Uw behandelaar

Bibi Hop en Mabel van der Winden zijn geschoold in Otago; Nika Spruit in In Balans. Neem contact op om de juiste route en het aanbod te bespreken.

Praktische informatie

De landelijke ketenaanpak richt zich op 65-plussers. Vergoeding hangt af van valrisico, medische problemen en het programma. Soms loopt deelname via de gemeente; bij hoog valrisico met medische problematiek kan onder voorwaarden basisverzekerde zorg passen. Bespreek verwijzing, kosten en eigen risico vooraf.

Kosten en vergoeding

Vergoeding verschilt per route: gemeente, aanvullende verzekering, basisverzekering of zelf betalen. Laat vooraf beoordelen welke route past en vraag of een verwijzing en eigen risico gelden.

Onze locaties

Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4, 2461 AA Ter Aar
0172-603434
teraar@fysiotopfit.nl

Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F, 2771 PD Boskoop
0172-212147
boskoop@fysiotopfit.nl

Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D, 2421 TP Nieuwkoop
0172-575595
nieuwkoop@fysiotopfit.nl

Algemeen
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

WhatsApp
06-57250687
(alleen berichten, niet bellen)

Scan voor de openingstijden

Download onze apps

Fysio Topfit

Download in de App Store

Topfit met Toppie

ONTDEK HET OP Google Play

Gratis te downloaden voor iPhone en Android.

Valpreventie

bij Fysio Topfit

Bent u gevallen of bang om te vallen? Met een valrisicobeoordeling en passende training kunt u werken aan veiliger en met meer vertrouwen bewegen. Ons praktijkprogramma is bedoeld voor mensen vanaf 55 jaar.

Maak een afspraak

Scan de QR-code of bel 085-0514000. Geef aan voor welke behandeling u een afspraak wilt.

Meer informatie: www.fysiotopfit.nl

Versie 1.1 – november 2026

Wat vergroot het risico?

Vallen kan samenhangen met minder kracht of evenwicht, medicijnen, duizeligheid, slecht zien, schoeisel of obstakels in huis. We vragen ook naar eerdere valpartijen en angst om te bewegen.

Bij een verhoogd risico kan de huisarts verschillende oorzaken laten beoordelen. Alleen een oefenprogramma is niet altijd voldoende. Verander medicijnen niet zelf en laat nieuwe duizeligheid of flauwvallen medisch beoordelen.



Passende training

Na intake kiezen we een aanpak die bij uw mogelijkheden past. U oefent bijvoorbeeld kracht, evenwicht, opstaan, lopen en veilig reageren in dagelijkse situaties. Oefeningen voor thuis kunnen onderdeel zijn.

Onze begeleiders zijn geschoold in Otago of In Balans. Duur, groepsvorm en frequentie hangen af van het gekozen programma en uw situatie. Vraag naar het actuele aanbod; een korte reeks bijeenkomsten is niet automatisch een volledig erkend programma.



Ook buiten de training

Zorg voor goede verlichting en looproutes zonder losse snoeren of kleedjes. Bespreek passende schoenen, hulpmiddelen, zicht en voeding. Oefen thuis alleen volgens het advies en met steun als dat nodig is.

Meld nieuwe valpartijen. Bij hoofdletsel, hevige pijn of niet kunnen steunen na een val is medische beoordeling nodig. Bel bij een acute ernstige situatie 112.

Voor uw afspraak

Neem uw identiteitsbewijs, verzekeringsgegevens en eventuele verwijzing of onderzoeksuitslagen mee. Draag kleding waarin u gemakkelijk kunt bewegen. Bespreek vooraf als u ondersteuning nodig heeft bij taal of communicatie.