استشارة النشاط البدني

في Fysio Topfit

هل ترغب في مزيد من الحركة، لكنك لا تعرف من أين تبدأ؟ أم تجد صعوبة في الاستمرار؟ تساعدك استشارة النشاط البدني على اتخاذ الخطوة الأولى.

خطة شخصية خلال 30 دقيقة

في موعد واحد مع اختصاصي العلاج الطبيعي، تكتشف ما يناسبك. ننظر إلى قدراتك وإلى أنشطة ممتعة وقريبة وبتكلفة مناسبة.

تغادر ومعك نصائح عملية للحركة وخطوة أولى قابلة للتنفيذ.

احجز موعدًا

امسح رمز QR أو اتصل على 085-0514000.
اذكر أنك ترغب في استشارة للنشاط البدني.

يمكنك زيارتنا دون إحالة طبية أيضًا.

الإصدار 3.2 – نوفمبر 2026

فروعنا

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

للتواصل العام
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

واتساب
06-57250687
(للرسائل فقط، وليس للمكالمات)

امسح الرمز لمعرفة ساعات العمل

حمّل تطبيقاتنا

Fysio Topfit

Download on the App Store

Topfit met Toppie

احصل عليه من Google Play

تنزيل مجاني لهواتف iPhone وAndroid.

التكاليف والتغطية التأمينية

تعتمد تغطية استشارة النشاط البدني على تأمينك الصحي وشروط وثيقتك. إذا كان لديك تأمين تكميلي يشمل العلاج الطبيعي، فتحقق مسبقًا مما إذا كانت الاستشارة مشمولة وعدد الجلسات المتبقية لك.

تتعاقد Fysio Topfit مع جميع شركات التأمين الصحي الهولندية. وهذا لا يعني أن كل استشارة تُغطى تلقائيًا. إذا لم تكن مشمولة، فتدفع تكلفتها بنفسك. اسألنا مسبقًا عن السعر الحالي.

لكل برنامج لاحق تكاليفه وشروط تغطيته الخاصة. يمكنك المشاركة دون تأمين تكميلي بدفع التكلفة بنفسك. ناقش معنا الخيارات مسبقًا.

المساعدة في التكاليف

قد تتوفر برامج بلدية أو أشكال أخرى من الدعم للرياضة والنشاط البدني، بحسب مكان إقامتك ودخلك. اسألنا أو اسأل منسق الأنشطة الرياضية في الحي عن الخيارات.



ما الذي تحضره معك

أحضر هوية سارية وبيانات تأمينك وأي إحالة طبية لديك. ارتدِ ملابس وأحذية مريحة تسمح لك بالحركة بسهولة.

لمن تُناسب هذه الاستشارة

للأشخاص الذين لا يتحركون بما يكفي ويريدون تغيير ذلك. مثلًا إذا كنت:

- غير متأكد مما يتحمله جسمك أو تخشى الألم أو الإصابة؛
- تجد صعوبة في بدء الحركة بسبب الضغط النفسي أو التوتر؛
- لا تعرف الرياضة أو النشاط المناسب لك.

معلومات للجهات المُحيلة

يمكن لأطباء الأسرة ومساعديهم وغيرهم من مقدمي الرعاية الصحية إحالة المرضى. تساعد الاستشارة على تحديد الدوافع والعوائق وفرص ممارسة النشاط البدني.

مثل الخمول بسبب الخوف من الحركة أو التوتر، أو عند الشك في قدرة المريض على بدء برنامج تمارين للسكري من النوع الثاني، أو مرض الانسداد الرئوي المزمن، أو تدبير مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية (CVRM).

متى يلزم مسار آخر

نطبق معايير الاستبعاد التالية لهذه الاستشارة القصيرة:

- مرض الانسداد الرئوي المزمن من المرحلة GOLD 3 أو أعلى؛
- أمراض قلبية وعائية شديدة، مثل قصور القلب أو عدم المعاوضة؛
- سمنة شديدة مع مؤشر كتلة جسم يبلغ 40 أو أكثر؛
- اضطرابات نفسية شديدة؛
- مشكلات متعددة ومعقدة مع قدرة محدودة على إدارة الحالة ذاتيًا.

هذا لا يعني أن الحركة غير مناسبة. ناقش معنا الدعم الملائم أو برنامج تمارين متخصصًا.

كيف تجري الاستشارة

حديث عن وضعك

نناقش معًا ما تريد تحقيقه وما تحتاجه للبدء. ننظر، من بين أمور أخرى، إلى:

- سبب الاستشارة وتوقعاتك؛
- دوافعك واستعدادك لزيادة الحركة؛
- صحتك وكيف تتعامل مع الأعراض أو التوتر؛
- أي خوف من الحركة؛
- ما تستمتع به، مثل ممارسة النشاط وحدك أو ضمن مجموعة؛
- عوائق مثل اللغة أو التكلفة أو الوقت المتاح؛
- دعم شخص يمكنه مرافقتك.

قياسات عند الحاجة

بحسب حالتك، يمكننا قياس مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر وضغط الدم ومعدل ضربات القلب وتشبع الأكسجين أو قوة العضلات. نتفق معك على ما هو مفيد وممكن خلال الاستشارة.

نصائح للنشاط في منطقتك

نختار معًا نشاطًا يناسب رغباتك وقدراتك، ونبحث في الخيارات المتاحة في الحي. وعند الحاجة، نشرك منسق الأنشطة الرياضية في التواصل مع نادٍ رياضي أو مجموعة لممارسة النشاط.





ما الذي تستفيده

- نصائح شخصية للنشاط البدني وخطوة أولى قابلة للتنفيذ.
- تجربة حركة تتناسب مع قدرات جسمك.
- فهم دوافعك وما يساعدك على الاستمرار.
- توصية للجهة المُحيلة إذا كنت قد أُحلت إلينا ووافقت على ذلك.

بعد الاستشارة

نساعدك على الانتقال إلى النشاط الذي اخترته. بعد مشاركتك الأولى، نتصل بك لنعرف كيف سارت الأمور. يمكنك الاتصال بنا عند وجود أسئلة أو مشكلات.

بياناتك

نتعامل بسرية مع بياناتك الطبية والشخصية. ننسق معك قبل نقل معلومات إلى نادٍ رياضي أو منسق الأنشطة الرياضية. لا نشارك المعلومات الطبية إلا عند الحاجة وبموافقتك.

نرحب بك في جميع فروعنا

يساعدك اختصاصيو العلاج الطبيعي لدينا على البدء في فروعنا:
Ter Aar · Boskoop · Nieuwkoop