

**BEWEGEN OP  
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

## Via een verwijsbrief van de arts...

...naar voldoende, regelmatige  
beweging in het dagelijks leven  
met een bewegplan op maat.



# Voor wie is Bewegen Op Verwijzing?

**Elke volwassene die de Vlaamse aanbeveling van:**

- beweging en/of
- langdurig zitten

**niet behaalt.**

Geraak jij niet aan deze aanbevelingen – bijvoorbeeld omdat je **gezondheidstoestand** daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen.

**MINDER LANG STILZITTEN**



### URENLANG STILZITTEN

vermijd je best én onderbreek je best regelmatig



**MEER BEWEGEN**



voor sterke spieren en botten

KRACHT

2 MAAL PER WEEK

MEER BEWEGEN

65+

EVENWICHT EN LENIGHEID

2-3 MAAL PER WEEK



langer zelfstandig leven en minder kans op vallen



het grootste deel van je dag

**LICHT**

ben je ouder dan 45 jaar en deed je lange tijd niets van beweging?

Ga dan eerst langs bij je **huisarts** voor je je aan de bewegingen van hoge intensiteit waagt.



150 minuten per week

**MATIG**

OF

OF EEN COMBINATIE VAN BEIDE



75 minuten per week

**INTENSIEF**

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

OF VERKIES JIJ STAPPEN TELLEN?

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

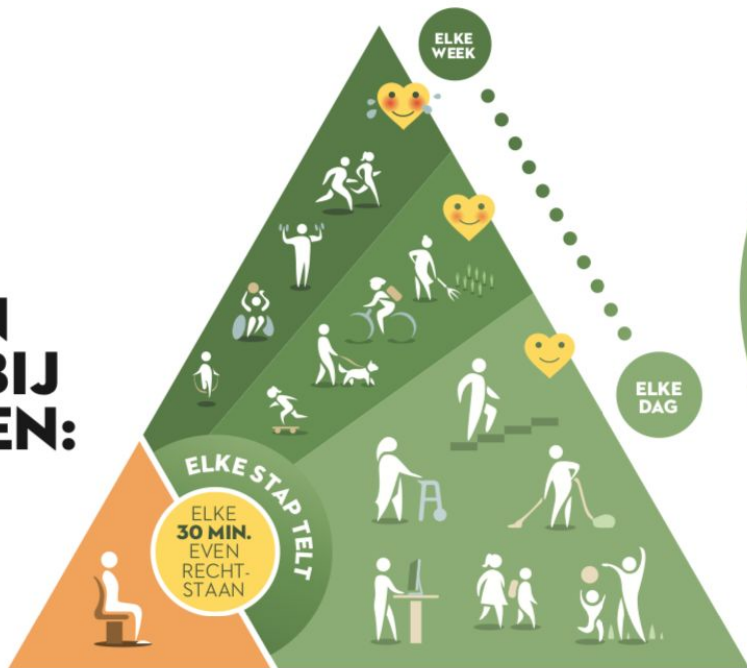
VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND  
LEVEN**

gezondleven.be

**BEWEGEN EN  
STILZITTEN BIJ  
VOLWASSENEN:**

**HOE LANG  
VOOR EEN  
GEZOND  
LEVEN?**



**BEWEGINGSDRIEHOEK**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

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

de aanbevelingen  
hieronder helpen je.

**ELKE  
VOORUITGANG  
TELT**

Klein beginnen en stap per  
stap opbouwen geeft je  
meer kans op succes.

Geraak jij niet aan deze aanbevelingen – bijvoorbeeld omdat je **gezondheidstoestand** daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen.

# Wat voor beweging komt er in mijn beweegplan ?



**Wat als ik  
niet alle  
soorten  
beweging  
kan of mag  
doen?**



## **BEWEEGPLAN OP JOUW MAAT**

“Mijn coach  
raadde **wandelen** aan.  
Mijn kinderen gaan mee en  
we vinden het echt leuk om  
**samen meer te bewegen.**”

Nathalie - 40 jaar

“Ik doe zoveel mogelijk  
zelf de boodschappen,  
op aanraden van mijn coach.  
Zo kom ik aan mijn **stappen** én  
kom ik meer **onder de mensen.**”

Leo - 85 jaar

“Meer bewegen kan  
**goedkoop, dicht bij huis** en  
op **verschillende manieren.**  
Dat heeft mijn **coach**  
**mij doen inzien.**”

Niki - 42 jaar



1 Je huisarts geeft je een verwijsbrief. Je neemt die brief mee naar jouw Beweging Op Verwijzing-coach.



2 Je belt je coach voor een afspraak, of je sms't 'BEWEGEN' en wij contacteren jou.



3 Je maakt een bewegplan dat past bij jouw leven. De coach helpt je. Je kan kiezen: bewegen in groep of alleen, bewegen in je buurt, op het werk, onderweg of bij je thuis.



4 Je probeert het bewegplan uit.



5 Je bespreekt samen met je coach wat goed en minder goed gaat. Jullie bekijken welke vooruitgang je maakt, en bespreken eventuele moeilijkheden.



6 Je beweegt elke dag meer. Blijf dat doen. Dat voelt goed!



7 Je huisarts volgt je verder op.

# VAST VERLOOP

1. (Huis)arts verwijst
2. Deelnemer maakt afspraak
3. Samen bewegplan maken
4. Deelnemer probeert uit
5. Opvolging van coach
6. Actieve levensstijl zonder opvolging van coach
7. Opvolging van huisarts

KOSTPRIJS GENT: momenteel helemaal gratis voor elke Gentenaar!  
(Altijd gratis voor mensen met verhoogde tegemoetkoming)  
Niet VT: €5/15min individuele consultatie - €1/15min groep



# MEEST VOORKOMENDE PATHOLOGIEËN

(die een arts aanduidt op de online verwijsbrief)

**1** overgewicht en obesitas

**2** lage rugpijn

**3** diabetes

**4** burn-out, psychosomatische klachten, stress

**5** hart- en vaatziekten

**In 10% van de gevallen duidt de arts niets aan**

**90%**

**was tevreden  
over zijn/haar coach**

**78%**

**behaalde  
de doelstellingen  
uit het beweegplan**

GIJS



SANDER



## **Wie zijn de Gentse Bewegen Op Verwijzing-coaches?**

WENDY



DEMPSEY



<b>Dempsey Demeyer</b>	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
<b>Gijs van Bellen</b>	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
<b>Sander Van den Hende</b>	+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
<b>Wendy Loots</b>	0497 85 87 66	gent.wendy@bewegenopverwijzing.be	Patrijsstraat 10, 9000 Gent

**Bedankt voor jullie  
aandacht!**

*Zijn er nog vragen?*



[www.bewegenopverwijzing](http://www.bewegenopverwijzing.be)  
[.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)

**BEWEGEN ● P**  
**VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN