

TOP 5 DOODSOORZAKEN IN NEDERLAND

En de rol van stress

1. Hart-en vaatziekten

Hartaanval & Beroerte



- Hoge Bloeddruk –
- Stress verhoogt risico

2. Kanker

Long-, Borst- & Darmkanker



- Verzwakt Immuunsysteem –
► Ongezonde Leefstijl

3. Chronische Longziekten (COPD)

Roken & Luchtvervuiling



- Ademhalingsproblemen
- Stress verergert klachten

4. Dementie

Alzheimer & Geheugenverlies



- Hoge Cortisol –
- Slaapproblemen

- Verminderde Concentratie –
- Stress & Vermoeidheid

5. Ongevallen

Verkeer & Valincidenten



- Verminderde Concentratie –
- Stress & Vermoeidheid

LEEFSTIJL & CHRONISCHE STRESS VERGROTEN HET RISICO

