Koszty i refundacja

Refundacja konsultacji dotyczącej aktywności fizycznej zależy od ubezpieczenia zdrowotnego i warunków polisy. Jeśli masz dodatkowe ubezpieczenie obejmujące fizjoterapię, sprawdź wcześniej, czy pokrywa ono konsultację i ile zabiegów pozostało do wykorzystania.

Fysio Topfit ma umowy ze wszystkimi holenderskimi ubezpieczycielami zdrowotnymi. Nie oznacza to automatycznej refundacji każdej konsultacji. Bez refundacji płacisz za nią samodzielnie. Zapytaj nas wcześniej o aktualną cenę.

Dalszy program ma własne koszty i warunki refundacji. Możesz w nim uczestniczyć także bez dodatkowego ubezpieczenia, płacąc samodzielnie. Omów z nami wcześniej dostępne możliwości.

Pomoc w pokryciu kosztów

W zależności od miejsca zamieszkania i dochodów mogą być dostępne gminne programy lub inne formy wsparcia sportu i aktywności fizycznej. Zapytaj nas lub lokalnego koordynatora sportu o możliwości.



Co zabrać ze sobą

Ważny dokument tożsamości, dane ubezpieczenia i ewentualne skierowanie. Załóż wygodne ubranie i obuwie umożliwiające swobodne poruszanie się.

Nasze placówki

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

Kontakt ogólny
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

WhatsApp
06-57250687
(tylko wiadomości, bez połączeń)

Zeskanuj kod i sprawdź godziny otwarcia

Pobierz nasze aplikacje

Fysio Topfit

Pobierz w App Store

Topfit met Toppie

POBIERZ Z Google Play

Pobierz bezpłatnie na iPhone'a i Androida.

Konsultacja ruchowa

w Fysio Topfit

Chcesz więcej się ruszać, ale nie wiesz, od czego zacząć? A może trudno Ci wytrwać? Konsultacja dotycząca aktywności fizycznej pomoże Ci zrobić pierwszy krok.

Osobisty plan w 30 minut

Podczas jednorazowej wizyty u fizjoterapeuty odkryjesz, co Ci odpowiada. Uwzględnimy Twoje możliwości oraz aktywności, które są przystępne cenowo, dostępne w pobliżu i przyjemne.

Wyjdziesz z konkretną poradą dotyczącą ruchu i wykonalnym pierwszym krokiem.

Umów wizytę

Zeskanuj kod QR lub zadzwoń: 085-0514000. Powiedz, że chcesz umówić konsultację ruchową.

Możesz zgłosić się także bez skierowania.

Wersja 3.2 – listopad 2026

Dla kogo jest konsultacja

Dla osób, które za mało się ruszają i chcą to zmienić. Na przykład, jeśli:

- nie wiesz, na co pozwala Ci organizm, lub obawiasz się bólu czy urazu;
- stres lub napięcie utrudniają Ci podjęcie aktywności;
- nie wiesz, jaki sport lub aktywność wybrać.

Informacje dla osób kierujących

Lekarze rodzinni, personel wspierający ich pracę i inni pracownicy ochrony zdrowia mogą kierować pacjentów. Konsultacja pomaga rozpoznać motywację, przeszkody i możliwości aktywności fizycznej.

Na przykład przy braku aktywności z powodu lęku przed ruchem lub stresu, a także przy wątpliwościach, czy pacjent może rozpocząć program ćwiczeń przy cukrzycy typu 2, POChP lub w ramach kontroli ryzyka sercowo-naczyniowego (CVRM).

Kiedy potrzebna jest inna forma pomocy

W tej krótkiej konsultacji stosujemy następujące kryteria wykluczenia:

- POChP w stopniu GOLD 3 lub wyższym;
- ciężkie choroby sercowo-naczyniowe, takie jak niewydolność serca lub dekompensacja;
- ciężka otyłość z BMI co najmniej 40;
- poważne problemy psychiatryczne;
- liczne, złożone problemy połączone z ograniczoną zdolnością samodzielnego radzenia sobie z chorobą.

Nie oznacza to, że ruch jest niewskazany. Porozmawiaj z nami o odpowiednim wsparciu lub specjalistycznym programie ćwiczeń.

Jak przebiega konsultacja

Rozmowa o Twojej sytuacji

Razem omówimy, co chcesz osiągnąć i czego potrzebujesz, by zacząć. Uwzględnimy między innymi:

- powód konsultacji i Twoje oczekiwania;
- motywację i gotowość do większej aktywności;
- stan zdrowia i sposób radzenia sobie z dolegliwościami lub napięciem;
- ewentualny lęk przed ruchem;
- Twoje upodobania, np. ćwiczenia samodzielnie lub w grupie;
- przeszkody, takie jak język, koszty lub brak czasu;
- wsparcie osoby, która może Ci towarzyszyć.

Pomiary w razie potrzeby

Zależnie od sytuacji możemy zmierzyć BMI i obwód talii, ciśnienie, tętno, saturację lub siłę mięśni. Uzgodnimy, co jest przydatne i możliwe podczas konsultacji.

Aktywność w Twojej okolicy

Wspólnie wybierzemy aktywność dopasowaną do Twoich potrzeb i możliwości, korzystając z lokalnej oferty. W razie potrzeby zaangażujemy lokalnego koordynatora sportu w kontakt z klubem lub grupą ćwiczeniową.





Co zyskujesz

- Indywidualną poradę dotyczącą aktywności i wykonalny pierwszy krok.
- Doświadczenie ruchu dostosowanego do Twoich możliwości fizycznych.
- Lepsze zrozumienie swojej motywacji i tego, co pomaga wytrwać.
- Poradę dla osoby kierującej, jeśli masz skierowanie i wyrazisz zgodę.

Po konsultacji

Pomożemy Ci rozpocząć wybraną aktywność. Po pierwszym spotkaniu zadzwonimy, by zapytać, jak poszło. W razie pytań lub problemów możesz do nas zadzwonić.

Twoje dane

Twoje dane medyczne i osobowe traktujemy poufnie. Przekazanie informacji klubowi sportowemu lub lokalnemu koordynatorowi uzgadniamy z Tobą. Dane medyczne udostępniamy tylko wtedy, gdy jest to potrzebne, i za Twoją zgodą.

Zapraszamy do każdej placówki

Nasi fizjoterapeuci pomogą Ci zacząć w Ter Aar, Boskoop i Nieuwkoop.