Tedavi ekibiniz

Bibi Hop ve Mabel van der Winden Otago, Nika Spruit In Balans eğitimi almıştır. Uygun yol ve programı görüşmek için ulaşın.

Pratik bilgiler

Ulusal bütünleşik düşme önleme programı 65 yaş ve üzerindekilere yöneliktir. Ödeme risk, tıbbi sorun ve programa bağlıdır. Bazen belediye karşılar; yüksek risk ve tıbbi sorunda koşullarla temel sigorta olabilir. Sevk, ücret ve muafiyet tutarını önceden görüşün.

Ücret ve sigorta

Finansman; belediye, ek sigorta, temel sigorta veya kişisel ödeme yoluna bağlıdır. Hangi yolun uygun olduğunu, sevk gerekip gerekmediğini ve muafiyet tutarını önceden sorun.

Şubelerimiz

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

Genel iletişim
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

WhatsApp
06-57250687
(yalnızca mesaj, arama yapılmaz)

Çalışma saatleri için kodu tarayın

Uygulamalarımızı indirin

Fysio Topfit

App Store'dan İndirin

Topfit met Toppie

İNDİRİN Google Play

iPhone ve Android için ücretsiz indirin.

Düşmeyi önleme

Fysio Topfit'te

Düştünüz mü ya da düşmekten korkuyor musunuz? Risk değerlendirmesi ve uygun çalışma daha güvenli ve kendinden emin hareket etmeye yardımcı olabilir. Kliniğimizin programı 55 yaş ve üzerindeki kişilere yöneliktir.

TOPFIT FYSIO

Randevu alın

QR kodunu tarayın veya 085-0514000 numarasını arayın. Hangi tedavi için başvurduğunuzu belirtin.

Daha fazla bilgi: www.fysiotopfit.nl

Sürüm 1.1 – Kasım 2026

Riski ne artırır?

Düşme; güç/denge azalması, ilaç, baş dönmesi, görme, ayakkabı veya ev engelleriyle ilişkili olabilir. Önceki düşmeleri ve hareket korkusunu sorarız.

Risk yüksekse aile hekimi çeşitli nedenleri değerlendirir. Yalnız egzersiz yetmeyebilir. İlacı değiştirmeyin; yeni baş dönmesi veya bayılmayı hekim değerlendirsin.



Uygun çalışma

Ön görüşmeden sonra size uygun yaklaşım seçilir. Güç, denge, kalkma, yürüme ve günlük güvenli tepkiler çalışılır. Ev egzersizleri eklenebilir.

Ekibimiz Otago veya In Balans eğitimlidir. Süre, grup biçimi ve sıklık programa ve duruma bağlıdır. Güncel seçenekleri sorun; kısa seri otomatik olarak tam onaylı program sayılmaz.



Seanslar dışında

İyi aydınlatma ve gevşek kablo/halısız yollar sağlayın. Ayakkabı, yardımcılar, görme ve beslenmeyi görüşün. Evde öneriye göre ve gerekirse destekle çalışın.

Yeni düşmeleri bildirin. Baş yaralanması, şiddetli ağrı veya düşme sonrası yük verememe tıbbi değerlendirme gerektirir. Akut ciddi durumda 112’yi arayın.

Randevudan önce

Kimliğinizi, sigorta bilgilerinizi ve varsa sevk belgesi ile tetkik sonuçlarınızı getirin. Rahat hareket edebileceğiniz kıyafetler giyin. Dil veya iletişim desteğine ihtiyacınız varsa önceden bildirin.