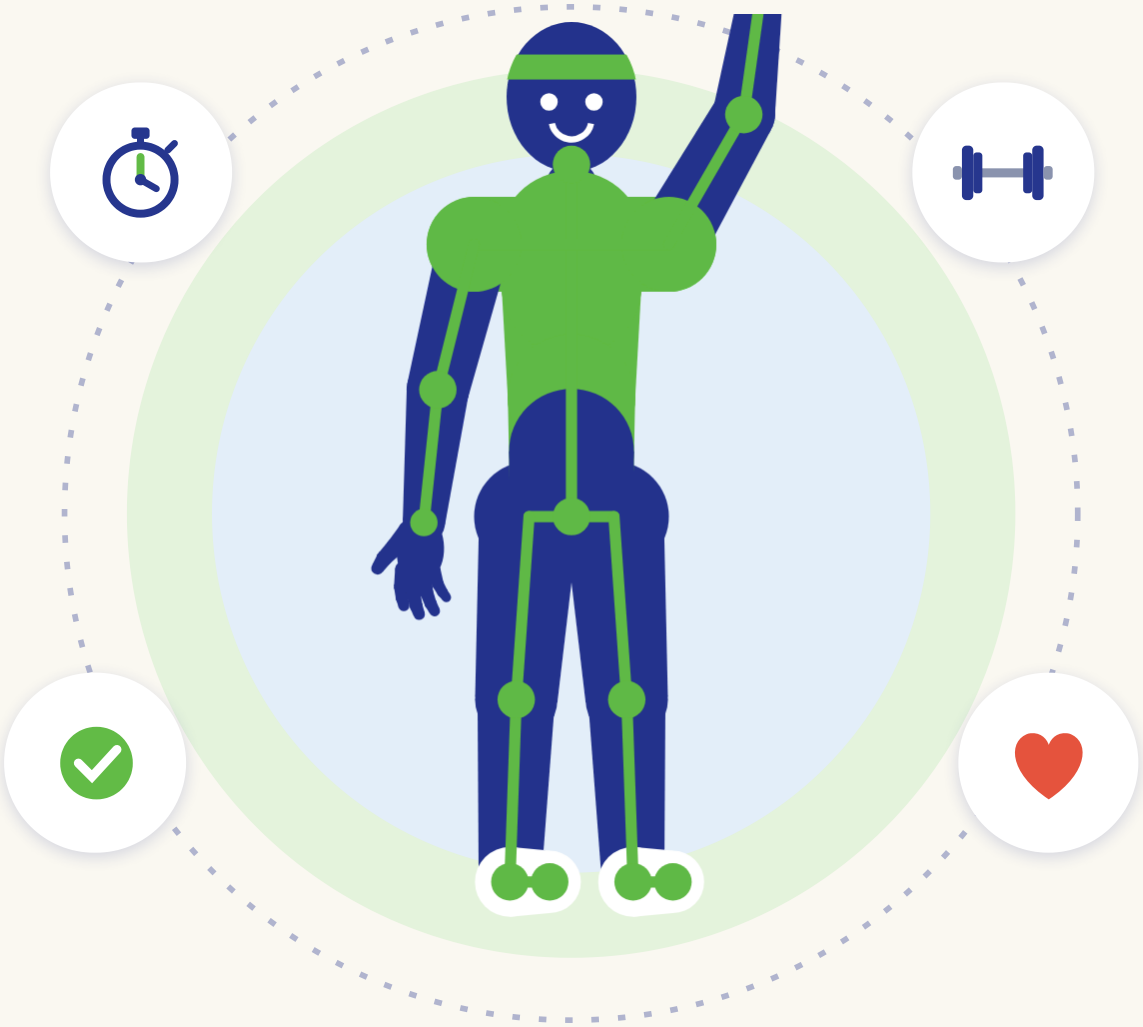
TOPFIT FYSIO

GABINET FIZJOTERAPII · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Stabilnie na nogach z Toppie

Zapobiegaj upadkom i pewnie trzymaj się na nogach.
Z ćwiczeniami, kontrolą domu i wskazówkami dla opiekunów, od Fysio Topfit.



SIŁA · RÓWNOWAGA · BEZPIECZNY DOM · PEWNOŚĆ SIEBIE

Fysio Topfit · fysiotopfit.nl · filmy z ćwiczeniami na topfitmettoppie.nl

CO ZNAJDZIESZ W TEJ KSIĄŻCE?

Upadki nie są nieuniknioną częścią starzenia się. Z tą książką dowiesz się, co możesz zrobić sam.

1 Dlaczego ludzie upadają? s. 3

2 Silne nogi s. 4

3 Trening równowagi s. 5

4 Kontrola domu s. 6

5 Buty, oczy i leki s. 7

6 Wstawanie po upadku s. 8

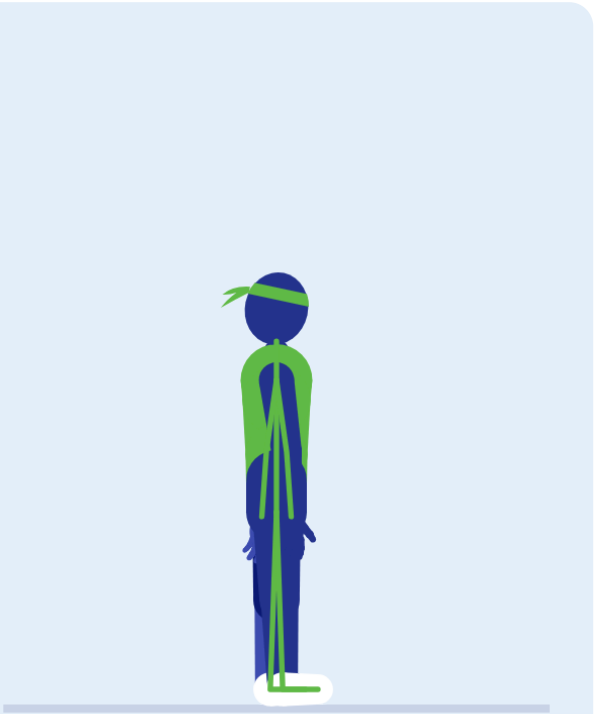
7 Strach przed upadkiem s. 9

8 Dla opiekunów s. 10

WSKAZÓWKA Zabierz tę książkę na wizytę w Fysio Topfit. Razem sprawdzimy, co jest dla Ciebie ważne.

DLACZEGO LUDZIE UPADAJĄ?

Upadek prawie zawsze ma kilka przyczyn. Im więcej ich znasz, tym więcej możesz zapobiec.



1

MNIEJ SIŁY

Słabsze mięśnie nóg utrudniają wstawanie i wchodzenie po schodach.

2

GORSZA RÓWNOWAGA

Wolniej łapiesz równowagę, gdy się potkniesz lub poślizgniesz.

3

OCZY I LEKI

Gorszy wzrok albo leki, które powodują zawroty głowy lub senność.

4

DOM

Luźne dywaniki, kable, słabe światło i progi.

JEDNA NA TRZY

Mniej więcej jedna na trzy osoby po 65. roku życia upada co najmniej raz w roku.

DOBRA WIADOMOŚĆ

Trening siły i równowagi wyraźnie zmniejsza ryzyko upadku.

ZAPAMIĘTAJ Upadkom można zapobiegać. Fizjoterapeuta Fysio Topfit może zmierzyć, jak duże jest Twoje ryzyko upadku.

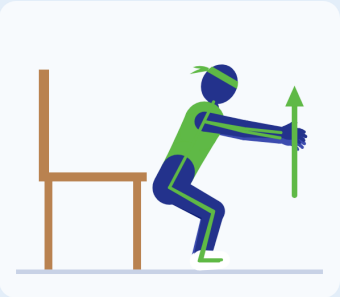
ZAPOBIEGANIE UPADKOM

SILNE NOGI

Zobacz filmy

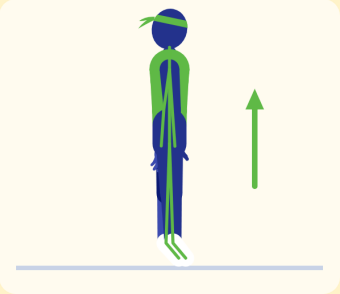
Silne nogi łapią Cię, gdy tracisz równowagę. Wykonuj te ćwiczenia 3 razy w tyg[illegible]

ĆWICZENIA Z TOPPIE



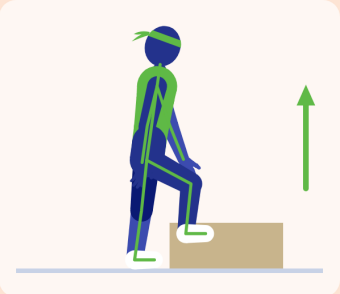
1. WSTAWANIE Z KRZESŁA

Bez rąk, jeśli się da. Spokojnie usiądź z powrotem. 3 razy po 10.



2. NA PALCACH

Trzymaj się blatu. Powoli w górę i w dół. 3 razy po 10.



3. WCHODZENIE NA STOPIEŃ

Na najniższy stopień schodów i z powrotem, trzymając poręcz. 3 razy po 10.

ZA TRUDNE?

Zacznij od mniejszej liczby powtórzeń i co tydzień trochę zwiększaj.

ZA ŁATWE?

Ćwicz wolniej albo poproś fizjoterapeutę o trudniejszą wersję.

ZAPAMIĘTAJ Trening siłowy działa w każdym wieku. Po kilku tygodniach poczujesz różnicę przy wstawaniu i na schodach.

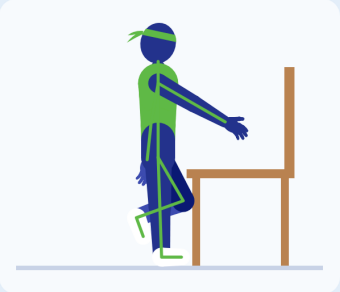
ZAPOBIEGANIE UPADKOM

TRENING RÓWNOWAGI

Zobacz filmy

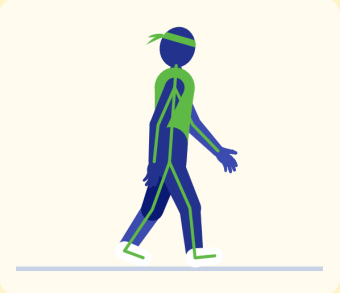
Równowaga to umiejętność. Im częściej ćwiczysz, tym lepiej idzie. Ćwicz codz[illegible] minut.

ĆWICZENIA Z TOPPIE



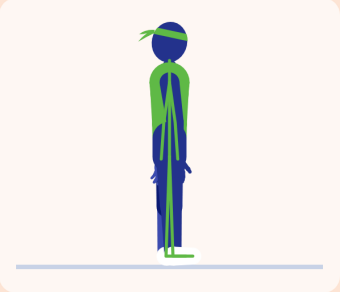
1. STANIE NA JEDNEJ NODZE

Z krzesłem w zasięgu ręki. Spróbuj 10 do 30 sekund na każdą nogę.



2. CHÓD PIĘTA-PALCE

Idź wzdłuż blatu i stawiaj piętę tuż przed palcami. 10 kroków.



3. STOPY RAZEM

Stań ze złączonymi stopami. Udaje się? To zamknij na chwilę oczy.

ZAWSZE BEZPIECZNIE

Ćwicz obok czegoś stabilnego, np. blatu. Nigdy na śliskiej lub zagraconej podłodze.

W CIĄGU DNIA

Stanie na jednej nodze podczas mycia zębów to świetna chwila na ćwiczenie.

ZAPAMIĘTAJ Ćwiczenia równowagi działają, gdy są trochę trudne. Ale zawsze z podparciem w pobliżu.

ZAPOBIEGANIE UPADKOM

KONTROLA DOMU

Przejdź z tą listą przez dom. Zaznacz, jeśli wszystko jest w porządku.

Gdzie	Na co zwracam uwagę?	W porządku?
Salon	Brak luźnych dywaników, kabli i rzeczy na podłodze	
Schody	Poręcz po obu stronach, dobre światło, nic na stopniach	
Łazienka	Mata antypoślizgowa, uchwyty przy toalecie i prysznicu, krzesełko pod prysznic	
Sypialnia	Lampka przy łóżku, lampka nocna w drodze do toalety	
Kuchnia	Często używane rzeczy na wysokości bioder, bez wspinania się na krzesło	
Na zewnątrz	Bez luźnych płyt chodnikowych, sól zimą, dobre światło przy drzwiach	

WSKAZÓWKA Małe zmiany robią dużą różnicę. Terapeuta zajęciowy może też ocenić Twój dom.

ZAPOBIEGANIE UPADKOM

BUTY, OCZY I LEKI

Także poza domem wiele można poprawić.



WSKAZÓWKA TOPPIE

„Solidne buty są tak samo ważne jak silne nogi.”

DOBRE BUTY

Zakryte, z solidną piętą i antypoślizgową podeszwą. Także w domu bez luźnych klapek.

BADANIE WZROKU

Kontroluj wzrok co 1–2 lata.

PRZEGLĄD LEKÓW

Zapytaj w aptece lub lekarza rodzinnego, czy Twoje leki zwiększają ryzyko upadku.

WSTAWAJ POWOLI

Najpierw usiądź na chwilę na brzegu łóżka, dopiero potem wstań.

POMOC

Laska lub chodzik mogą dać dużo pewności. Poproś o poradę w sprawie właściwego modelu.

WITAMINA D

Osobom starszym często zaleca się witaminę D. Skonsultuj się z lekarzem rodzinnym lub apteką.

WSKAZÓWKA Na następną wizytę u lekarza rodzinnego lub w aptece zabierz listę leków i poproś o przegląd leków.

ZAPOBIEGANIE UPADKOM

WSTAWANIE PO UPADKU

Jednak upadłeś? Nie panikuj. Tak bezpiecznie wstaniesz.



1. **POLEŻ SPOKOJNIE**
   Weź kilka spokojnych oddechów. Sprawdź, czy coś bardzo Cię boli.
2. **PRZEWRÓĆ SIĘ NA BOK**
   Potem przejdź na dłonie i kolana.
3. **PODCZOŁGAJ SIĘ DO KRZESŁA**
   Połóż obie dłonie na siedzisku.
4. **JEDNA STOPA DO PRZODU**
   Odepchnij się w górę i od razu usiądź na krześle.

NIE MOŻESZ WSTAĆ SAM?

Leż w cieple, okryj się czymś i wołaj lub dzwoń o pomoc.

ALARM

Mieszkasz sam? Przycisk alarmowy lub telefon w kieszeni daje dużo spokoju.

ZAPAMIĘTAJ Wstawanie po upadku możesz przećwiczyć z fizjoterapeutą Fysio Topfit. To daje pewność siebie.

ZAPOBIEGANIE UPADKOM

STRACH PRZED UPADKIEM

Po upadku wiele osób boi się, że znowu upadnie. Ten strach jest zrozumiały, ale może też być pułapką.



1. **MNIEJ AKTYWNOŚCI**
   Ze strachu ruszasz się mniej.
2. **OSŁABIENIE**
   Przez to mięśnie i równowaga jeszcze słabną.
3. **WIĘKSZE RYZYKO UPADKU**
   I tak ryzyko upadku rośnie.
4. **PRZERWIJ BŁĘDNE KOŁO**
   Bezpieczne ćwiczenia pod opieką przywracają pewność siebie.

POROZMAWIAJ O TYM

Powiedz fizjoterapeucie, lekarzowi rodzinnemu lub rodzinie, że się boisz. Nie jesteś sam.

MAŁE SUKCESY

Każde udane ćwiczenie daje trochę więcej pewności.

ZAPAMIĘTAJ Fysio Topfit oferuje zapobieganie upadkom w grupie i indywidualnie. Ćwiczenie z innymi jest często szczególnie przyjemne.

DLA OPIEKUNÓW

Opiekujesz się kimś, kto często upada lub boi się upadku? Tak możesz pomóc.



WSKAZÓWKA TOPPIE

„Nie pomagaj za dużo: samodzielność utrzymuje siłę."

ZACHĘCAJ DO RUCHU

Spacerujcie razem albo róbcie razem ćwiczenia z tej książki.

POZWÓL ROBIĆ SAMEMU

Pomagaj tylko tam, gdzie naprawdę trzeba. Samodzielność utrzymuje mięśnie w sile.

SPRAWDŹCIE RAZEM DOM

Użyj kontroli domu ze s. 6.

ZWRACAJ UWAGĘ NA SYGNAŁY

Częstsze potknięcia, zawroty głowy lub dezorientacja? Zgłoś to lekarzowi rodzinnemu.

PO UPADKU

Nawet bez urazu: poinformuj lekarza rodzinnego. Może być za tym jakaś przyczyna.

DBAJ TEŻ O SIEBIE

Opieka jest ciężka. Poproś o pomoc na czas.

WSKAZÓWKA Przyjdziesz razem na wizytę w Fysio Topfit? Wtedy dowiesz się też, jak najlepiej pomagać.

Fysio Topfit

Fizjoterapia w Ter Aar, Boskoop i Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Strona internetowa fysiotopfit.nl
Filmy z ćwiczeniami
topfitmettoppie.nl

Ta książka jest uzupełnieniem leczenia. Nie zastępuje indywidualnej porady. Jeśli masz wątpliwości lub dolegliwości się nasilają, skontaktuj się z Fysio Topfit lub swoim lekarzem rodzinnym.

© Fysio Topfit · Stabilnie na nogach z Toppie