://psf.org.gr/img/enimerosi_files/0390872001590769752100000.pdf



Η Ελλάδα στην πρώτη θέση της Ε.Ε. στη γήρανση του πληθυσμού

Καθώς το προσδόκιμο επιβίωσης αυξάνεται, η διατήρηση της ποιότητας ζωής θεωρείται αναγκαία.

Η 1η Οκτωβρίου, καθιερώθηκε από τη Γενική Συνέλευση του Ο.Η.Ε το 1990, ως Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων. Σκοπός της ενέργειας αυτής είναι να αποδώσει φόρο τιμής αλλά και να ευαισθητοποιήσει την κοινωνία στις ιδιαιτερότητες των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας.

Για τη χώρα μας δε η ημέρα αυτή έχει μια ξεχωριστή σημασία, καθώς η Ελλάδα κατέχει την 1η θέση στην Ε.Ε. στη γήρανση του πληθυσμού.

Καθώς το προσδόκιμο επιβίωσης αυξάνεται, η διατήρηση της ποιότητας ζωής θεωρείται αναγκαία. Οι αναβαθμισμένες υπηρεσίες φροντίδας υγείας, η ισότιμη πρόσβαση στις υγειονομικές υπηρεσίες, η διασφάλιση αξιοπρεπούς και επαρκούς εισοδήματος, η ενθάρρυνση της εθελοντικής εργασίας και τα προγράμματα δια βίου μάθησης, είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για την αξιοπρεπή διαβίωση των ηλικιωμένων και πρέπει να αποτελούν επιδίωξη κάθε υγιούς και προοδευτικής κοινωνίας.

Στις παρούσες συνθήκες εξάπλωσης της λοίμωξης από την COVID-19 και λόγω των περιοριστικών μέτρων, πολλά ηλικιωμένα άτομα, που ανήκουν ή όχι στις ευπαθείς ομάδες, καλούνται να παραμείνουν στο σπίτι. Αυτός ο αυτοπεριορισμός συνοδεύεται με αρνητικές επιδράσεις στην υγεία τους. Μειώνεται η κινητικότητα και η φυσική τους δραστηριότητα, γίνονται λιγότερο λειτουργικοί και εξαρτώνται περισσότερο από άλλους για την εξυπηρέτηση καθημερινών τους αναγκών. Αυξάνεται το αίσθημα της μοναξιάς και ο φόβος, ενώ μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης και αυξάνεται ο κίνδυνος των πτώσεων.

Είναι σημαντικό οι ηλικιωμένοι να απευθύνονται σε εξειδικευμένους σε αυτά τα θέματα επαγγελματίες υγείας, για να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τα παραπάνω προβλήματα.

Η δομημένη και συστηματική άσκηση είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να σπάσει αυτός ο κύκλος, γιατί, εκτός από την απελευθέρωση ενδορφινών στον εγκέφαλο, βοηθά στην χαλάρωση των μυών και στην ανακούφιση από την σωματική ένταση. Δεδομένου ότι το σώμα και το μυαλό είναι τόσο στενά συνδεδεμένα, όταν το σώμα μας αισθάνεται καλύτερα, το ίδιο θα συμβαίνει και με το μυαλό μας.

Ο Φυσικοθεραπευτής είναι ο επαγγελματίας υγείας που γνωρίζοντας τις ιδιαιτερότητες των ηλικιωμένων, αξιολογώντας, σχεδιάζοντας και υλοποιώντας προγράμματα άσκησης που είναι προσαρμοσμένα στις προσωπικές τους ανάγκες.

Το Επιστημονικό Τμήμα Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων και σε συνεργασία τόσο με τους φυσικοθεραπευτές τόσο των δημοσίων δομών, όσο και με αυτούς του ιδιωτικού τομέα, προτείνουν τρόπους και παρέχουν συμβουλές για προγράμματα άσκησης που μπορούν να εκτελεστούν με ευκολία και ασφάλεια από όλους, χωρίς ειδικό εξοπλισμό, εξασφαλίζοντας έτσι μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να βρουν τους πιστοποιημένους φυσικοθεραπευτές στην επίσημη ιστοσελίδα του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών: <https://www.psf.org.gr>

Για γενικές συμβουλές σχετικά με τα οφέλη της φυσικοθεραπείας στην υγεία των ηλικιωμένων, επισκεφτείτε την επίσημη ιστοσελίδα του Ε.Τ. Γηριατρικής του Π.Σ.Φ.:

<https://psf.org.gr/geriatric>, ενώ για ειδικότερες συμβουλές σχετικά με την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και την άσκηση κατά τη διάρκεια του αυτοπεριορισμού λόγω κορωνοϊού, μπορείτε να «κατεβάσετε» τις οδηγίες του Ε.Τ. Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας του Π.Σ.Φ. από το παρακάτω link: http://psf.org.gr/img/enimerosi_files/0390872001590769752100000.pdf



Απαραίτητος ο σχεδιασμός προσωποποιημένων προγραμμάτων φυσικοθεραπευτικής άσκησης για τους ηλικιωμένους στην εποχή του COVID-19

Η 1η Οκτωβρίου, καθιερώθηκε από τη Γενική Συνέλευση του Ο.Η.Ε το 1990, ως Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων. Σκοπός της ενέργειας αυτής είναι να αποδώσει φόρο τιμής αλλά και να ευαισθητοποιήσει την κοινωνία στις ιδιαιτερότητες των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας.

Για τη χώρα μας δε η ημέρα αυτή έχει μια ξεχωριστή σημασία, καθώς η Ελλάδα κατέχει την 1η θέση στην Ε.Ε, στη γήρανση του πληθυσμού.

Καθώς το προσδόκιμο επιβίωσης αυξάνεται, η διατήρηση της ποιότητας ζωής θεωρείται αναγκαία. Οι αναβαθμισμένες υπηρεσίες φροντίδας υγείας, η ισότιμη πρόσβαση στις υγειονομικές υπηρεσίες, η διασφάλιση αξιοπρεπούς και επαρκούς εισοδήματος, η ενθάρρυνση της εθελοντικής εργασίας και τα προγράμματα δια βίου μάθησης, είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για την αξιοπρεπή διαβίωση των ηλικιωμένων και πρέπει να αποτελούν επιδίωξη κάθε υγιούς και προοδευτικής κοινωνίας.

Στις παρούσες συνθήκες εξάπλωσης της λοίμωξης από τον COVID-19 και λόγω των περιοριστικών μέτρων, πολλά ηλικιωμένα άτομα, που ανήκουν ή όχι στις ευπαθείς ομάδες, καλούνται να παραμείνουν στο σπίτι. Αυτός ο αυτοπεριορισμός συνοδεύεται με αρνητικές επιδράσεις στην υγεία τους. Μειώνεται η κινητικότητα και η φυσική τους δραστηριότητα, γίνονται λιγότερο λειτουργικοί και εξαρτώνται περισσότερο από άλλους για την εξυπηρέτηση καθημερινών τους αναγκών. Αυξάνεται το αίσθημα της μοναξιάς και ο φόβος, ενώ μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης και αυξάνεται ο κίνδυνος των πτώσεων.

Είναι σημαντικό οι ηλικιωμένοι να απευθύνονται σε εξειδικευμένους σε αυτά τα θέματα επαγγελματίες υγείας, για να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τα παραπάνω προβλήματα.

Η δομημένη και συστηματική άσκηση είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να σπάσει αυτός ο κύκλος, γιατί, εκτός από την απελευθέρωση ενδορφινών στον εγκέφαλο, βοηθά στην χαλάρωση των μυών και στην ανακούφιση από την σωματική ένταση. Δεδομένου ότι το σώμα και το μυαλό είναι τόσο στενά συνδεδεμένα, όταν το σώμα μας αισθάνεται καλύτερα, το ίδιο θα συμβαίνει και με το μυαλό μας.

Ο Φυσικοθεραπευτής είναι ο επαγγελματίας υγείας που γνωρίζοντας τις ιδιαιτερότητες των ηλικιωμένων, αξιολογώντας, σχεδιάζοντας και υλοποιώντας προγράμματα άσκησης που είναι προσαρμοσμένα στις προσωπικές τους ανάγκες.

Το Επιστημονικό Τμήμα Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων και σε συνεργασία τόσο με τους φυσικοθεραπευτές τόσο των δημοσίων δομών, όσο και με αυτούς του ιδιωτικού τομέα, προτείνουν τρόπους και παρέχουν συμβουλές για προγράμματα άσκησης που μπορούν να εκτελεστούν με ευκολία και ασφάλεια από όλους, χωρίς ειδικό εξοπλισμό, εξασφαλίζοντας έτσι μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να βρουν τους πιστοποιημένους φυσικοθεραπευτές στην επίσημη ιστοσελίδα του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών: <https://www.psf.org.gr>

Για γενικές συμβουλές σχετικά με τα οφέλη της φυσικοθεραπείας στην υγεία των ηλικιωμένων, επισκεφτείτε την επίσημη ιστοσελίδα του Ε.Τ. Γηριατρικής του Π.Σ.Φ.:

- [ΕΤΙΚΕΤΕΣ](#)
- [ηλικιωμένους](#)
- [φυσικοθεραπευτικής άσκησης](#)

1η Οκτωβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων

Απαραίτητος ο σχεδιασμός προσωποποιημένων προγραμμάτων φυσικοθεραπευτικής άσκησης για τους ηλικιωμένους στην εποχή του COVID-19

1η Οκτωβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων

Η Ελλάδα στη 1^η θέση της Ε.Ε. στη γήρανση του πληθυσμού

Η 1η Οκτωβρίου, καθιερώθηκε από τη Γενική Συνέλευση του Ο.Η.Ε το 1990, ως Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων. Σκοπός της ενέργειας αυτής είναι να αποδώσει φόρο τιμής αλλά και να ευαισθητοποιήσει την κοινωνία στις ιδιαιτερότητες των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας.



Για τη χώρα μας δε η ημέρα αυτή έχει μια ξεχωριστή σημασία, καθώς η Ελλάδα κατέχει την 1η θέση στην Ε.Ε. στη γήρανση του πληθυσμού.

Καθώς το προσδόκιμο επιβίωσης αυξάνεται, η διατήρηση της ποιότητας ζωής θεωρείται αναγκαία. Οι αναβαθμισμένες υπηρεσίες φροντίδας υγείας, η ισότιμη πρόσβαση στις υγειονομικές υπηρεσίες, η διασφάλιση αξιοπρεπούς και επαρκούς εισοδήματος, η ενθάρρυνση της εθελοντικής εργασίας και τα προγράμματα δια βίου μάθησης, είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για την αξιοπρεπή διαβίωση των ηλικιωμένων και πρέπει να αποτελούν επιδίωξη κάθε υγιούς και προοδευτικής κοινωνίας.

Στις παρούσες συνθήκες εξάπλωσης της λοίμωξης από τον COVID-19 και λόγω των περιοριστικών μέτρων, πολλά ηλικιωμένα άτομα, που ανήκουν ή όχι στις ευπαθείς ομάδες, καλούνται να παραμείνουν στο σπίτι. Αυτός ο αυτοπεριορισμός συνοδεύεται με αρνητικές επιδράσεις στην υγεία τους. Μειώνεται η κινητικότητα και η φυσική τους δραστηριότητα, γίνονται λιγότερο λειτουργικοί και εξαρτώνται περισσότερο από άλλους για την εξυπηρέτηση καθημερινών τους αναγκών. Αυξάνεται το αίσθημα της μοναξιάς και ο φόβος, ενώ μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης και αυξάνεται ο κίνδυνος των πτώσεων.

Είναι σημαντικό οι ηλικιωμένοι να απευθύνονται σε εξειδικευμένους σε αυτά τα θέματα επαγγελματίες υγείας, για να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τα παραπάνω προβλήματα.

Η δομημένη και συστηματική άσκηση είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να σπάσει αυτός ο κύκλος, γιατί, εκτός από την απελευθέρωση ενδορφινών στον εγκέφαλο, βοηθά στην χαλάρωση των μυών και στην ανακούφιση από την σωματική ένταση. Δεδομένου ότι το σώμα και το μυαλό είναι τόσο στενά συνδεδεμένα, όταν το σώμα μας αισθάνεται καλύτερα, το ίδιο θα συμβαίνει και με το μυαλό μας.

Ο Φυσικοθεραπευτής είναι ο επαγγελματίας υγείας που γνωρίζοντας τις ιδιαιτερότητες των ηλικιωμένων, αξιολογώντας, σχεδιάζοντας και υλοποιώντας προγράμματα άσκησης που είναι προσαρμοσμένα στις



προσωπικές τους ανάγκες.

Το Επιστημονικό Τμήμα Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων και σε συνεργασία τόσο με τους φυσικοθεραπευτές τόσο των δημοσίων δομών, όσο και με αυτούς του ιδιωτικού τομέα, προτείνουν τρόπους και παρέχουν συμβουλές για προγράμματα άσκησης που μπορούν να εκτελεστούν με ευκολία και ασφάλεια από όλους, χωρίς ειδικό εξοπλισμό, εξασφαλίζοντας έτσι μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να βρουν τους πιστοποιημένους φυσικοθεραπευτές στην επίσημη ιστοσελίδα του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών: <https://www.psf.org.gr>

Για γενικές συμβουλές σχετικά με τα οφέλη της φυσικοθεραπείας στην υγεία των ηλικιωμένων, επισκεφτείτε την επίσημη ιστοσελίδα του Ε.Τ. Γηριατρικής του Π.Σ.Φ.:

<https://psf.org.gr/geriatric>

ενώ για ειδικότερες συμβουλές σχετικά με την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και την άσκηση κατά τη διάρκεια του αυτοπεριορισμού λόγω κορωνοϊού, μπορείτε να «κατεβάσετε» τις οδηγίες του Ε.Τ. Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας του Π.Σ.Φ. από το παρακάτω link:

http://psf.org.gr/img/enimerosi_files/0390872001590769752100000.pdf