# العلاج الطبيعي النفسي الجسدي

## في Fysio Topfit

قد يتفاعل الألم والتعب والتوتر وشكاوى التنفس. ننظر إلى العلاقة بين الأعراض الجسدية والأعباء والأفكار والمشاعر.

### 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

Darrel Badal معالج طبيعي نفسي جسدي. تواصل لمناقشة احتياجاتك وخياراتك.

### معلومات عملية

لا تلزم إحالة دائماً. أحضر المعلومات الطبية المهمة وملخص العلاجات السابقة.

### التكاليف والتأمين

تعتمد التغطية على الحالة الطبية وشروط وثيقتك. قد يغطي التأمين الإضافي الجلسات ضمن شروطه وحدوده. لبعض الحالات قواعد خاصة في التأمين الأساسي. قد تلزم إحالة، ويُطبق عادة على البالغين مبلغ التحمل السنوي القانوني (eigen risico). تدفع بنفسك ما لا يغطيه التأمين. اسأل مسبقاً عن السعر الحالي.

## الأعراض حقيقية

قد تؤثر عوامل جسدية ونفسية معاً. لا يعني ذلك أن الأعراض متخيلة أو سببها التوتر وحده. وقد يوجد مرض طبي أيضاً.

نناقش الأعراض والنوم وتنظيم اليوم والتعافي والعمل وما يهمك. عند علامات جديدة أو غير مفسرة نحدد إن لزمت مراجعة طبيب الأسرة أولاً.



## ماذا يفعل المعالج؟

نختار الأهداف والنهج معاً. قد يشمل الوعي بالجسم والاسترخاء وتمارين التنفس وتحديد الحدود وتعديل الأنشطة.

تتبع زيادة النشاط استجابتك. خصوصاً مع التعب، المزيد المستمر من التمارين ليس مناسباً تلقائياً. نوازن النشاط والراحة ونراجع النتيجة.



## التعاون والعناية بالنفس

طبق المهارات يومياً وناقش ما يفيد أو يجهدك. ننسق بموافقتك مع طبيب الأسرة أو اختصاصي النفس أو غيرهم.

العلاج الطبيعي لا يستبدل العلاج الطبي أو النفسي الضروري. راجع الطبيب للأعراض الجديدة الشديدة. ألم صدر حاد مع ضيق نفس أو أعراض عصبية مفاجئة: اتصل على 112.

## 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.