Ваші фахівці

Bibi Hop і Mabel van der Winden навчені Otago, Nika Spruit — In Balans. Зверніться для вибору маршруту й програми.

Практична інформація

Національний комплексний маршрут профілактики падінь розрахований на людей від 65 років. Покриття залежить від ризику, медичних проблем і програми. Іноді платить муніципалітет; високий ризик із медичними проблемами може підпадати під базове страхування за умов. Обговоріть направлення, витрати й франшизу.

Вартість і страхування

Фінансування залежить від маршруту: муніципалітет, додаткове чи базове страхування або власна оплата. Заздалегідь уточніть відповідний маршрут, необхідність направлення та франшизу.

Наші філії

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

Загальні питання
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

WhatsApp
06-57250687
(лише повідомлення, без дзвінків)

Скануйте код для перегляду годин роботи

Завантажте наші застосунки

Fysio Topfit

Download on the App Store

Topfit met Toppie

GET IT ON Google Play

Безкоштовно для iPhone та Android.

Запобігання падінням

у Fysio Topfit

Ви падали чи боїтеся впасти? Оцінка ризику й відповідні заняття допомагають працювати над безпечнішим і впевненішим рухом. Програма нашої практики призначена для людей від 55 років.

Запишіться на прийом

Відскануйте QR-код або зателефонуйте: 085-0514000. Скажіть, щодо якого лікування звертаєтеся.

Докладніше: www.fysiotopfit.nl

Версія 1.1 – листопад 2026

Що підвищує ризик?

Менша сила чи рівновага, ліки, запаморочення, слабкий зір, взуття або домашні перешкоди. Питаємо про попередні падіння й страх руху.

При високому ризику лікар може оцінити кілька причин. Самих вправ не завжди досить. Не змінюйте ліки самі; нове запаморочення або непритомність потребують лікаря.



Належні заняття

Після оцінки обираємо підхід за можливостями. Можливі сила, рівновага, вставання, ходьба й безпечні реакції в побуті та домашні вправи.

Фахівці навчені Otago або In Balans. Тривалість, група й частота залежать від програми та ситуації. Уточніть пропозицію; короткий цикл не є автоматично повною схваленою програмою.



Поза заняттями

Забезпечте освітлення й проходи без вільних кабелів або килимків. Обговоріть взуття, допоміжні засоби, зір і харчування. Удома вправляйтеся за порадою, зі підтримкою за потреби.

Повідомляйте нові падіння. Травма голови, сильний біль чи неможливість стати на ногу після падіння потребують огляду. У гострій тяжкій ситуації телефонуйте 112.

Перед прийомом

Візьміть документ, що посвідчує особу, дані страхування, а також направлення й результати обстежень, якщо вони є. Одягніть зручний одяг. Завчасно повідомте, якщо потрібна мовна допомога або підтримка у спілкуванні.