Вартість і відшкодування

Відшкодування консультації з фізичної активності залежить від вашого медичного страхування та умов поліса. Якщо у вас є додаткове страхування фізичної терапії, заздалегідь перевірте, чи покриває воно консультацію та скільки сеансів ще доступно.

Fysio Topfit має договори з усіма нідерландськими медичними страховиками. Це не означає, що кожну консультацію відшкодовують автоматично. Без страхового покриття ви оплачуєте її самостійно. Заздалегідь запитайте нас про актуальну ціну.

Подальша програма має власну вартість та умови відшкодування. Ви можете брати участь і без додаткового страхування, оплачуючи самостійно. Заздалегідь обговоріть із нами можливості.

Допомога з оплатою

Залежно від місця проживання та доходу можуть діяти муніципальні програми або інша підтримка спорту й фізичної активності. Запитайте нас або місцевого спортивного координатора про можливості.



Що взяти із собою

Чинний документ, що посвідчує особу, дані страхування та направлення, якщо воно є. Одягніть зручний одяг і взуття, у яких легко рухатися.

Наші філії

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

Загальні питання
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

WhatsApp
06-57250687
(лише повідомлення, без дзвінків)

Скануйте код для перегляду годин роботи

Завантажте наші застосунки

Fysio Topfit

Download on the App Store

Topfit met Toppie

GET IT ON Google Play

Безкоштовно для iPhone та Android.

Консультація з руху

у Fysio Topfit

Хочете більше рухатися, але не знаєте, з чого почати? Або вам складно не зупинятися? Консультація з фізичної активності допоможе зробити перший крок.

Особистий план за 30 хвилин

На одноразовій зустрічі з фізичним терапевтом ви дізнаєтеся, що вам підходить. Ми врахуємо ваші можливості та заняття, які є доступними за ціною, розташовані поруч і приносять задоволення.

Ви отримаєте конкретні поради щодо руху та реалістичний перший крок.

Запишіться на прийом

Скануйте QR-код або телефонуйте 085-0514000. Скажіть, що бажаєте консультацію з фізичної активності.

Можна звернутися і без направлення.

Версія 3.2 – листопад 2026

Для кого ця консультація

Для людей, які рухаються замало й хочуть це змінити. Наприклад, якщо ви:

- не впевнені у можливостях свого тіла або боїтеся болю чи травм;
- через стрес або напруження вам важко почати рухатися;
- не знаєте, який спорт або заняття вам підходить.

Інформація для фахівців, які направляють

Сімейні лікарі, їхні помічники та інші медичні працівники можуть направляти пацієнтів. Консультація допомагає визначити мотивацію, перешкоди та можливості для фізичної активності.

Наприклад, при неактивності через страх руху або стрес, чи коли незрозуміло, чи може пацієнт розпочати програму вправ при діабеті 2-го типу, ХОЗЛ або в межах контролю серцево-судинних ризиків (CVRM).

Коли потрібен інший підхід

Для цієї короткої консультації ми застосовуємо такі критерії виключення:

- ХОЗЛ стадії GOLD 3 або вище;
- тяжкі серцево-судинні захворювання, як-от серцева недостатність або декомпенсація;
- тяжке ожиріння з індексом маси тіла 40 або більше;
- тяжкі психічні розлади;
- множинні складні проблеми в поєднанні з обмеженою здатністю самостійно керувати своїм станом.

Це не означає, що рух вам не підходить. Обговоріть із нами належну підтримку або спеціалізовану програму вправ.

Як проходить консультація

Розмова про вашу ситуацію

Разом обговоримо, чого ви прагнете та що потрібно для початку. Зокрема, розглянемо:

- причину консультації та ваші очікування;
- мотивацію й готовність більше рухатися;
- здоров’я та те, як ви справляєтеся зі скаргами чи напруженням;
- можливий страх руху;
- ваші вподобання, наприклад заняття наодинці чи в групі;
- перешкоди, як-от мова, витрати або брак часу;
- підтримку людини, яка може піти з вами.

Вимірювання за потреби

Залежно від ситуації можемо виміряти індекс маси тіла й окружність талії, тиск, частоту серцебиття, насичення крові киснем або силу м’язів. Узгодимо, що є корисним і можливим під час консультації.

Активність поблизу

Разом оберемо заняття відповідно до ваших побажань і можливостей та розглянемо пропозиції у вашому районі. За потреби залучимо місцевого спортивного координатора до контакту зі спортивним клубом або групою.





Що ви отримаєте

- Особисті поради щодо фізичної активності та реалістичний перший крок.
- Досвід руху відповідно до можливостей вашого тіла.
- Розуміння своєї мотивації та того, що допомагає не зупинятися.
- Рекомендацію фахівцеві, який вас направив, якщо є направлення та ваша згода.

Після консультації

Допоможемо вам перейти до обраної активності. Після першого заняття зателефонуємо, щоб дізнатися, як усе пройшло. Якщо виникнуть запитання чи труднощі, ви можете нам зателефонувати.

Ваші дані

Ми конфіденційно ставимося до ваших медичних і персональних даних. Передачу інформації спортивному клубу або місцевому спортивному координатору узгоджуємо з вами. Медичні дані надаємо лише за потреби та з вашої згоди.

Ласкаво просимо до всіх філій

Наші фізичні терапевти допоможуть вам почати в Ter Aar, Boskoop і Nieuwkoop.