

1 Je geeft je patiënt een verwijsbrief mee voor de Bewegen Op Verwijzing-coach. Je patiënt betaalt jou gewoon de consultatie. (normale prijs)



2 Je patiënt maakt zelf een afspraak met de coach (telefonisch/sms) of je laat de coach de patiënt contacteren als hij/zij dat graag wil. Via de online verwijsbrief kan je de contactgegevens van je patiënt doorgeven.



3 Je patiënt gaat op intakegesprek bij de coach en maakt samen met hem/haar een beweegplan op maat op.
€ 20 (normaal tarief)
€ 4 (VT) voor 1 uur*
Waarde: € 67/uur, de Vlaamse overheid betaalt de rest.



4 Je patiënt probeert het beweegplan uit. (normaal tarief beweegaanbod)

Bij mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie zoekt de coach naar een goedkoop beweegaanbod en financiële ondersteuning (OCMW, terugbetaling mutualiteiten, ...).



5 Je patiënt gaat af en toe langs bij de coach en bespreekt wat goed en minder goed gaat. De coach motiveert om vol te houden.

€ 5 (normaal tarief)
€ 1 (VT) per kwartier*
Waarde: € 16,75/kwartier, de Vlaamse overheid betaalt de rest. Afhankelijk van de nood van de patiënt duurt een opvolgesprek 15 tot 60 min. (max. 7 uur individuele begeleiding in totaal)**



6 Je patiënt beweegt elke dag meer en voelt zich goed.



7 De coach bezorgt regelmatig een verslag aan de huisarts en - indien mogelijk - ook aan de hulpverlener die de patiënt naar de coach verwees.

* Afhankelijk van de regio kan de prijs nog lager liggen.

** Deelnemers kunnen ook in groep gecoacht worden (groepsgesprekken) (max. 21 uur begeleiding).



BEDANKT, OM ME DOOR TE VERWIJZEN!

www.bewegenopverwijzing.be

Bewegen Op Verwijzing wilt het jou makkelijker maken om jouw patiënten in beweging te krijgen.

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

logo VL
GEZONDHEID
TROEF

DOMUS
MEDICA

Vlaanderen
is duurzaam en
gezond samenleven

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

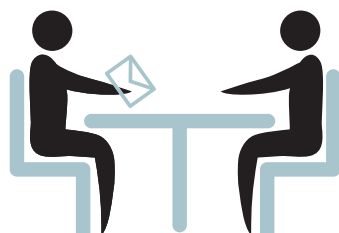
BEDANKT, OM ME DOOR TE VERWIJZEN!

Je geeft om je patiënten, maar je hebt omwille van een strak schema niet altijd de tijd om hen te begeleiden. Klinkt herkenbaar? Dankzij Bewegen Op Verwijzing kan dat vanaf nu wel.

Voor de patiënt ben jij een vertrouwensfiguur. Als hulpverlener kan je ook meer mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie bereiken. Of de minst gezonde en minst gemotiveerde mensen. Een zorgverlener die het belang van beweging serieus maakt. Dat motiveert en vormt de eerste belangrijke stap naar gedragsverandering.

Door het belang duidelijk te maken aan de hand van een verwijsbrief, kan je het werk delegeren naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. Hij of zij kan dan met jouw patiënt aan de slag om een actiever leven op te bouwen.

* Arsenijevic J, Groot W. Physical activity on prescription schemes (PARS): do programme characteristics influence effectiveness? Results of a systematic review and meta-analyses. BMJ Open. 2017;7:12156.analyses. BMJ Open. 2017;7:12156.



VERWIJSBRIEF

Maak een persoonlijke verwijsbrief om je patiënt door te verwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. Dat motiveert een patiënt om echt actiever te worden. Zonder deze brief kan hij of zij niet terecht bij een coach.

De verwijsbrief kan je opmaken op verschillende manieren:

- 1 Je gebruikt een generische verwijsbrief die je zelf maakt.
- 2 Je gebruikt onze online tool om een verwijsbrief op te stellen: www.bewegenopverwijzing.be/verwijsbrief
- 3 Je vult een voorgedrukte verwijsbrief in. Deze verwijsbrief kan je bestellen via www.bewegenopverwijzing.be



ZIJ DOEN HET AL!

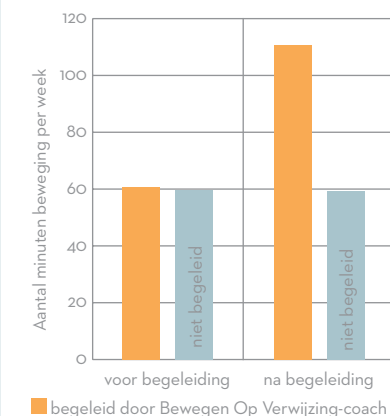
“Eigenlijk gaat het heel vlot eens je een paar keer hebt doorverwezen. Het kost bij wijze van spreken zelfs geen minuut tijd om het online formulier in te vullen, de brief mee te geven aan de patiënt en de gegevens van de coach te noteren.”

Dr. Tom Jacobs



DE VOORDELEN

Bewegen heeft veel voordelen. Het is als het ware een preventief medicijn! Na begeleiding bewegen mensen dubbel zoveel.



VOOR WIE?

Patiënten hoeven geen gezondheidsrisico's te hebben om in aanmerking te komen voor Bewegen Op Verwijzing. Iedereen die te weinig beweegt of te veel stilzit, kan een beroep doen op een coach. Komt er een patiënt langs met één van de volgende gezondheidsrisico's? Denk dan zeker eens aan Bewegen Op Verwijzing!*

- Overgewicht / Diabetes type 2
- Burn-out / Stress / Psychosomatische klachten
- Cardiovasculaire aandoening of verhoogd cardiovasculair risico
- Astma / COPD
- Lage rugpijn / Artrose / Artritis
- Dementie
- ...

Twijfel je over een doorverwijzing? Neem contact op met een Bewegen Op Verwijzing-coach in de buurt om dit te bespreken.

WIST JE DAT...

... de patiënt het kleinste deel van de kosten draagt?

De Vlaamse overheid betaalt het grootste deel. Op die manier is de drempel om meer te bewegen nog kleiner. Patiënten die recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming hebben nog een lager tarief. Sommige ziekenfondsen betalen bovendien de persoonlijke bijdrage van de patiënt (gedeeltelijk) terug.

* Bewegen Op Verwijzing vervangt in geen geval een bestaande behandeling. Als je een patiënt voor behandeling zou doorverwijzen naar een kinesitherapeut in het verleden, doe je dat nu best ook.