

# VJEŽBOM POBOLJŠAJTE MENTALNO ZDRAVLJE

Dugotrajni poremećaji mišićno-koštanog sustava i bolesti mentalnog zdravlja glavni su uzroci bolovanja u cijelom svijetu. Kako bi se zadovoljile potrebe pacijenta, fizioterapeuti pružaju širok raspon pristupa s naglaskom na ljudski pokret i funkciju.

Vježbanje i aktivnost imaju širok raspon zdravstvene koristi - na tvoj um, kao i na tvoje tijelo



Osobe s mentalnim zdravstvenim problemima imaju veći rizik od lošeg tjelesnog zdravlja



## Kako vam fizioterapeut može pomoći u postizanju ciljeva?



saslušat će vas da razumije koji je vaš problem



osigurat će za vas ciljeve koji su realni i dostižni



radit će s vama na razvoju programa prilagođenog vašim potrebama



motivirati vas i prilagoditi program dok napredujete

Izaberite vježbu ili aktivnost u kojoj ćete uživati i zabaviti se!



Budi aktivan. Ostani aktivan. Već danas razgovaraj s fizioterapeutom.