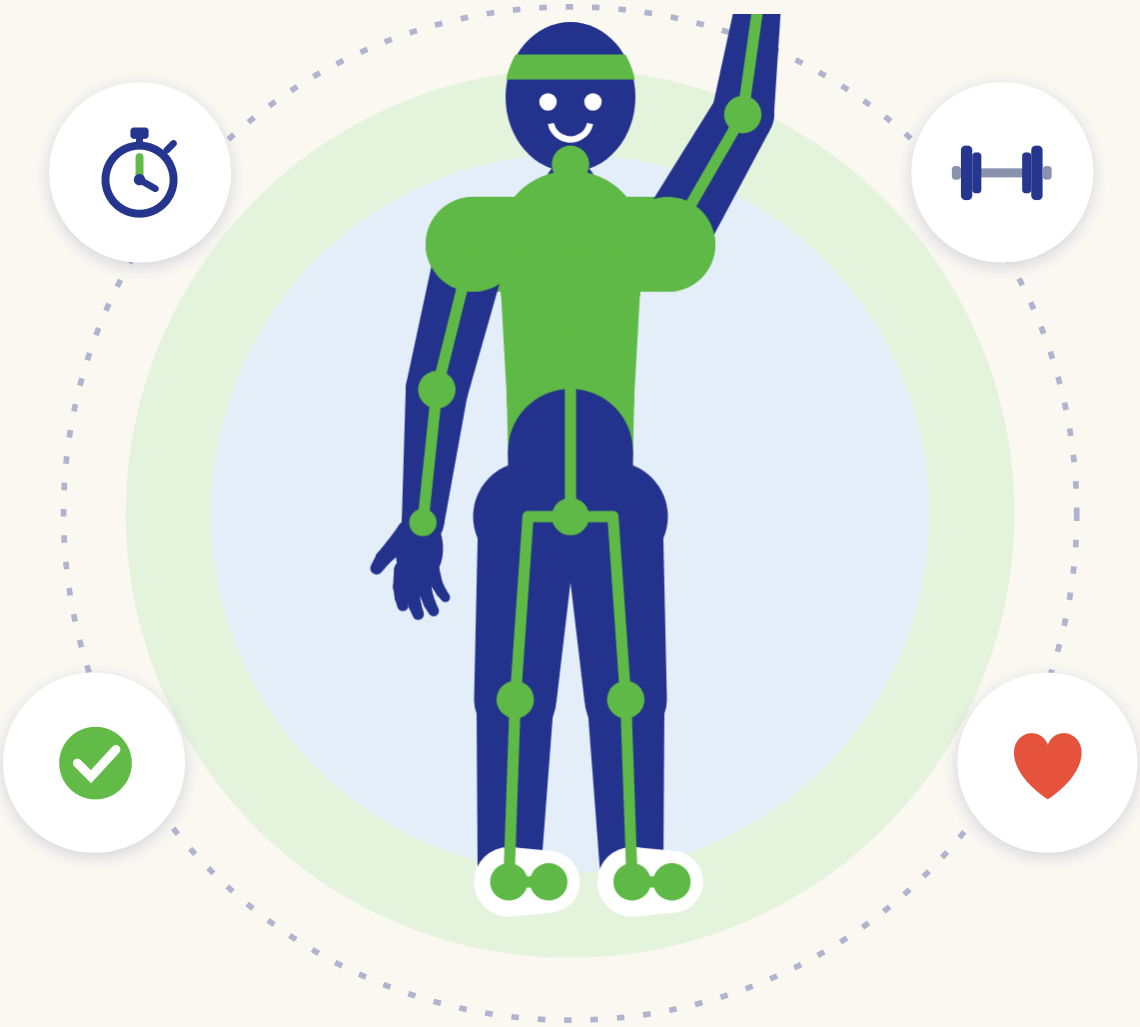
КАБІНЕТ ФІЗІОТЕРАПІЇ · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Стійко на ногах з Toppie

Запобігати падінням і впевнено триматися на ногах. З вправами, перевіркою дому та порадами для доглядальників від Fysio Topfit.



СИЛА · РІВНОВАГА · БЕЗПЕЧНИЙ ДІМ · ВПЕВНЕНІСТЬ

ЩО Є У ЦІЙ КНИЖЦІ?

Падіння — не неминуча частина старіння. З цією книжкою ви дізнаєтеся, що можете зробити самі.

1 Чому люди падають? с. 3

2 Сильні ноги с. 4

3 Тренування рівноваги с. 5

4 Перевірка дому с. 6

5 Взуття, очі та ліки с. 7

6 Як підвестися після падіння с. 8

7 Страх упасти с. 9

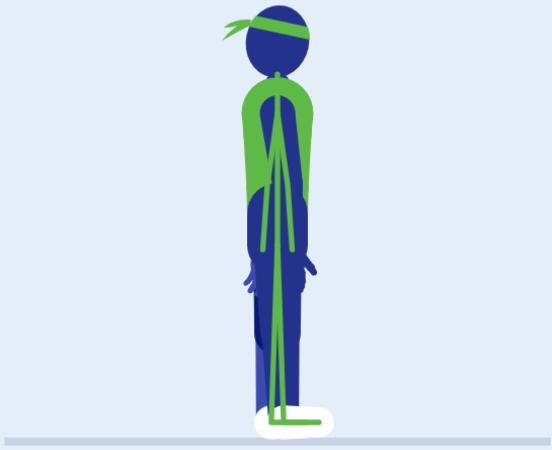
8 Для доглядальників с. 10

ПОРАДА Візьміть цю книжку на прийом у Fysio Topfit. Разом ми подивимося, що важливо саме для вас.

ПРОФІЛАКТИКА ПАДІНЬ

ЧОМУ ЛЮДИ ПАДАЮТЬ?

Падіння майже завжди має кілька причин. Що більше ви їх знаєте, то більше можете запобігти.



1. **МЕНШЕ СИЛИ**
   Слабші м'язи ніг ускладнюють вставання й підйом сходами.

2. **ГІРША РІВНОВАГА**
   Ви повільніше відновлюєте рівновагу, коли спіткнулися чи посковзнулися.

3. **ОЧІ ТА ЛІКИ**
   Гірший зір або ліки, від яких паморочиться в голові чи хочеться спати.

4. **ДІМ**
   Незакріплені килимки, дроти, погане світло й пороги.

ОДНА ЛЮДИНА З ТРЬОХ

Приблизно кожна третя людина старша 65 років падає щонайменше раз на рік.

ГАРНА НОВИНА

Тренування сили й рівноваги доведено знижують ризик падінь.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Падінням можна запобігти. Фізіотерапевт Fysio Topfit може виміряти, наскільки великий ваш ризик падіння.

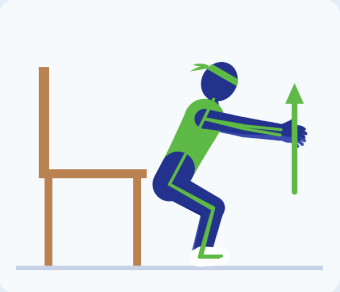
ПРОФІЛАКТИКА ПАДІНЬ

СИЛЬНІ НОГИ

Подивіться відео

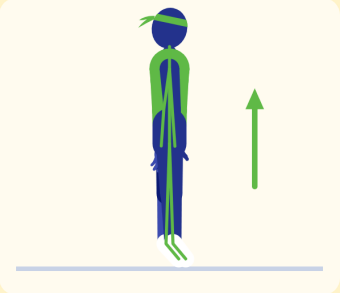
Сильні ноги підхоплять вас, коли ви хитнетеся. Робіть ці вправи 3 рази на т[illegible]

ВПРАВИ З TOPPIE



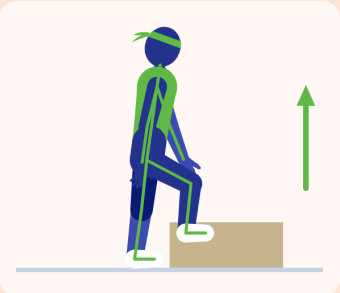
1. ВСТАВАННЯ ЗІ СТІЛЬЦЯ

Без рук, якщо вдається. Спокійно сядьте знову. 3 рази по 10.



2. НА НОСКАХ

Тримайтеся за стільницю. Повільно вгору і вниз. 3 рази по 10.



3. КРОК НА СХОДИНКУ

На нижню сходинку і назад, тримаючись за поручень. 3 рази по 10.

ЗАВАЖКО?

Почніть із меншої кількості повторень і щотижня трохи додавайте.

ЗАЛЕГКО?

Робіть повільніше або попросіть фізіотерапевта про складніший варіант.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Силові тренування діють у будь-якому віці. За кілька тижнів ви відчуєте різницю, коли встаєте і йдете сходами.

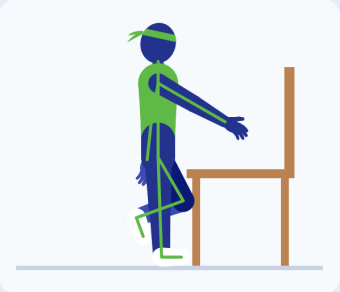
ПРОФІЛАКТИКА ПАДІНЬ

ТРЕНУВАННЯ РІВНОВАГИ

Подивіться відео

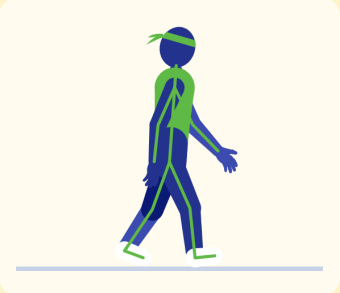
Рівновага — це навичка. Що частіше тренуєтеся, то краще виходить. Трену[illegible] щодня кілька хвилин.

ВПРАВИ З TOPPIE



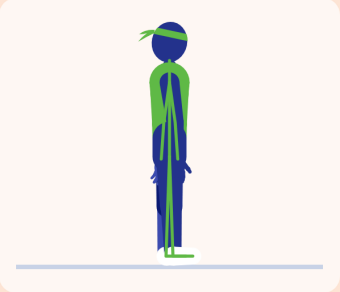
1. СТОЯННЯ НА ОДНІЙ НОЗІ

Зі стільцем під рукою. Спробуйте 10–30 секунд на кожну ногу.



2. ХОДЬБА П'ЯТА-НОСОК

Ідіть уздовж стільниці, ставлячи п'яту впритул до пальців. 10 кроків.



3. СТОПИ РАЗОМ

Станьте, зімкнувши стопи. Вдається? Тоді ненадовго заплющте очі.

ЗАВЖДИ БЕЗПЕЧНО

Тренуйтеся біля чогось стійкого, наприклад стільниці. Ніколи на слизькій чи захаращеній підлозі.

ПРОТЯГОМ ДНЯ

Стояти на одній нозі, коли чистите зуби, — чудова нагода для вправи.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Вправи на рівновагу корисні, коли вони трохи складні. Але завжди з опорою поруч.

ПЕРЕВІРКА ДОМУ

Пройдіться з цим списком по дому. Поставте позначку, якщо все гаразд.

Де	На що звертаю увагу?	Гаразд?
Вітальня	Немає незакріплених килимків, дротів чи речей на підлозі	
Сходи	Поручні з обох боків, добре світло, нічого на сходинках	
Ванна кімната	Протиковзкий килимок, поручні біля туалету й душу, стілець для душу	
Спальня	Лампа біля ліжка, нічник на шляху до туалету	
Кухня	Часто вживані речі на рівні стегон, не залазити на стілець	
Надворі	Без хитких плиток, сіль узимку, добре світло біля дверей	

ПОРАДА Маленькі зміни мають велике значення. Ерготерапевт також може оглянути ваш дім.

ПРОФІЛАКТИКА ПАДІНЬ

ВЗУТТЯ, ОЧІ ТА ЛІКИ

І поза домом можна багато покращити.



ПОРАДА ВІД TOPPIE

«Міцне взуття так само важливе, як сильні ноги.»

ГАРНЕ ВЗУТТЯ

Закрите, з твердим задником і неслизькою підошвою. І вдома — без капців, що злітають.

ПЕРЕВІРКА ЗОРУ

Перевіряйте зір кожні 1–2 роки.

ПЕРЕГЛЯД ЛІКІВ

Запитайте в аптеці чи в сімейного лікаря, чи не підвищують ваші ліки ризик падіння.

ВСТАВАЙТЕ ПОВІЛЬНО

Спершу посидьте на краю ліжка, а потім вставайте.

ДОПОМІЖНИЙ ЗАСІБ

Ціпок або ходунки можуть дати багато впевненості. Порадьтеся щодо правильної моделі.

ВІТАМІН D

Літнім людям часто рекомендують вітамін D. Порадьтеся із сімейним лікарем або в аптеці.

ПОРАДА Наступного разу, коли підете до сімейного лікаря чи в аптеку, візьміть список ліків і попросіть їх перевірити.

ЯК ПІДВЕСТИСЯ ПІСЛЯ ПАДІННЯ

Ви все ж упали? Не панікуйте. Так ви безпечно підведетеся.



1. **СПОКІЙНО ПОЛЕЖТЕ**
   Кілька разів спокійно вдихніть. Відчуйте, чи десь сильно болить.
2. **ПЕРЕКОТІТЬСЯ НА БІК**
   А потім станьте на руки й коліна.
3. **ДОПОВЗІТЬ ДО СТІЛЬЦЯ**
   Покладіть обидві руки на сидіння.
4. **ОДНА НОГА ВПЕРЕД**
   Відштовхніться вгору й одразу сядьте на стілець.

НЕ МОЖЕТЕ ПІДВЕСТИСЯ САМІ?

Лежіть у теплі, накрийтеся чимось і кличте або телефонуйте по допомогу.

ТРИВОЖНА КНОПКА

Живете самі? Тривожна кнопка чи телефон у кишені дають багато спокою.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Підводитися після падіння можна потренувати з фізіотерапевтом Fysio Topfit. Це додає впевненості.

СТРАХ УПАСТИ

Після падіння багато людей бояться впасти знову. Цей страх зрозумілий, але може стати пасткою.



1. **МЕНШЕ АКТИВНОСТІ**
   Через страх ви рухаєтеся менше.
2. **СЛАБШАННЯ**
   Через це м'язи й рівновага ще більше слабшають.
3. **БІЛЬШИЙ РИЗИК ПАДІННЯ**
   І так ризик падіння зростає.
4. **РОЗІРВІТЬ КОЛО**
   Безпечні вправи під наглядом повертають упевненість.

ПОГОВОРІТЬ ПРО ЦЕ

Скажіть фізіотерапевту, сімейному лікарю чи рідним, що боїтеся. Ви не самі.

МАЛЕНЬКІ УСПІХИ

Кожна вдала вправа додає трохи впевненості.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Fysio Topfit пропонує профілактику падінь у групі та індивідуально. Тренуватися разом з іншими часто особливо приємно.

ДЛЯ ДОГЛЯДАЛЬНИКІВ

Доглядаєте за кимось, хто часто падає або боїться впасти? Ось як ви можете допомогти.



ПОРАДА ВІД TOPPIE

«Не допомагайте забагато: самостійність зберігає силу.»

ЗАОХОЧУЙТЕ РУХ

Гуляйте разом або робіть разом вправи з цієї книжки.

ДАЙТЕ РОБИТИ САМОМУ

Допомагайте лише там, де це справді потрібно. Самостійність зберігає м'язи сильними.

ОГЛЯНЬТЕ ДІМ РАЗОМ

Скористайтеся перевіркою дому на с. 6.

ЗВЕРТАЙТЕ УВАГУ НА СИГНАЛИ

Частіше спотикається, паморочиться в голові чи плутається? Повідомте сімейного лікаря.

ПІСЛЯ ПАДІННЯ

Навіть без травми повідомте сімейного лікаря. За цим може стояти причина.

ДБАЙТЕ Й ПРО СЕБЕ

Догляд — це важко. Вчасно просіть про допомогу.

ПОРАДА Прийдете разом на прийом до Fysio Topfit? Тоді ви також дізнаєтеся, як найкраще допомагати.

Fysio Topfit

Фізіотерапія в Ter Aar, Boskoop і 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

Телефон 085-0514000
Ел. пошта blijftopfit@fysiotopfit.nl
Вебсайт fysiotopfit.nl
Відео з вправами topfitmettoppie.nl

Ця книжка доповнює ваше лікування. Вона не замінює особисту консультацію. Якщо ви сумніваєтеся або скарги посилюються, зверніться до Fysio Topfit або свого сімейного лікаря.

© Fysio Topfit · Стійко на ногах з Toppie