

Svetovni dan fizioterapije - 8. september 2025 - Zdravo staranje z gibanjem

Svetovni dan fizioterapije 2025 je znak enotnosti in solidarnosti do poklica fizioterapevta in poteka po celem svetu. Predstavlja priložnost, da tako laična kot strokovna javnost bolje spozna naš poklic, namenjen bolnikom in celotni družbi. Svetovna fizioterapija združuje 129 članic ter globalno predstavlja skupino več kot 660.000 fizioterapevtov. Zavzema se za visoke standarde raziskovanja, izobraževanja in prakse, velik poudarek pa daje izmenjavi mednarodnih informacij, sodelovanju s sorodnimi organizacijami in interdisciplinarnemu pristopu zdravljenja. Združenje fizioterapevtov Slovenije (ZFS) je aktivni član Svetovne fizioterapije že 29 let.

Sporočilo letošnje teme SDF »**Zdravo staranje z gibanjem**« poudarja ključno vlogo fizioterapije in telesne dejavnosti pri ohranjanju zdravja v poznejših življenjskih obdobjih, s posebnim poudarkom na preprečevanju **krhkosti (frailty)** in **padcev**. Svetovna populacija se stara hitreje kot kadarkoli prej – leta 2019 je bilo na svetu že 1 milijarda ljudi, starejših od 60 let, do leta 2030 jih bo 1,4 milijarde, leta 2050 pa kar 2,1 milijarde, od tega 426 milijonov starejših od 80 let.

Staranje pa ne pomeni odpoved dejavnostim, ki nas veselijo – nasprotno, **zdravo staranje** pomeni, da ostanemo **aktivni, neodvisni in povezani**. Fizioterapevti smo strokovnjaki za gibanje skozi vsa življenjska obdobja in vemo, da **nikoli ni prepozno začeti z vadbo**. Vadba za krepitev mišic, ravnotežje, gibljivost in koordinacijo lahko zmanjša tveganje za krhkost za 41 % ter bistveno zmanjša možnost padcev, ki so eden vodilnih vzrokov poškodb v starosti. Padci niso neizogibni – s strokovno prilagojenimi vajami in svetovanjem glede varnega domačega okolja, primerne obutve ter vsakodnevnih aktivnosti lahko tveganje zmanjšamo ali celo preprečimo. Fizioterapevti pri tem ne krepimo le telesne pripravljenosti temveč tudi samozavest in občutek varnosti pri vsakodnevnih opravilih. Na **Svetovni dan fizioterapije 2025** se zahvaljujem vsem fizioterapevtom za vašo strokovno, predano in sočutno delo pri izboljšanju kakovosti življenja ljudi vseh starostnih skupin, tudi starejših odraslih. Vabim vas, da ostanete aktivni ambasadorji gibanja in zdravega ter aktivnega kot produktivnega staranja – tako pri svojem delu kot v svojem vsakdanjem življenju.

Pod okriljem ZFS bomo tudi letos organizirali osrednji dogodek, s katerim se bomo povezali z našo globalno družino fizioterapevtov in širši javnosti pokazali pomen gibanja kot temelja zdravega staranja. Zato vas iskreno prosim, da nas v imenu ZFS podprete v skupnih prizadevanjih za uspešno obeležitev Svetovnega dne fizioterapije 2025 tudi na lokalni ravni s svojimi brezplačnimi dogodki in aktivnostmi. Prav tako vas vabim, da v svojih delovnih okoljih spodbujate članstvo v ZFS – kajti združeni smo lahko močnejši in uspešnejši pri uresničevanju skupnih ciljev slovenske fizioterapevske stroke.

Z lepimi pozdravi,

doc. dr. Tine Kovačič, predsednik ZFS

