

Bewegen Op Verwijzing

Netwerkbours Halle – 10/10/2023



BEWEGEN ● **OP**
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



**30% KENT DE
AANBEVELING**

na 30 min het
stilzitten onderbreken



1/3

haalt de
gezondheidsaanbeveling
niet



**6 OP 10
PERSONEN**

hebben recent
geprobeerd om meer te
bewegen

Eetgedrag en mate van beweging van de volwassen Vlaamse bevolking onder de loep. (z.d.). sciensano.be.

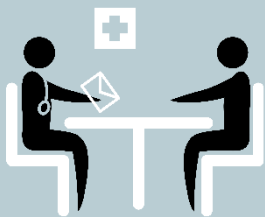


Bewegen Op Verwijzing

Ondersteuning om patiënten actiever te krijgen en houden

- ▶ Patiënt heeft meer nodig
 - Ondersteunen
 - Motiveren
 - Opvolgen
 - ...





1 Hulpverlener verwijst patiënt door



2 Deelnemer maakt een afspraak



3 Samen bewegingplan maken = maatwerk



4 Deelnemer probeert het bewegingplan uit



5 Opvolging van coach



6 Je patiënt beweegt meer



7 Opvolging van arts

PODOLOOG



ERGOTHERAPEUT



VERPLEEGKUNDIGE



ARTS



PSYCHOLOOG



**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

VROEDVROUW



APOTHEKER



KINESITHERAPEUT



DIETIST



**MAATSCHAPPELIJKE
WERKER**

Wat doet een Bewegen Op Verwijzing-coach?

Beweegverleden	Huidig zit- en beweeggedrag	Barrières erkennen
Motivatoren ontlocken	Persoonlijk beweegplan samen opmaken	Beweegplan opvolgen
Sociale steun triggeren	Omgaan met moeilijkheden op lange termijn	...

Jouw bewegplan



Wat wil je concreet doen?

- Ik wil elke ma, woe en vrij te voet naar m'n werk
- Ik wil 1 avond per week een beweegles volgen
- Ik wil vaker rechtstaan, bv. wanneer ik op FB zit

Welke problemen verwacht je?

Voor inspiratie zie bijlage 4: 'Als ... dan!' We vinden wel een oplossing!
bv. Als het regent, dan ga ik te voet met de paraplu.

Als ...

Welke oplossing is er?

, dan ...

Ik moe ben om te voet naar m'n werk te gaan...

Neem ik de fiets!

Wanneer trek je aan de noodrem?

bv. Ik contacteer de coach als ... ik drie keer na elkaar niet gefietst of gewandeld heb.

Wanneer ik op 1 week geen enkel van m'n doelen heb bereikt

Vat samen in één zin

bv. Als we zaterdagochtend ontbeten hebben, dan ga ik samen met mijn kleinzoon met de fiets naar de winkel.

Als ...

, dan ...



Schrijf je bewegingen over in het weekoverzicht



Voormiddag



Middag



Namiddag



Avond

Maandag	Te voet naar werk		
Dinsdag			
Woensdag	Te voet naar werk		
Donderdag			Yoga in LDC
Vrijdag	Te voet naar werk		
Zaterdag			
Zondag			

Bravo! Je bewegplan is klaar.

Vind je het gemakkelijk? Geef een cijfer van 1 tot 10.

het is zeer moeilijk 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 het is zeer gemakkelijk

Ik, (naam) Hans Janssens

ga akkoord met dit beweegplan en ik doe mijn best om het goed uit te voeren.

Handtekening

Datum

Hulp



Voor wie is Bewegen Op Verwijzing?

BEWEGEN ● P
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

1

Volwassenen die te veel en
te langdurig stilzitten

2

Volwassenen die de
aanbevelingen van
beweging niet halen.

MINDER LANG STILZITTEN



Lang stilzitten vangen door beweging is gezond.

URENLANG STILZITTEN

vermijd je best én onderbreek je best regelmatig (om de 20 minuten tot het half uur als het kan).



Ben je minder mobiel? Of zit je in een rolstoel? Probeer dan ook de aanbevelingen te volgen, maar luister altijd naar je lichaam.



HET GROOTSTE DEEL VAN DE DAG

licht intensief

EN



MINSTENS 150 MIN/WEEK

matig intensief



OF



MINSTENS 75 MIN/WEEK

hoog intensief



OF EEN COMBINATIE VAN BEIDE

DOE JE 1 MINUUT AAN HOGE INTENSITEIT? DAN TELT DIE DOUBBEL!

MEER BEWEGEN



TOT 300 MIN/WEEK

Extra bescherming tegen kanker, hartziekte of diabetes type 2

Verhoog mogelijk het aantal levensjaren door veel beweging. In 1000 vrouwen op 1 of 2 dagen per week.



KRACHT

VOOR STERKE SPieren EN Botten

VOLWASSENEN: 2X/WEEK

65 JAAR EN OUDER: 3X/WEEK

KAN ONDERDEEL ZIJN VAN DE WEKELIJKS AANBEVOLEN BEWEGING VOOR 65+

EN



EVENWICHT EN LEMIGHEID

OM DAGELIJKSE ACTIVITEITEN ZELFSTANDIG TE KWAMEN BIJ EN TE VOORKOMEN TE VALLEN

OF VERBIES JE STAPPEN TELLEN?

Dagelijks 10.000 stappen zetten is optimaal, of 8.000 stappen als je 65 jaar of ouder bent.

DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

Op zoek naar meer tips en advies?
Check www.gezondleven.be/meer-beweging



EEN GEZONDE MIX
VAN ZITTEN EN
BEWEGEN IS
BELANGRIJK,
ELKE DAG.

ELKE
VOORUITGANG
TELT

KLEIN BEGINNEN
EN STAP PER STAP
OPBOUWEN GEEFT JE
MEER KANS OP SUCCES.

Ook voor personen met een
ziekte of beperking

BEWEGEN ● **P**
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

**VOLWASSENEN EN OUDEREN
MET ZIEKTE OF EEN BEPERKING**



Betere geheugen*
Multiple sclerose
Schizofrenie
Ziekte van Parkinson
Na een beroerte



Meer levenskwaliteit*
Multiple sclerose
Schizofrenie
Dwarslaesie
Zware depressie
Te hoge bloeddruk
Diabetes type 2



Gunstig voor het dagelijks functioneren*
Ziekte van Parkinson
Na een beroerte
Verstandelijke beperking
Dwarslaesie



Minder pijn*
Dwarslaesie



Minder kans op terugkeer of nieuwe vorm van kanker



Langer leven en vertraging van de ziekte
Diabetes type 2



Fitter lichaam
HIV

* Dit zijn extra voordelen bovenop de voordelen van beweging voor de algemene bevolking van volwassenen en ouderen. ontdek ze op www.gezondleven.be/voordelen-beweging



Beter slapen



Gezond gewicht



Minder kans op depressie en angst



Sterker immuunsysteem



Langer zelfstandig & kwaliteitsvol leven



Betere concentratie, beter geheugen



Versterkt spieren, botten en evenwicht



Minder kans op diabetes type 2, osteoporose, hart- en vaatziekten, kankers



Betere bloeddruk



Minder valincidenten



Minder kans op dementie

BEWEGEN GEEFT JE (EXTRA) VOORDELEN BIJ ZIEKTE OF EEN BEPERKING

- ✓ Kanker
- ✓ Diabetes type 2
- ✓ Te hoge bloeddruk
- ✓ HIV
- ✓ Zware depressie
- ✓ Multiple sclerose
- ✓ Schizofrenie
- ✓ Ziekte van Parkinson
- ✓ Verstandelijke beperking
- ✓ Dwarslaesie

Ontdek alle voordelen op www.gezondleven.be/voordelen-beweging

MEEST VOORKOMENDE PATHOLOGIEËN (DIE EEN ARTS AANDUIDT OP DE ONLINE VERWIJSBRIEF)

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2021



1
overgewicht
en obesitas



2
lage rugpijn



3
diabetes



4
burn-out, psychosomatische
klachten, stress



5
hart- en
vaatziekten

In **10%**
van de doorverwijzingen
duidt de huisarts **geen**
pathologie aan. Dat is goed
want beweging kan ook
preventief ingeschakeld
worden voor de
gezondheid.

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



Kostprijs voor de deelnemer

BEWEGEN ● P
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

	Individuele coaching (per 15')		Groepscoaching (per 15')	
	Punten	Max. persoonlijke bijdrage	Punten	Max. persoonlijke bijdrage
VT	-3	€1	-1	€0,5
Niet - VT	-3	€5	-1	€1

Terugbetaling persoonlijke bijdrage

- ✓ Sommige mutualiteiten komen voor bepaald bedrag per jaar tussen
- ✓ Vanuit lokaal budget kan er gekozen worden om tussenkomst te voorzien (bv. in Leuven: 1 / 2^e persoonlijke bijdrage)



Verwijsbrief

BEWEGEN ● P
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Verwijsbrief maken kan eenvoudig en snel!

- Online verwijstool
- Invulbare verwijsbrief (pdf online of gedrukte versies)
- Generische verwijsbrief
- Papieren verwijsblokje

→ [Coaches zoeken?](#)

[Klik hier om een online verwijsbrief te maken](#)

VERWIJSBRIEF BEWEGEN OP VERWIJZING-COACH

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**
VLAKKE INSTITUUT GEZOND LEVEN

www.bewegenopverwijzing.be

Datum Naam RIZIV-nummer arts

Een Bewegen Op Verwijzing-coach helpt jou stap voor stap meer te bewegen. Je maakt samen een beweegplan. De coach motiveert je om dat vol te houden. Je krijgt dus persoonlijke begeleiding om minder te zitten en meer te bewegen. Voor een voordelige prijs en bij jou in de buurt. Zo ga je elke dag voor een gezonde mix van zitten, staan en bewegen.

Afspraak maken?

Zoek je coach op www.bewegenopverwijzing.be



Laat je gegevens achterop www.bewegenopverwijzing.be en je coach neemt contact op.



SMS 'Bewegen' naar je coach
Je coach neemt contact op.



Bel je coach



E-mail je coach



BEWEGINGSDRIEHOEK GEZOND LEVEN

Adviezen

Noteer hier aangepaste tips.

Beperkingen

Noteer hier de beperkingen waarbij rekening moet gehouden worden tijdens het bewegen.

Opmerkingen

Info die de huisarts geeft.

Stempel en handtekening arts

Hoe maak je een online verwijsbrief?



Maak een verwijfsbrief aan

- ▶ Online via [de verwijfstool](#)
 - beslissingsondersteuning bij chronische aandoeningen en risicofactoren
 - gegevens coach

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Stap 1 **Stap 2** Stap 3

Pathologie(ën) patiënt

Ga eerst op zoek naar de oorzaak of stel een duidelijke diagnose voordat je de patiënt doorverwijst naar Beweging Op Verwijzing indien:

- Je patiënt onverklaarde duizeligheid, syncope, thoracale last, palpities, dyspnee of extreme vermoeidheid tijdens of na inspanning ervaren heeft in voorbije maanden
- Er een hartprobleem is zonder duidelijke diagnose

[< Terug naar stap 1](#)

VOLGENDE

Duid alle pathologieën aan die van toepassing zijn:

<input type="checkbox"/> Astma	<input type="checkbox"/> Artritis (mild)
<input type="checkbox"/> COPD	<input type="checkbox"/> Artritis (matig)
<input type="checkbox"/> Algemeen cardiovasculair risicoprofiel	<input type="checkbox"/> Artrose (mild)
<input type="checkbox"/> Cardiovasculair risico (laag)	<input type="checkbox"/> Artrose (matig)
<input type="checkbox"/> Cardiovasculair risico (matig)	<input type="checkbox"/> Lage rugpijn (acuut)
<input type="checkbox"/> Cardiovasculair risico (hoog)	<input type="checkbox"/> Lage rugpijn (subacuut of chronisch)
<input type="checkbox"/> Cerebrovasculair accident	<input type="checkbox"/> Osteoporose
<input type="checkbox"/> Coronair lijden (laag risico)	<input type="checkbox"/> Ouderen met valrisico

Maak een verwijsbrief aan

- ▶ Invulbare pdf
- ▶ Invulbare papieren versie

BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAKKE INSTITUUT GEZOND LEVEN

VERWIJBSBRIEF BEWEGEN OP VERWIJZING-COACH

DATUM

NAAM

RIZIV-nummer

Adviezen & beperkingen

Opmerkingen

Stempel en handtekening arts



This letter is part of the project „BETRIJF / EUPAP“ which has received funding from the European Union's Health Programme (2014-2020). The content of this letter represents the views of the author only and is his sole responsibility. It cannot be considered to reflect the views of the European Commission and/or the Consumers, Health, Agriculture and Food Executive Agency (CHAFEA) or any other body of the European Union. The European Commission and the Agency do not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.



gezondleven.be

VLAKKE INSTITUUT GEZOND LEVEN

BEWEGINGSDRIEHOEK

VLAKKE INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

Afspraak maken? Zoek je coach op
www.bewegenopverwijzing.be

📶 Laat je gegevens achter op
www.bewegenopverwijzing.be
en je coach neemt contact op.

📱 SMS 'Bewegen' naar je coach.
Je coach neemt contact op.

📞 Bel je coach

✉ E-mail je coach

CONTACTGEGEVENS BEWEGEN OP VERWIJZING-COACH

Naam coach

Maak een verwijsbrief aan

▸ Generische verwijsbrief

- Voordeel: eenvoudig
- Vermeld zeker:
 - Identificatiegegevens als verwijzer en Riziv-nummer
 - Identiteit van de patiënt
 - Vermelding dat patiënt onvoldoende beweegt en/of te lang stilzit
 - Handtekening

GEBRUIKTE TOOLS VOOR DOORVERWIJZING

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2021

1

online
verwijstool

2

verwijsbrief
opgemaakt
door huisarts
zelf

3

papieren
verwijsbrief
van Gezond
Leven

4

invulbare
pdf van de
verwijsbrief

“Als je het een paar keer gedaan hebt, kost het bij wijze van spreken zelfs geen minuut om de doorverwijsbrief in te vullen, mee te geven aan de patiënt en de gegevens van de coach te noteren. En je weet dat ze goed opgevolgd worden.”

(Dr. Tom Jacobs)

BEWEGEN OP VERWIJZING COACHES

Zoeken op postcode/gemeente

Zoek op naam

Naam	Telefoon	E-mailadres(sen)	Locatie(s)
Hannah Aerden	0468 13 08 88	leuven.hannah@bewegenopverwijzing.be leuven.hannah@bewegenopverwijzing.be	Eénmeilaan 2, 3010 Leuven Rijdende Artillerielaan 6, 3000 Leuven

[Coach bekijken >](#)

Noortje Aernouts

0494 43 70 30

zoersel@bewegenopverwijzing.be

Bethaniënlei 167, 2980 Zoersel

[Coach bekijken >](#)



Hallo, ik ben Jim, Bewegen Op Verwijzing-coach in Mol en Balen. Wil je meer bewegen, maar weet je niet hoe? Of heb je geen goesting? Ik stel graag samen met jou een beweegplan op, aangepast aan je gezondheid. De bewegingen zijn eenvoudig en lang vol te houden. Zo krijg je weer zin om te bewegen. Ik beweeg niet mee, maar help je wel op weg en motiveer je. Wil je erin vliegen? Vraag je huisarts om een verwijsbrief en laat van je horen. Lijf kiest hoe: bel of mail me, of sms 'bewegen'. Dan neem ik zo snel mogelijk contact met jou op. Tot binnenkort?

Tijdens de corona-crisis zijn alle sessies gratis voor inwoners van Mol en Balen.

Dankzij Bewegen Op Verwijzing profiteer je van heel lage tarieven. Je betaalt maar 5 euro per kwartier voor een individuele sessie en 1 euro per kwartier voor een groepsessie. Heb je recht op een verhoogde tegemoetkoming van je ziekenfonds? Dan krijg je een extra korting. Sommige ziekenfondsen betalen het bedrag dat je betaald hebt geheel of gedeeltelijk terug. Je kan ook betalen met de vrijetijdscheque die je aankoopt bij je gemeente. Kortom: begeleiding door een professionele coach voor weinig geld!



Contactgegevens

Naam Jim Vancampfort
Telefoon 0468 01 27 00
Locatie(s) Rode Kruislaan 20, 2400 Mol
mol.jim@bewegenopverwijzing.be

Maak een afspraak

Voornaam

Achternaam

E-mailadres

Telefoon

VERZENDEN

**Bedankt voor jullie
aandacht!**

Zijn er nog vragen?



**BEWEGEN ●
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Filmpjes

Korte uitleg

- ▶ [Introvideo](#) (0:40)

Artsen aan het woord

- "Bewegen is een medicijn. Heel goedkoop en zonder neveneffecten" [Prof. Dr. Van Krunckelsven over de \(genees\)kracht van bewegen](#) (3:00)
- "Een dokter speelt een hele belangrijke rol om mensen in beweging te krijgen." [Hoe krijg je patiënten in beweging? Door Prof. Dr. Ann De Sutter](#) (2:30)
- "Misschien verwachten patiënten wel dat we als arts over beweging zouden beginnen." [Dr. Van Giel vertelt hoe coaches de artsen kunnen ondersteunen](#) (3:00)

Naam coach

0468 12 17 87

gemeente@bewegenopverwijzing.be

- ▶ *Opleiding*
- ▶ Beweegschrift als leidraad
 - Beweggeschiedenis
 - Motivatoren – barrieres
 - Bewegplan
 - ...



Dempsey Demeyer	0488 58 13 56	gent.dempsey@bewegenopverwijzing.be gent.dempsey@bewegenopverwijzing.be gent.dempsey@bewegenopverwijzing.be	Jozef II-sstraat 104-106, 9000 Gent Jubileumlaan 219, 9000 Gent Rerum-Novarumplein 180, 9000 Gent
Gijs van Bellen	0487 61 16 72	gent.gijs@bewegenopverwijzing.be gent.gijs@bewegenopverwijzing.be gent.gijs@bewegenopverwijzing.be	Désiré Fiévéstraat 31, 9000 Gent Tarbotstraat 61 (A), 9000 Gent Hundelgemsesteenweg 125, 9050 Gent
Sander Van den Hende	+32 478 59 04 08	gent.sander@bewegenopverwijzing.be gent.sander@bewegenopverwijzing.be gent.sander@bewegenopverwijzing.be gent.sander@bewegenopverwijzing.be	Ebergiste de Deynestraat 2c, 9000 Gent Driepikkelstraat 30, 9030 Gent Jozef Guislainstraat 43a, 9000 Gent Maïsstraat 380, 9000 Gent
Wendy Loots	0497 85 87 66	gent.wendy@bewegenopverwijzing.be	Patrijsstraat 10, 9000 Gent