



World
PT Day
2026

KARDIOVASKULÊRE SIEKTE

Kardiovaskulêre siektes
is die **hooforsaak van**
sterftes wêreldwyd



20.5 miljoen
mense sterf jaarliks
aan kardiovaskulêre
siektes (KVS)

30%
van alle **sterftes**
wêreldwyd word
veroorzaak deur KVS

85% van hierdie
sterftes word veroorsaak
deur **hartaanvalle**
en beroertes

>3/4 van KVS sterftes
word aangetref in **lande**
met lae- en middel
inkomste

Voorkoming

Die meeste gevalle van KVS kan voorkom word deur leefstyl en omgewings faktore aan te spreek:

 **rook/tabak** gebruik



oormatige alkohol
gebruik



ongesonde dieet en vetsug



lugbesoedeling



fisiese onaktiwiteit

Hoë bloeddruk is wêreldwyd die
hoof risiko faktor vir KVS

Wat is kardiovaskulêre siekte?

KVS is 'n algemene term vir **toestande** wat 'n **invloed het op die hart en bloedvate**. Hierdie toestande kan dit baie moeilik maak vir bloed, suurstof en voedingstowwe om normaal deur die liggaam te sirkuleer.

Met verloop van tyd, kan bloedvate vernou, verhard of selfs verstopt word wat gevolg het dat die hart baie harder moet werk as normaalweg. Dit kan verminderde bloedvloei na belangrike organe soos die brein, hart en spiere tot gevolg hê wat die kans op probleme soos hartaanvalle of beroertes, verhoog.



Hoe kan fisioterapie help om KVS te voorkom?

Fisioterapeute vorm deel van die gesondheidsorg span wat pasiënt- gesentreerde sorg verskaf. Hulle:



help om mense te identifiseer wat 'n groter risiko het om KVS te ontwikkel, soos diegene met hoë bloeddruk, diabetes, oorgewig of 'n onaktiewe leefstyl handhaaf. Hulle kan ook vasstel hoe goed 'n persoon kan beweeg en oefen



ontwikkel veilige, individuele oefenprogramme om fiksheid te verbeter en die risiko vir hartsiektes te verlaag, en ondersteun gesonde leefstyl aanpassings soos om meer aktief te raak en 'n gesonde gewig te handhaaf



moedig vroeë identifisering en hantering aan om ernstige gesondheids probleme te voorkom, herken waarskuwingstekens en verwys vir verdere mediese ondersoeke soos nodig



Hoe kan fisioterapie mense help wat aan KVS ly?

'n Fisioterapeut kan mense help om hulle KVS onder beheer te hou, en help om die kans op verdere kardiaale noodgevalle (soos 'n hartaanval) te verminder:

- help om 'n individu se hoof **risiko faktore** te identifiseer en raad gee oor hoe om permanente leefstyl aanpassings te maak
- voorsien spesiaal aangepaste oefenprogramme en help mense om enige **vrese** aangaande oefening, **te oorkom**
- onderrig mense oor hoe om verdere hart probleme doeltreffend te **voorkom**.
- verbeter fiksheid, en help mense om **aktief te bly** om so doende 'n beter kwaliteit lewe te geniet
- bied advies en ondersteuning aan oor hoe om die toestand **self te beheer**.



Beste Oefeninge vir Hart Welstand



Aerobiese oefeninge hou jou hart gesond: dit maak daaglikse aktiwiteite makliker sodat jy minder moeg en uit asem is. Dit kan ook jou gemoedstoestand verbeter, help om jou slaap te verbeter en verminder die risiko op hart probleme.



Weerstands oefeninge bou krag: soos wat jou krag verbeter, sal jy met minder inspanning daaglikse aktiwiteite en oefeninge makliker kan doen.



Oefeninge vir balans en soepelheid help jou om veiliger te beweeg: Strek oefeninge voorkom spier styfheid, help jou om makliker te beweeg en verminder pyn of besering. Balansoefeninge help om jou stabiel te hou en verminder die risiko om te val.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 September
www.world.physio/wptday