



World
PT Day
2025

GEZOND OUDER WORDEN



In **2019**
waren er
wereldwijd
1 miljard
mensen
van 60 jaar
of ouder



Tegen **2030**
zullen er wereldwijd
1,4 miljard
mensen
van 60 jaar of
ouder zijn



Tegen **2050**
zullen er wereldwijd
2,1 miljard
mensen
van 60 jaar of
ouder zijn

Het tempo waarin de bevolking vergrijsd ligt hoger dan ooit tevoren.

Het aantal mensen van **80 jaar of ouder** zal naar verwachting **tussen 2020 en 2050 wereldwijd verdrievoudigen** tot 426 miljoen. 

Wat is gezond ouder worden?

Gezond ouder worden betekent lichamelijk in beweging blijven, contact onderhouden met mensen en de dingen blijven doen die belangrijk voor je zijn.

Een omgeving die lichamelijke en mentale gezondheid stimuleert is onmisbaar voor gezond ouder worden.



Wat helpt bij gezond ouder worden?

Een gezonde levensstijl helpt het risico op veel langdurende ziekten te verminderen en verbetert je lichamelijke en mentale gezondheid.

Belangrijk voor een gezonde leefstijl is:

- Blijf zoveel mogelijk lichamelijk actief
- Train je balans
- Zoek contact met andere mensen
- Houd je gewrichten en spieren in beweging
- Eet gezond



De levensloopbenadering

Ouder worden gaat soms samen met gezondheidsproblemen zoals dementie en kwetsbaarheid. De risico's op het ontwikkelen van **leeftijdsgelateerde gezondheidsproblemen** kunnen in verschillende levensfasen worden **verminderd**:

Peuters, kleuters en schoolkinderen

Regelmatige **lichaamsbeweging** is belangrijk voor je gezondheid op de lange termijn. Het helpt bij het opbouwen van sterke botten en spieren, en verbetert de werking van hart en bloedvaten, waardoor het **risico op langdurige ziekten** zoals overgewicht, suikerziekte en botontkalking op **latere leeftijd wordt verminderd**.



Pubers en jongvolwassenen

Het beoefenen van **sport en regelmatige lichaamsbeweging kan zorgen voor betere lichamelijke gezondheid later in je leven**. Dit kan bijdragen aan een lager risico op overgewicht, suikerziekte, hart- en vaatziekten en mentale gezondheidsproblemen



Volwassenen en ouderen

Lichamelijk in beweging blijven is belangrijk voor zowel directe als langdurige **gezondheidsvoordelen**. Het helpt langdurige ziekten te voorkomen, ondersteunt de mentale gezondheid, zorgt voor het behoud van de botdichtheid, verbetert de algehele levenskwaliteit en kan het risico op dementie verlagen.



Hoe kan fysiotherapie helpen?

De fysiotherapeut speelt een rol bij gezond ouder worden. Deze rol is afhankelijk van de hulpvraag. Als het gaat om beginnende klachten of als er al een klacht of ziekte aanwezig is, kan de fysiotherapeut advies geven over een gezonde levensstijl, en een op maat gemaakte behandeling geven. Mogelijke onderdelen van een behandeling kunnen zijn:

- Je **persoonlijke oefeningen** geven om je lichamelijke vaardigheden te verbeteren, waaronder het verbeteren van je balans en spierkracht.
- Je helpen om het **vermogen te behouden om op te staan van de grond**.
- Je helpen bij je **herstel na een operatie, blessure of ziekte**.
- Je **mobiliteit te verbeteren**.
- Je helpen **herstellen na een beroerte of hartaanval**.
- **Ondersteuning bieden bij chronische aandoeningen** zoals reumatoïde artritis, diabetes en de ziekte van Parkinson.
- Je aanleren wat de beste manier is om te **bewegen**.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 September
www.world.physio/wptday