Ücretler ve geri ödeme

Fiziksel aktivite danışmanlığının geri ödemesi, sağlık sigortanıza ve poliçe koşullarınıza bağlıdır. Fizyoterapiyi kapsayan ek sigortanız varsa danışmanlığın karşılanıp karşılanmadığını ve kaç seans hakkınız kaldığını önceden kontrol edin.

Fysio Topfit, Hollanda'daki tüm sağlık sigortası şirketleriyle anlaşmalıdır. Bu, her danışmanlığın otomatik olarak karşılandığı anlamına gelmez. Geri ödeme yoksa ücreti kendiniz ödersiniz. Güncel ücreti önceden bize sorun.

Devam programının kendi ücretleri ve geri ödeme koşulları vardır. Ek sigortanız olmadan da ücretini kendiniz ödeyerek katılabilirsiniz. Seçenekleri önceden bizimle görüşün.

Ücretler için destek

Yaşadığınız yere ve gelirinize bağlı olarak spor ve fiziksel aktivite için belediye programları veya başka destekler bulunabilir. Olanakları bize veya mahalle spor danışmanına sorun.



Yanınızda ne getirmelisiniz

Geçerli kimlik belgenizi, sigorta bilgilerinizi ve varsa sevk belgenizi getirin. Rahat hareket edebileceğiniz kıyafetler ve ayakkabılar giyin.

Şubelerimiz

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

Genel iletişim
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

WhatsApp
06-57250687
(yalnızca mesaj, arama yapılmaz)

Çalışma saatleri için kodu tarayın

Uygulamalarımızı indirin

Fysio Topfit

App Store'dan İndirin

Topfit met Toppie

İNDİRİN Google Play

iPhone ve Android için ücretsiz indirin.

Hareket danışmanlığı

Fysio Topfit'te

Daha fazla hareket etmek istiyor, ama nereden başlayacağınızı bilmiyor musunuz? Ya da devam etmekte zorlanıyor musunuz? Fiziksel aktivite danışmanlığı ilk adımı atmanıza yardımcı olur.

30 dakikada kişisel bir plan

Fizyoterapistle tek seferlik bir görüşmede size neyin uygun olduğunu keşfedersiniz. Yapabileceklerinizi ve yakınınızda bulunan, uygun fiyatlı, keyifli aktiviteleri değerlendiririz.

Somut bir hareket önerisi ve uygulanabilir bir ilk adımla ayrılırsınız.

Randevu alın

QR kodunu tarayın veya 085-0514000'ı arayın. Hareket danışmanlığı istediğinizi belirtin.

Sevk belgesi olmadan da başvurabilirsiniz.

Sürüm 3.2 – Kasım 2026

Danışmanlık kimler içindir

Yeterince hareket etmeyen ve bunu değiştirmek isteyen kişiler içindir. Örneğin:

- vücudunuzun neyi kaldırabileceğinden emin değilseniz veya ağrı ve yaralanmadan korkuyorsanız;
- stres veya gerginlik nedeniyle harekete geçmekte zorlanıyorsanız;
- hangi sporun veya aktivitenin size uygun olduğunu bilmiyorsanız.

Sevk eden sağlık çalışanlarına bilgi

Aile hekimleri, aile hekimliği destek personeli ve diğer sağlık çalışanları hasta yönlendirebilir. Görüşme; motivasyonu, engelleri ve fiziksel aktivite olanaklarını belirlemeye yardımcı olur.

Örneğin hareket korkusu veya stres nedeniyle hareketsizlikte ya da hastanın tip 2 diyabet, KOAH veya kardiyovasküler risk yönetimi (CVRM) kapsamında bir egzersiz programına başlayıp başlayamayacağı belirsiz olduğunda.

Ne zaman farklı bir süreç gerekir

Bu kısa danışmanlık için şu dışlama ölçütlerini uyguluyoruz:

- GOLD evre 3 veya üzeri KOAH;
- kalp yetersizliği veya dekompansasyon gibi ağır kalp ve damar hastalıkları;
- VKİ değeri 40 veya üzerinde olan ağır obezite;
- ağır psikiyatrik sorunlar;
- öz yönetim kapasitesinin sınırlı olmasıyla birlikte çoklu ve karmaşık sorunlar.

Bu, hareket etmenin uygun olmadığı anlamına gelmez. Uygun destek veya uzmanlık gerektiren bir egzersiz programı için bizimle görüşün.

Danışmanlık nasıl ilerler

Durumunuz hakkında görüşme

Neye ulaşmak istediğinizi ve başlamak için neye ihtiyaç duyduğunuzu birlikte konuşuruz. Şunları değerlendiririz:

- görüşme nedeni ve beklentileriniz;
- motivasyonunuz ve daha fazla hareket etmeye hazır olup olmadığınız;
- sağlığınız ve şikâyetler veya gerginlikle nasıl başa çıktığınız;
- varsa hareket korkusu;
- tek başınıza veya grupla hareket etmek gibi tercihleriniz;
- dil, maliyet veya zaman gibi engeller;
- size eşlik edebilecek birinin desteği.

Gerekirse ölçümler

Durumunuza göre vücut kitle indeksi ve bel çevresi, tansiyon, kalp hızı, oksijen satürasyonu veya kas gücünü ölçebiliriz. Görüşmede neyin yararlı ve uygulanabilir olduğunu birlikte belirleriz.

Yakınınızda fiziksel aktivite

İstek ve olanaklarınıza uygun bir aktiviteyi birlikte seçer, çevrenizdeki seçeneklere bakarız. Yararlı olacaksa bir spor kulübü veya egzersiz grubuyla iletişimde mahalle spor danışmanını da sürece katarız.





Size ne sağlar

- Kişisel hareket önerileri ve uygulanabilir bir ilk adım.
- Vücudunuzun kapasitesine uygun bir hareket deneyimi.
- Motivasyonunuzu ve devam etmenizi sağlayan etkenleri anlama.
- Sevk edildiyseniz ve onay verirseniz sevk eden sağlık çalışanına bir öneri.

Görüşmeden sonra

Seçtiğiniz aktiviteye geçişte size yardımcı oluruz. İlk katılımınızdan sonra nasıl geçtiğini öğrenmek için sizi ararız. Sorularınız veya sorunlarınız olursa bizi arayabilirsiniz.

Bilgileriniz

Tıbbi ve kişisel bilgilerinizi gizli tutarız. Bir spor kulübüne veya mahalle spor danışmanına bilgi aktarımını sizinle görüşürüz. Tıbbi bilgileri yalnızca gerektiğinde ve izninizle paylaşırız.

Her şubemize bekleriz

Fizyoterapistlerimiz Ter Aar, Boskoop ve Nieuwkoop'ta ilk adımı atmanıza yardımcı olur.