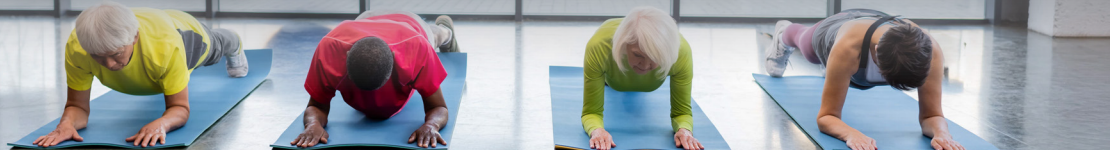




World
PT Day
2026

NIE-OORDRAAGBARE SIEKTES

Nie-oordraagbare siektes raak mense van alle ouderdomme en nasionaliteite.



43 miljoen

mense is in 2021 aan 'n
nie-oordraagbare siekte
(NOS) oorlede

18 miljoen

mense is **voor die ouderdom**
van 70 jaar aan 'n NOS oorlede.

73%

van alle sterftes weens NOS
kom in **lande met lae- en**
middelinkomste (LMI's) voor.



Wat is nie-oordraagbare siektes?

NOS is langtermyn toestande wat nie aansteeklik is nie en dikwels stadig oor baie jare ontwikkel.

Die mees algemene NOSs is:



kardiovaskulêre siektes
(soos hartaanval en beroerte)



kanker



kroniese longsiektes
(soos asma en kroniese obstruktiwe longsiekte)



diabetes

Wat verhoog die risiko van nie-oordraagbare siektes?

NOS word dikwels gekoppel aan **alldagse gewoontes en omgewings**, insluitend:



'n gebrek aan fisieke aktiwiteit



'n gesonde dieet (te veel sout, suiker en ongesonde vette).



rook of blootstelling aan tabakrook.



skadelike gebruik van alkohol



lugbesoedeling

Hierdie faktore kan lei tot:



hoë bloeddruk



hoë bloedsuiker



hoë cholesterol



oorgewig of vetsug

Waarom voorkoming belangrik is

Baie NOS siektes kan voorkom of vertraag word. Klein daaglikse gewoontes kan 'n groot verskil maak:



beweeg meer, sit minder.



eet 'n gebalanseerde, gesonde dieet



moenie rook nie



beperk alkohol



ondergaan gereelde gesondheids ondersoeke

Vroeë opsporing, ondersteuning en behandeling help mense om langer, gesonder lewens te lei en verminder die behoefte aan ernstiger sorg later.

Meeste NOS kan voorkom of vertraag word.

'n **Fisioterapeut** kan jou help om gesonde keuses te maak en aktief te bly, sodat jy 'n langer, gesonder en meer aktiewe lewe kan lei.



Voordele van oefening

Baie NOS kan voorkom of vertraag word. Klein daaglikse gewoontes kan 'n groot verskil maak:



verhoog jou energievlakke en verbeter jou slaapkwaliteit



beheer jou gewig



verbeter jou aerobiese fiksheid sodat jou hart en longe meer effektief werk



verlaag bloeddruk en cholesterol en verminder sodoende jou risiko vir kardiovaskulêre siektes



help jou om minder gespanne te voel en verbeter jou gemoedstoestand



verminder jou risiko om tipe 2-diabetes te ontwikkel



verminder jou risiko om sekere soorte kankers te ontwikkel



verbeter jou balans en verminder jou risiko om te val



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday