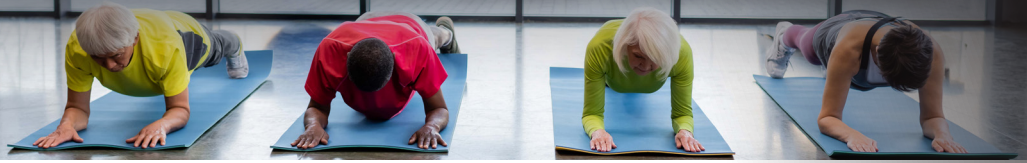




World
PT Day
2026

NIET-OVERDRAAGBARE ZIEKTEN

Niet-overdraagbare ziekten treffen mensen van alle leeftijden en alle nationaliteiten.



In 2021 stierven **43 miljoen** mensen aan een **niet-overdraagbare ziekten (NCD)**

18 miljoen miljoen mensen overleden aan een NCD **vóór hun 70^e**

73 % van alle NCD-sterfgevallen vindt plaats in **lage- en middeninkomenslanden**



Wat zijn niet-overdraagbare ziekten?

NCD's zijn chronische aandoeningen die niet besmettelijk zijn en vaak geleidelijk ontstaan over vele jaren.

De **meest voorkomende NCD's** zijn:



hart- en vaatziekten (zoals hartaanval en beroerte)



kanker



chronische longziekten (zoals astma en COPD)



diabetes

Wat verhoogt het risico op NCD's?

Het risico op NCD's kan beïnvloed worden door gedrags- en omgevingsfactoren, zoals:



onvoldoende lichamelijke activiteit



ongezonde voeding (te veel zout, suiker en ongezonde vetten)



roken of blootstelling aan tabaksrook



schadelijk alcoholgebruik



luchtvervuiling

Deze factoren kunnen leiden tot:



hoge bloeddruk



hoge bloedsuiker



hoge cholesterol



overgewicht of obesitas

Waarom preventie belangrijk is

Veel NCD's kunnen worden **voorkomen of uitgesteld**. Kleine dagelijkse gewoonten maken een groot verschil:



beweeg meer, zit minder



eet een evenwichtig en gezond dieet



rook niet



beperk alcohol



laat regelmatig je gezondheid controleren

Vroege signalering, ondersteuning en behandeling

helpen mensen **langer en gezonder te leven**, en verminderen de noodzaak voor intensievere zorg.

De meeste NCD's kunnen worden voorkomen of uitgesteld.

De kinesitherapeut kan hierbij een rol spelen als er sprake is van (beginnende) klachten of een ziekte/aandoening.



Voordelen van lichamelijke beweging

Veel NCD's kunnen worden voorkomen of uitgesteld. Kleine dagelijkse gewoonten maken een groot verschil:



meer energie en betere slaap



beter gewichtsbeheer



verbeterde aerobe conditie, waardoor hart en longen efficiënter werken



lagere bloeddruk en cholesterol, wat het risico op hart- en vaatziekten verlaagt



minder stress en een betere stemming



lager risico op het ontwikkelen van type 2-diabetes



lager risico op het ontwikkelen van sommige vormen van kanker



betere balans en minder kans op vallen



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 september

www.world.physio/wptday