****

****

**KAJ? Informacijska točka ARTRITIS IN FIZIOTERAPIJA**

**KDAJ? Petek, 08.09.2023**

**KJE? V pritličju ZD Škofja Loka**

**ZAKAJ? Za okrepitev in izboljšanje vašega zdravja**

Spoštovani!

**8. septembra** je **SVETOVNI DAN FIZIOTERAPIJE (SDF).** Tema letošnjega SDF 2023 je **ARTRITIS IN FIZIOTERAPIJA.**

**Na informacijski točki Zdravstvenovzgojnega centra Škofja Loka v pritličju ZD Škofja Loka** bo v **petek, 08.09.2023** v dopoldanskem času na voljo **promocijski material letošnje teme SDF 2023** in **individualni posvet s fizioterapevtom.**

Seznaniti vas želimo še z nekaterimi naslednjimi ključnimi sporočili:

* Artritis je opredeljen kot akutno ali kronično vnetje sklepov. Simptomi lahko vključujejo bolečino, oteklino, togost in rdečico, ki lahko prispevajo k zmanjšani funkciji in spretnosti. Artritis ni eno samo bolezensko stanje; obstaja veliko različnih vrst.
* Artritis lahko oteži življenje, saj zmanjša mobilnost in oteži izvajanje vsakodnevnih dejavnosti. Lahko vpliva na sposobnost ljudi za delo in sodelovanje v družabnih in prostočasnih dejavnostih. Artritis je pogosto povezan z depresijo ali tesnobo.
* Fizioterapevti so del večdisciplinarnega tima, ki vam lahko pomaga pri obvladovanju artritisa. Lahko bodo ocenili vaše stanje in sposobnosti ter vam svetovali in pomagali, kako ostati dejavni in obvladovati simptome.
* Revmatoidni artritis (RA) je najpogostejša vrsta artritisa. Je avtoimuna bolezen, ki najpogosteje prizadene sklepe prstov, zapestji, ramen, komolcev, kolen in gležnjev.
* Izbira zdravega načina življenja, vključujoč redno telesno dejavnost, je pomembna pri obvladovanju RA in zmanjšanju tveganja za pojav srčno-žilnih bolezni.
* Vadba je ključna pri zmanjšanju telesne nezmožnosti in izboljšanju zdravja pri posameznikih z RA. Fizioterapevt bo ocenil vaše stanje, vas vodil skozi obvladovanje simptomov, izbral za vaše stanje primerne vaje in vam pomagal postopoma in varno povečati nivo vaše telesne dejavnosti.

Lepo vabljeni in lep pozdrav

**KONTAKT:**

Jaka Oblak, diplomirani fizioterapevt

OZG OE ZD Škofja Loka

Zdravstvenovzgojni center

Kidričeva cesta 1

4220 Škofja Loka

Zdravstvenovzgojni center (tel. št.: 05/936 57 36)

e-mail: [oblak.jaka@zd-loka.si](mailto:oblak.jaka@zd-loka.si)