تدريب نمط الحياة (GLI)

في Fysio Topfit

يدعم برنامج CooL لمدة سنتين تغييرات واقعية في الحركة والغذاء والنوم والاسترخاء. تختار مع المدرب أهدافاً تناسب حياتك.

احجز موعدًا

امسح الرمز أو اتصل على 085-0514000. أخبرنا بالعلاج الذي ترغب في مناقشته.

للمزيد: www.fysiotopfit.nl

الإصدار 1.1 – 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.

الفريق المعالج

Nika Sp وMarcia Backer وTer Aar: Krista van Kempen
الاستفسار: ruit. Boskoop: Daphne Vergeer.
leefstijl@fysiotopfit.nl.

معلومات عملية

ناقش الإحالة مع طبيب الأسرة. يتم التعاقد عبر ZoHealthy، لذلك قد لا تظهر Fysio Topfit منفردة ضمن GLI في دليل التأمين. تحقق من الأهلية والتسجيل مسبقاً.

التكاليف والتأمين

يُغطى برنامج التدخل المتكامل لنمط الحياة (GLI) المعتمد من التأمين الأساسي بشروط، عند وجود استطباب وإحالة مناسبين، دون مبلغ التحمل القانوني أو مساهمة شخصية للبرنامج نفسه. الرياضة واللياقة خارج هذه التغطية. تحقق مسبقاً من الأهلية وشروط التعاقد الحالية.

لمن برنامج CooL؟

يعني الاسم التدريب على نمط الحياة، وهو تدخل متكامل لنمط الحياة (GLI). يستهدف البالغين ذوي المخاطر الصحية المتزايدة المرتبطة بالوزن.

يقيّم طبيب الأسرة الأهلية حسب مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر والأمراض والظروف. تلزم إحالة. ناقش اللغة والدعم أو الظروف التي قد تسهل المشاركة.



سنتان من الدعم

تبدأ بمقابلة نحو ساعة لاستكشاف العادات والرغبات والعوائق. تركز الأشهر الثمانية الأولى على خطوات عملية، ثم ستة عشر شهراً لدعم الاستمرار.

تتناول اللقاءات الجماعية والفردية الحركة وانتظام الطعام والنوم والتوتر والتخطيط والدافعية والانتكاسات. لا تحتاج إلى تغيير كل شيء دفعة واحدة. حصص الرياضة ليست جزءاً من GLI.

أهدافك الخاصة

الهدف تحسين الصحة وعادات مستدامة، وليس ضمان خسارة عدد معين من الكيلوغرامات. نناقش دورياً ما ينجح والدعم المطلوب.

يتعاون المدرب عند الحاجة مع طبيب الأسرة والتغذية وغيرهما. تتوفر اللياقة بشكل منفصل في Ter Aar و.Boskoop اسأل عن اشتراك GLI وسعره؛ تكاليف الرياضة خارج تغطية البرنامج.

قبل موعدك

أحضر بطاقة الهوية وبيانات التأمين وأي إحالة أو نتائج فحوص. ارتد ملابس تتيح الحركة بسهولة. أخبرنا مسبقاً إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لغوية أو دعم في التواصل.