الوقاية من السقوط

Fysio Topfit في

هل سقطت أو تخشى السقوط؟ يساعد تقييم الخطر والتدريب المناسب على العمل نحو حركة أكثر أماناً وثقة. برنامج عيادتنا مخصص لمن تبلغ أعمارهم 55 عاماً فما فوق.

احجز موعدًا

امسح الرمز أو اتصل على 085-0514000. أخبرنا بالعلاج الذي ترغب في مناقشته.

للمزيد: www.fysiotopfit.nl

الإصدار 1.1 – نوفمبر 2026

فروعنا

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

للتواصل العام
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

واتساب
06-57250687
(للرسائل فقط، وليس للمكالمات)

امسح الرمز لمعرفة ساعات العمل

حمّل تطبيقاتنا

Fysio Topfit

Download on the App Store

Topfit met Toppie

احصل عليه من Google Play

تنزيل مجاني لهواتف iPhone وAndroid.

الفريق المعالج

تدربت Bibi Hop وMabel van der Winden على Otago، وNi ka Spruit على In Balans. تواصل لمناقشة المسار والبرنامج.

معلومات عملية

يستهدف المسار الوطني المتكامل للوقاية من السقوط من تبلغ أعمارهم 65 عاماً فما فوق. تعتمد التغطية على الخطر والمشكلات الطبية والبرنامج. قد تمول البلدية المشاركة؛ ومع خطر مرتفع ومشكلات طبية قد تنطبق التغطية الأساسية بشروط. ناقش الإحالة والتكاليف والتحمل مسبقاً.

التكاليف والتأمين

يختلف التمويل حسب المسار: البلدية أو التأمين الإضافي أو الأساسي أو الدفع الشخصي. اسأل مسبقاً عن المسار المناسب والإحالة ومبلغ التحمل.

ما الذي يزيد الخطر؟

قد يرتبط السقوط بضعف القوة أو التوازن أو الأدوية أو الدوار أو ضعف البصر أو الحذاء أو عوائق المنزل. نسأل عن السقوط السابق والخوف من الحركة.

عند ارتفاع الخطر قد يقيّم طبيب الأسرة أسباباً متعددة. التمرين وحده لا يكفي دائماً. لا تغير الدواء بنفسك؛ الدوار الجديد أو الإغماء يحتاج تقييماً طبياً.



تدريب مناسب

بعد التقييم نختار نهجاً يناسبك. قد تتدرب على القوة والتوازن والنهوض والمشي والاستجابات الآمنة، مع تمارين منزلية.

تدرب فريقنا على Otago أو In Balans. تعتمد المدة وشكل المجموعة والتكرار على البرنامج ووضعك. اسأل عن المتاح؛ سلسلة قصيرة ليست تلقائياً برنامجاً معتمداً كاملاً.



خارج الجلسات

وفر إضاءة جيدة وممرات خالية من الأسلاك والسجاد المتحرك. ناقش الحذاء والوسائل المساعدة والبصر والتغذية. تدرب في المنزل حسب النصيحة ومع دعم عند الحاجة.

أبلغ عن سقوط جديد. إصابة الرأس أو ألم شديد أو العجز عن تحميل الوزن بعد السقوط يحتاج تقييماً طبياً. اتصل على 112 في حالة حادة خطيرة.

قبل موعدك

أحضر بطاقة الهوية وبيانات التأمين وأي إحالة أو نتائج فحوص. ارتد ملابس تتيح الحركة بسهولة. أخبرنا مسبقاً إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لغوية أو دعم في التواصل.