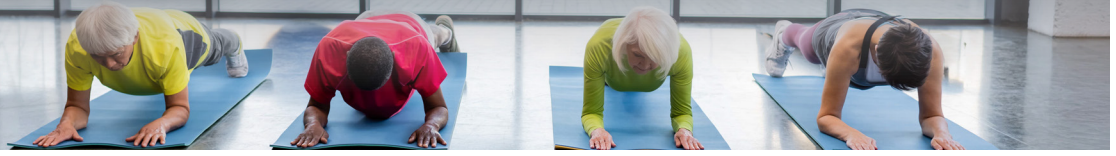




World
PT Day
2026

MALWETŠI A GO SE FETELE

Malwetši a go se fetele a ama batho ba mengwaga ka moka le mehlobo ka moka



Batho ba dimilione tše 43

ba hlokošetše ka lebaka la malwetši a go sefetele ka 2021

Batho ba dimilione tše 18

ba hlokošetše ka lebaka la malwetši a go se fetele **pele ga mengwaga ye 70**

73% ya mahu ka moka a malwetši a go se fetele a direga dinageng tša letseno la fase le la magareng (LMICs)



Malwetši a go sefetele ke eng?

Malwetši a go se fetele ke malwetši a nako ye telele ao a sa fetele go tšwa go motho o mongwe go ya go yo mongwe, gomme gantši a gola ga nyenyane-ga nyenyane mo mengwageng e mentši.

Malwetši a go se fetele ao a tlwaelegilego kudu ke:



malwetši a pelo le ditšhika tša madi (go swana le bolwetši bja pelo le seterouku)



kankere



malwetši a sa folego a maswafo (go swana le asthma (bolwetši bja go thibana mafahla) le bolwetši bja maswafo bjo bo sa folego bja go šitiša mohemo)



bolwetši bja swikiri

Ke eng seo se oketšago kotsi ya malwetši a go sefetele?

Malwetši a go se fetele gantši a amana le mekgwa ya bophelo ya ka mehla le tikologo, go akaretšwa:



go se itšhudulle



go ja dijo tše di se nago phepo (letswai le lentšhi, swikiri ye ntšhi le makhura ao a sego a phepo)



go kgoga motšoko goba go hema muši wa motšoko



tirišompe ya bjala



tšhilafalo ya moya

Mabaka ao a ka hlola:



madi a magolo



swikiri ye ntšhi mading



kholeseterolo ya godimo



go nona le mmele o monthši

Ke ka lebaka la eng thibelo e le bohlokwa

Malwetši a mantši a go se fetele a ka thibelwa goba a diegišwa. Mekgwa e menyenyane ya letšatši le letšatši e ka dira phapano ye kgolo:



itšhudulle kudu, o dule fase nako e nyane



eja dijo tše di lekalekantšwego tše di nago le phepo



o se ke wa kgoga motšoko



fokotša go nwa bjala



eya go hlahlobja maphelo kgafetša

Go hwetša bolwetši ka pela, go hwetša thekgo le kalafo go thuša batho go phela nako ye telele, ba phele gabotse, gape go fokotša tlihokego ya kalafo ye boima nakong e tlogo.

Malwetši a mantši a go se fetele a ka thibelwa goba a diegišwa.

Physiotherapist (Ngaka ya marapo le mešifa) e ka go thuša go dira dikgetho tše botse tša maphelo le go dula o itšhudulla gore o phele bophelo bjo botelele, bjo bo phetšego gabotse le bja mafolofolo.



Mehola ya boitšhudullo

Malwetši a go se fetele a ka thibelwa goba a diegišwa. Mekgwa e menyenyane ya letšatši le letšatši e ka dira phapano ye kgolo:



o ba le mafolofolo a mantši gomme wa robala gabotse



o laola boima bja mmele



go kaonafatša boitkanelo, gore pelo le maswafo di šome ka bokgoni bjo bokaone



go fokotša madi a magolo le kholeseterolo, go fokotša kotsi ya malwetši a pelo le ditšhika tša madi



go thuša go fokotša kgatelelo ya monagano le go kaonafatša maikutlo



go fokotša kotsi ya go ba le bolwetši bja swikiri bja mohuta wa bobedi



go fokotša kotsi ya go ba le mehuta ye mengwe ya kankere



go kaonafatša tekateka (palantshe) le go fokotša kotsi ya go wa



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Lewedi

www.world.physio/wptday