

Budi aktivan...

Ostani aktivan...

Razgovaraj s
fizioterapeutom o
tome kako
poboljšati svoje
mentalno zdravlje.



World Physical Therapy Day 2017, Switzerland | Zurich University of Applied Science, Public Event for Families

FIZIKALNA TERAPIJA I MENTALNO ZDRAVLJE



AfricaStudio | Shutterstock

Fizikalna terapija može
pomoći u poboljšanju
mentalnog zdravlja

#worldptday



Ovaj letak pripremila je:
Svjetska organizacija za fizikalnu terapiju
Victoria CharityCentre
11 Belgrave Road London
SW1V 1RB
United Kingdom

© World Confederation for Physical Therapy 2018
Prijevod: Hrvatska komora fizioterapeuta

www.wcpt.org



www.hkf.hr



Postoje mnogi razlozi zbog kojih je tjelesna aktivnost dobra za vaše tijelo - zdravo srce i poboljšanje zglobova i kostiju samo su neki od razloga. Međutim, jeste li znali da tjelesna aktivnost može pridonijeti i Vašem mentalnom zdravlju i dobrobiti? Trebali bismo mijenjati način na koji doživljavamo tjelesnu aktivnost i vidjeti je kao nešto pozitivno što radimo za sebe, za naše tjelesno i mentalno zdravlje i opću dobrobit.

Jeste li znali?

- **1 od 4** osobe tijekom života iskusi neku vrstu mentalnih zdravstvenih poteškoća
- vjerojatno je **da je 1 od 6** osoba u posljednjih tjedan dana osjetila neke od uobičajenih mentalnih zdravstvenih poteškoća
- osobe s problemima mentalnog zdravlja **imaju veći rizik za loše tjelesno zdravlje**
- **do 70% preranih smrtnih slučajeva** kod bolesnika s mentalnim zdravljem dolazi zbog lošeg tjelesnog zdravlja
- mentalni zdravstveni problemi jedan su od glavnih uzroka ukupnog opterećenja bolesti diljem svijeta

Vježba je dokazan tretman za osobe s depresijom, a fizioterapeuti rade s osobama koje imaju depresiju uz dugotrajno zdravstvene probleme. Biti i ostati tjelesno aktivan pomoći će vam da poboljšate tjelesno i mentalno zdravlje. Razgovarajte s fizioterapeutom i otkrijte vježbu ili aktivnost u kojoj ćete uživati i zabaviti se!

Koliko trebate vježbati svaki tjedan?

Umjeren intenzitet u trajanju od 150 minuta tjedno

Ubrzani otkucaji srca • Osjećate toplinu • Dišete brže



ILI

Snažan intenzitet od 75 minuta tjedno

Teško pričate • Ubrzano dišete • Ulažete više napora



+

Vježbe snage i balansa 2 puta tjedno

...jer poboljšava funkcije tijela, prevenira ozljede te je manja vjerojatnost od rizika pada



Nemojte se brinuti ako se ciljevi na početku čine nedostižni. Istraživanja pokazuju da već sam početak bavljenja tjelesnom aktivnošću, pa i 10 minuta anevno, može poboljšati Vaše tjelesno i mentalno zdravlje.



Taiwan Physical Therapy Association | Chun-Yao Cheng

Koje su dobrobiti tjelesne aktivnosti?

- **Pruža zaštitu** od pojave depresije
- **Prevenira** razvoj problema mentalnog zdravlja
- Osobe oboljele od depresije i šizofrenije **manje su sklone prestanku vježbanja** ako imaju potporu fizioterapeuta
- Poboljšava **kvalitetu života** i **samopouzdanje** kod osoba koje osjećaju mentalne zdravstvene probleme
- Ima velik i značajan **antidepresivni učinak** na ljude oboljele od depresije

Bolji su ishodi vježbanja kad se ono provodi pod nadzorom kvalificiranog fizioterapeuta

Na koji Vam način fizioterapeut može pomoći u postizanju ciljeva?

Fizioterapeut će:

- **Saslušati** Vas da shvati koji problem Vi imate
- Raditi s Vama na razvoju programa **prilagođenog Vašim potrebama**
- Osigurati ciljeve koji su **realni i dostižni**
- **Motivirati** Vas i **prilagođavati** program sukladno Vašem napretku