## Osoby prowadzące terapię

Bibi Hop i Mabel van der Winden są przeszkolone w Otago, Nika Spruit w In Balans. Skontaktuj się, by wybrać ścieżkę i program.

## Informacje praktyczne

Krajowa ścieżka skoordynowanej profilaktyki upadków jest skierowana do osób od 65. roku życia. Refundacja zależy od ryzyka, problemów medycznych i programu. Czasem finansuje gmina; wysokie ryzyko z problemami medycznymi może warunkowo podlegać ubezpieczeniu podstawowemu. Omów skierowanie, koszty i udział własny.

## Koszty i ubezpieczenie

Finansowanie zależy od ścieżki: gmina, ubezpieczenie dodatkowe, podstawowe lub opłata własna. Zapytaj, która ścieżka jest właściwa i czy wymagane jest skierowanie oraz udział własny.

# Nasze placówki

**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

**Kontakt ogólny**
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

**WhatsApp**
06-57250687
*(tylko wiadomości, bez połączeń)*

**Zeskanuj kod i sprawdź godziny otwarcia**

**Pobierz nasze aplikacje**

**Fysio Topfit**

Pobierz w App Store

**Topfit met Toppie**

POBIERZ Z Google Play

Pobierz bezpłatnie na iPhone'a i Androida.

# Zapobieganie upadkom

## w Fysio Topfit

Zdarzył Ci się upadek lub boisz się upaść? Ocena ryzyka i odpowiedni trening pomagają pracować nad bezpieczeństwem i pewnością ruchu. Nasz program w praktyce jest przeznaczony dla osób od 55. roku życia.

## Umów wizytę

Zeskanuj kod QR lub zadzwoń: 085-0514000. Powiedz, jakiej terapii dotyczy zgłoszenie.

Więcej informacji: www.fysiotopfit.nl

Wersja 1.1 – listopad 2026

## Co zwiększa ryzyko?

Przyczynami mogą być mniejsza siła lub równowaga, leki, zawroty głowy, słaby wzrok, obuwie i przeszkody w domu. Pytamy też o upadki i lęk przed ruchem.

Przy podwyższonym ryzyku lekarz może ocenić różne przyczyny. Same ćwiczenia nie zawsze wystarczą. Nie zmieniaj leków samodzielnie; nowe zawroty lub omdlenia wymagają oceny medycznej.



## Odpowiedni trening

Po konsultacji wybieramy podejście do Twoich możliwości. Ćwiczenia obejmują np. siłę, równowagę, wstawanie, chodzenie i bezpieczne reakcje. Mogą być też zadania domowe.

Prowadzący są przeszkoleni w Otago lub In Balans. Czas, grupa i częstotliwość zależą od programu i sytuacji. Zapytaj o ofertę; krótka seria nie jest automatycznie pełnym uznanym programem.




## Poza zajęciami

Zadbaj o światło i drogi bez luźnych kabli czy dywaników. Omów obuwie, pomoce, wzrok i odżywianie. Ćwicz w domu zgodnie z radą i ze wsparciem, gdy potrzeba.

Zgłaszaj kolejne upadki. Uraz głowy, silny ból lub brak możliwości obciążenia po upadku wymagają oceny lekarza. W nagłym ciężkim stanie dzwoń pod 112.

## Przed wizytą

Prosimy zabrać dokument tożsamości, dane ubezpieczenia oraz ewentualne skierowanie i wyniki badań. Warto założyć wygodny strój. Prosimy wcześniej zgłosić potrzebę wsparcia językowego lub komunikacyjnego.