

Γίνε δραστήριος

Μείνε ενεργός

Μίλησε με έναν
Φυσικοθεραπευτή
σήμερα !



Ποιος θα πρέπει να είναι ο εβδομαδιαίος στόχος
θεραπευτικής άσκησης ή σωματικής δραστηριότητας;

Μέτριας έντασης για 150 λεπτά εβδομαδιαία

Αυξημένος καρδιακός παλμός – αίσθημα ζέστης - γρήγορη αναπνοή



Ή

Έντονης έντασης για 75 λεπτά εβδομαδιαία

Δυσκολία στην ομιλία – γρήγορη αναπνοή – περισσότερη προσπάθεια



+

**Ασκήσεις δύναμης και ισορροπίας 2 ημέρες
εβδομαδιαία**

Βελτίωση λειτουργικότητας – πρόληψη τραυματισμών – μείωση πτώσεων



ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



Η Φυσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στην
βελτίωση της Ψυχικής Υγείας

Παγκόσμια ημέρα Φυσικοθεραπείας 2018



- Γίνε δραστήριος • Μείνε ενεργός
- Μίλησε με έναν Φυσικοθεραπευτή σήμερα !



© Ν.Π.Δ.Δ. Π.Σ.Φ.
Απόδοση στην ελληνική ΕΤ «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική
Υγεία»



#worldptday



#worldptday

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους η σωματική δραστηριότητα ωφελεί το σώμα, για παράδειγμα διατηρεί την καρδιά υγιή, βελτιώνει την αντοχή των οστών και την λειτουργικότητα των αρθρώσεων.

Ξέρετε όμως ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να ωφελήσει την ψυχική μας υγεία και ευεξία;

Είναι αναγκαίο να αλλάξουμε τον τρόπο που βλέπουμε την φυσική δραστηριότητα και να αρχίσουμε να τη βλέπουμε σαν κάτι που κάνουμε επειδή εκτιμούμε τις θετικές αλλαγές που φέρνει στην σωματική και ψυχική μας υγεία καθώς και στη γενικότερη ευεξία μας.

Γνωρίζετε ότι :

- 1 στους 4 ανθρώπους θα αντιμετωπίσει κάποιο ζήτημα ψυχικής υγείας τουλάχιστον μια φορά στη διάρκεια της ζωής του;
- 1 στους 6 άνθρωποι πιθανών να έχουν αντιμετωπίσει κάποιο σύννηθες πρόβλημα ψυχικής υγείας τις τελευταίες επτά μέρες;
- Άνθρωποι που έχουν ζητήματα ψυχικής υγείας διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο επιδείνωσης της σωματικής τους υγείας;
- το 70% των πρόωρων θανάτων των ψυχικώς πασχόντων οφείλεται στην κακή φυσική υγεία;
- τα προβλήματα της ψυχικής υγείας είναι από τις βασικές αιτίες επιβάρυνσης του συνόλου της υγείας, σε παγκόσμιο επίπεδο;

Η θεραπευτική άσκηση είναι αποδεδειγμένη μέθοδος θεραπείας ανθρώπων με κατάθλιψη και οι Φυσικοθεραπευτές εργάζονται με ασθενείς που έχουν κατάθλιψη σε συνδυασμό με άλλα μακροχρόνια προβλήματα σωματικής υγείας. Το να είσαι και να παραμένεις σωματικά δραστήριος θα βοηθήσει στη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής σου υγείας. Απευθυνθείτε σε έναν Φυσικοθεραπευτή και ανακαλύψτε την θεραπευτική άσκηση ή την δραστηριότητα που θα σας διασκεδάσει και θα βελτιώσει την ψυχική και σωματική υγεία !

Καλύτερα αποτελέσματα προκύπτουν όταν η θεραπευτική άσκηση παρέχεται από έναν πιστοποιημένο επαγγελματία υγείας, όπως είναι ο Φυσικοθεραπευτής



Ποια τα οφέλη της θεραπευτικής άσκησης και της σωματικής δραστηριότητας;

- Προστατεύει από την εμφάνιση κατάθλιψης.
- Προλαμβάνει την ανάπτυξη ζητημάτων ψυχικής υγείας.
- Ασθενείς με κατάθλιψη και σχιζοφρένεια είναι λιγότερο πιθανό να σταματήσουν την άσκηση όταν παρακολουθούνται από ένα Φυσικοθεραπευτή.
- Βελτιώνει την ποιότητα ζωής και την αυτοεκτίμηση των ανθρώπων που αντιμετωπίζουν ζητήματα ψυχικής υγείας.
- Έχει αισθητή αντικαταθλιπτική επίδραση σε ανθρώπους που υποφέρουν από κατάθλιψη.

Πώς θα εργαστεί ένας φυσικοθεραπευτής μαζί σας για να πετύχετε τους στόχους σας;

Ο φυσικοθεραπευτής θα:

- σας ακούσει για να καταλάβει τι έχει μεγαλύτερη σημασία για εσάς.
- δουλέψει μαζί σας για να αναπτύξει ένα πρόγραμμα προσαρμοσμένο στις ανάγκες σας.
- σιγουρευτεί ότι οι στόχοι σας είναι ρεαλιστικοί και επιτεύξιμοι.
- σας βοηθήσει να μείνετε ενεργοί και θα προσαρμόζει το πρόγραμμα σύμφωνα με την πρόδοό σας.