Tedavi ekibiniz

Ter Aar: Krista van Kempen, Marcia Backer ve Nika Spruit. Boskoop: Daphne Vergeer. Sorular: leefstijl@fysiotopfit.nl.

Pratik bilgiler

Başvuruyu aile hekiminizle görüşün. GLI sözleşmeleri ZoHealthy üzerinden yürür; bu nedenle Fysio Topfit sigorta rehberinde GLI altında ayrı görünmeyebilir. Uygunluk ve kaydı önceden kontrol ettirin.

Ücret ve sigorta

Uygun endikasyon ve sevkle onaylı bir kombine yaşam tarzı müdahalesi (GLI), koşullara bağlı olarak temel sigortadan karşılanır; GLI için yasal muafiyet tutarı ve kişisel katkı payı yoktur. Spor ve fitness bunun dışındadır. Katılım uygunluğunu ve güncel sözleşme koşullarını önceden kontrol edin.

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.

Yaşam tarzı koçluğu (GLI)

Fysio Topfit'te

İki yıllık CooL programı hareket, beslenme, uyku ve gevşemede uygulanabilir değişiklikleri destekler. Koçla yaşamınıza uygun hedefler seçersiniz.

Randevu alın

QR kodunu tarayın veya 085-0514000 numarasını arayın. Hangi tedavi için başvurduğunuzu belirtin.

Daha fazla bilgi: www.fysiotopfit.nl

Sürüm 1.1 – Kasım 2026

CooL kimler için?

CooL, Coaching op Leefstijl anlamındadır ve kombine yaşam tarzı müdahalesidir (GLI). Kiloya bağlı sağlık riski artmış yetişkinler içindir.

Aile hekimi BMI, bel çevresi, eşlik eden hastalıklar ve durumunuza göre uygunluğu değerlendirir. Sevk gerekir. Dil, destek ihtiyacı ve katılımı kolaylaştırabilecek koşulları görüşün.



İki yıl destek

Yaklaşık bir saatlik ön görüşmede alışkanlıkları, istekleri ve engelleri ele alırsınız. İlk sekiz ay somut adımlar, sonraki on altı ay değişiklikleri sürdürme desteği içerir.

Grup ve bireysel görüşmeler hareket, öğün düzeni, uyku, stres, planlama, motivasyon ve gerilemeleri kapsar. Her şeyi aynı anda değiştirmeniz gerekmez. Spor dersleri GLI'nin parçası değildir.

Kendi hedefleriniz

Amaç belirli kilo kaybını garanti etmek değil, sağlık kazanımı ve sürdürülebilir alışkanlıklardır. Neyin işe yaradığını ve gereken desteği düzenli görüşürüz.

Koç gerektiğinde aile hekimi, diyetisyen ve diğerleriyle çalışır. Fitness Ter Aar ve Boskoop'ta ayrıca sunulur. GLI üyeliğini ve güncel ücreti sorun; spor giderleri GLI kapsamı dışındadır.

Randevudan önce

Kimliğinizi, sigorta bilgilerinizi ve varsa sevk belgesi ile tetkik sonuçlarınızı getirin. Rahat hareket edebileceğiniz kıyafetler giyin. Dil veya iletişim desteğine ihtiyacınız varsa önceden bildirin.