



**World
PT Day
2026**

BEWEEG MEER, MAAK NIE SAAK HOE OUD JY IS NIE

31% van volwassenes en **80%** adolessente/
tienaers haal nie die aanbevole vlakke van
fisiese aktiwiteit nie



Waarom is dit belangrik om aktief te wees?

Gereelde fisiese aktiwiteit:



beskerm teen
hartsiekte, beroertes,
diabetes en sommige
tipes kanker



dit
verminder
die risiko om
oorgewig te
wees



verbeter geestes-
gesondheid, luim
en slaap



help kinders
om te groei om
sterker te wees
en goed te
ontwikkel



help ouer
volwassenes om
onafhanklik te bly en
nie te val nie



hou die brein gesond en
verminder die risiko tot
demensie en Alzheimers



verbeter geheue,
aandag en dinkvermoe
vir alle ouderdomme.

Begin vroeg.

Bly aktief.

**Hou aan beweeg vir 'n
goeie lewe.**

Fisiese oefeninge op enige
ouderdom verbeter gesondheid,
onafhanklikheid en kwaliteit van
lewe.

**'n Fisioterapeut kan jou raad gee
oor hoe om veilig te oefen en
aanbevole aktiwiteitsvlakke
te bereik.**



**Hoe kan ek my
aktiwiteit volg?**

Het jy 'n slimfoon, slim horlosie
of enige ander draagbare
toestel?

Gebruik hierdie toestelle om
vir jouself haalbare doelwitte
te stel, jou fisiese aktiwiteit
te meet en om jou te motiveer
om meer te beweeg.

Wat is die riglyne as dit kom by fisiese aktiwiteit?

ENIGIEMAND WAT
KAN

VOLWASSENES

KINDERS EN
ADOLESENTE

VOLWASSENES

OUER
OLWASSENES

ENIGIEMAND
WAT KAN



Vermyn stil-
sit - vervang
dit met
enige fisiese
aktiwiteit.



150-300
minute per
week
aerobiese
aktiwiteit



60
minute per
dag



2 dae per
week
spier
versterkings
oefeninge



3 dae per
week
balans en
versterkings
oefeninge



300+
minute per
week
Hoe meer,
hoe beter!



**Moet ek
minder sit?**

Om vir verlengde tye te sit agter
'n skerm, verhoog jou kanse om
nie-oordraagbare siektes soos
diabetes, kardiovaskulêre siektes,
kroniese long siekte en kanker te
ontwikkel. Alle fisiese aktiwiteit dra
by tot 'n gesonde lewe, dit sluit
in om te loop, werk in die huis te
doen, te speel en sport te beoefen.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday