



World
PT Day
2025

ACTIEF BLIJVEN EN GEZOND OUDER WORDEN

Elke vorm van lichamelijk actief zijn is beter dan niets doen.

Houd het simpel en probeer geleidelijk meer te bewegen.

Ouderen moeten zoveel mogelijk lichamelijk actief blijven.

Pas het niveau aan op basis van je mogelijkheden.

Minder zitten!

Langdurig zitten is slecht voor je gezondheid, verminder je zittijd door regelmatig te bewegen.

Lichamelijk actief zijn vermindert het risico op:

Hart- en vaatziekten

Suikerziekte

Een valincident en gerelateerde verwondingen

Hoge bloeddruk

Botontkalking

Geheugenverlies of dementie

Sommige vormen van kanker

Maar het verbetert ook je algehele gezondheid, inclusief je mentale gezondheid, en helpt je beter te bewegen en slapen.

Hoeveel zou je lichamelijk moeten bewegen?

150-300
minuten

matig-intensieve lichamelijke
beweging per week



OF

75-150
minuten

intensieve lichamelijke
beweging per week



PLUS

2 dagen

per week spierversterkende
oefeningen doen gericht
op alle spiergroepen



Doe ten minste **3** dagen

per week afwisselende
lichamelijke activiteiten gericht
op balans en spierkracht.

Ook kan je overwegen om mee te doen
aan groepslessen gericht op balans en
stretchen, zoals tai chi.

Beperk je zittijd en vervang dit
door elke vorm van lichamelijke
beweging:

- Sta op en beweeg tijdens reclameblokken op TV
- Sta of wandel tijdens het telefoneren
- Gebruik de trap zoveel mogelijk
- Zoek actieve hobby's
- Doe mee aan georganiseerde activiteiten voor buurtbewoners
- Voer huishoudelijk werk uit



Als expert in houding en beweging, kan de fysiotherapeut je ondersteunen om lichamelijk actief te blijven wanneer je (beginnende) klachten of een ziekte hebt, vooral naarmate je ouder wordt.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday