

## Aanvullende kosten?

Als u een aanvullende verzekering hebt voor fysiotherapie, dan wordt het bewegingsconsult vergoed door uw zorgverzekering. Voor een bewegingsprogramma is een aanvullende verzekering nodig.

Fysio Topfit heeft met alle zorgverzekeraars een overeenkomst.

Hebt u geen aanvullende verzekering, dan krijgt u van ons een nota.



*Bel ons voor het maken van een afspraak of mail naar [info@fysiotopfit.nl](mailto:info@fysiotopfit.nl) voor meer informatie.*

### Fysio Topfit

Medisch Centrum Vosholplein  
Vosholplein 1  
2461 AA Ter Aar  
0172-603434

Medisch Centrum Boomgaard  
Boomgaard 215F  
2771 PD Boskoop  
0172-212147

Fysio Topfit  
Maarten Freeke Wijde 2D  
2421 TP Nieuwkoop  
0172-575595

[info@fysiotopfit.nl](mailto:info@fysiotopfit.nl)  
[www.fysiotopfit.nl](http://www.fysiotopfit.nl)

Whatsapp: 06-57250687



[www.fysiotopfit.nl](http://www.fysiotopfit.nl)

# Bewegingsconsult bij Fysio Topfit

## Wat is een bewegingsconsult?

Het bewegingsconsult is een eenmalig fysiotherapeutisch consult van 30 minuten, bedoeld voor cliënten die niet voldoen aan de Nederlandse Norm voor Bewegen.

## Doel van het bewegingsconsult?

Het bewegingsconsult heeft als doel het vinden van een passende beweegactiviteit die voor de cliënt haalbaar is. Dat wil zeggen betaalbaar, bereikbaar en plezierig.

Door het laten ervaren van beweging en het effect daarvan op het eigen lijf te leren kennen wordt het sporten buiten de praktijk gemakkelijker en gaat de cliënt van het reguliere beweegaanbod gebruikmaken of het bewegen in zijn of haar dagelijks leven inpassen.



[www.fysiotopfit.nl](http://www.fysiotopfit.nl)

Versie 2.0 maart 2021

## Voor wie is het bewegconsult bedoeld?

Cliënten die gemotiveerd kunnen worden om te gaan bewegen maar er om wat voor reden dan ook niet toe komen, zoals:

- Cliënten die inactief zijn, b.v. als gevolg van bewegingsangst of stress gerelateerde klachten.
- Als je overweegt iemand naar een specifiek bewegprogramma zoals DM2, COPD of CVR te verwijzen maar er niet zeker over bent of de cliënt dat aankan.
- Als je de mening van de fysiotherapeut wilt weten over de motivatie en de mogelijkheden van de cliënt ten aanzien van bewegen

## Voor wie is het bewegconsult niet bedoeld?

- COPD met Gold 3 (verwijzing naar het bewegprogramma COPD)
- Ernstig hart- of vaatlijden (decompensatie)
- Morbide Obesitas (BMI 40)
- Zware psychiatrische problematiek
- Een client met meervoudige complexe problematiek en beperkte zelfmanagement vaardigheden.



## Consult:

### Vraagonderzoek:

- 1- Begrijpt de cliënt waarom hij/zij is verwezen?
- 2- Wat is de motivatie (intern of extern)?
- 3- Is er bereidheid om te gaan bewegen (positie op circle of change)?
- 4- Is er ziekte-inzicht?
- 5- Wat is de copingstrategie?
- 6- Is er sprake van bewegingsangst (kinesiofobie)?
- 7- Wat vindt iemand leuk om te gaan doen (interesse, individueel of groep, man-vrouw of gemend, etc.)?
- 8- Zijn er barrières (man-vrouw, taal, budget, tijdsinvestering, etc.)?
- 9- Is er iemand die mee kan?

### Metingen (indien nodig):

- 1-BMI/Buikomvang
- 2-Bloeddruk/ hartfrequentie
- 3-Saturatie
- 4-Spierkracht

## Beweegadvies en Buurtsportcoach

Een advies, opgesteld samen met de cliënt, over de verschillende beweegmogelijkheden binnen de wijk, aangepast aan de wensen en mogelijkheden van de cliënt. Wij schakelen daarvoor de buurtcoaches in, zij kunnen met de cliënten bij de verschillende sportclubs een afspraak maken.



## Wat levert het bewegconsult op?

- Een beweegadvies aan de cliënt.
- Beweegervaring voor de cliënt.
- Inzicht in motivatie van de cliënt voor bewegen.
- Een advies van de beweegspecialist (fysiotherapeut) aan de verwijzer over de verwezen cliënt.

## Opvolging

- Overdracht naar de gekozen beweegactiviteit
- Nabellen na eerste keer
- Terugbelmogelijkheid bij problemen/vragen