

VACATURE: Bewegen Op Verwijzing (BOV)-coach

Het project 'Bewegen op Verwijzing' in Eerstelijnszone **MidWestLim** zoekt beweegcoaches voor de gemeenten **Halen, Heusden-Zolder, Houthalen-Helchteren en Lummen** die op zelfstandige basis aan de slag kunnen.

Als Bewegen Op Verwijzing-coach (BOV-coach) is het jouw taak om mensen te motiveren om dagelijks meer te gaan bewegen. Je begeleidt mensen die doorverwezen zijn door een zorgverlener. Je gaat niet samen met de deelnemer bewegen, maar je stelt samen een persoonlijk beweegplan op, rekening houdend met de input van de zorgverlener en de gezondheid, mogelijkheden en verwachtingen van de deelnemer.

Het project: Bewegen op Verwijzing (BOV)

Het BOV-project wil de 'zittende' Vlaming aan het bewegen krijgen. Want meer bewegen en minder lang stilzitten is een manier om het risico op gezondheidsproblemen te verkleinen. Een zorgverlener verwijst patiënten met een verhoogd gezondheidsrisico door naar de 'BOV-coach'. In overleg met de BOV-coach krijgt de patiënt een beweegplan op maat: van een dagelijkse fietstocht naar het werk tot een wekelijks dans- of zwemuurtje in de buurt.

Meer informatie over het project op www.bewegenopverwijzing.be

Jouw profiel

- Je beschikt over één van volgende diploma's:
 - Master Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen
 - Master Revalidatiewetenschappen en Kinesithérapie of erkend zijn als kinesitherapeut
 - Bachelor Sport en Beweging
 - Bachelor Lichamelijke Opvoeding en Bewegingsrecreatie
- Je bent een motivator in gedragsverandering.
- Je bent bereid om een 3-daagse opleiding tot BOV-coach te volgen op
 - **02/12/2024, 10/12/2024 en 18/12/2024**
 - of hebt deze opleiding reeds gevolgd
- Je kan omgaan met maatschappelijk kwetsbare groepen.
- Je bent bereid je te verdiepen in de beweegmogelijkheden in de regio in de ruime betekenis van beweging.
- Je bent bereid om je voor te stellen tijdens een kennismakingsronde bij de lokale zorgverleners.
- Je bent bereid op een correcte manier feedback te bezorgen aan de verwijzer over het beweegplan van zijn/of haar patiënt.
- Je bent bereid om deel te nemen aan lokaal overleg om de werking van het BOV-project te optimaliseren.
- Je bent minstens 4u in de week beschikbaar om deelnemers te coachen en dit zowel overdag als 's avonds (afhankelijk van het aanbod).

Kennis en inzicht

- Inzicht in gedragsverandering, versterking van mensen (gepaste strategieën en modellen voor gedragsverandering, doelgroep-specifieke gedragsdeterminanten).
- Basiskennis van inspanningsfysiologie en functionele anatomie.
- Kennis van de invloed van beweging op het menselijk lichaam.
- Kennis over het opstellen van een beweegplan op maat.
- Kennis van internationale gezondheidsrichtlijnen en evidence-based methodieken van



heusden
zolder



gezondheidsbevorderend bewegen en programma's die nodig zijn om mensen te laten bewegen.

- Kennis van gezondheidsbevordering en ziektepreventie en van methodieken i.k.v. gezondheidsbevordering.
- Kennis hebben over maatschappelijke kwetsbaarheid.
- Kennis van beweegmogelijkheden in de regio in de ruime betekenis van beweging.
- Kennis van terugbetalingsmogelijkheden van deelname aan beweegaanbod (mutualiteiten, sportcheques, uitpas, ...) .

Vaardigheden

- Kan verwijzing van een zorgverlener correct interpreteren.
- Kan de beginsituatie van deelnemer inschatten op fysiek, sociaal en mentaal vlak.
- Kan gebruik maken van een motiverende gespreksvoering en ondersteunende coachingstijl.
- Kan een individueel aangepast beweegplan opmaken, tussentijds evalueren en bijsturen. Hierbij houdt je rekening met de risicofactoren bepaald in de verwijzing van de zorgverlener, de doelen van de deelnemer en doelgroepsspecifieke gedragsdeterminanten. Het plan kan zich richten op het spectrum van sedentair gedrag en/of fysieke inactiviteit als beginpunt tot dagelijks bewegen of tot startende recreatieve sportparticipatie als finaal eindpunt.
- Kan omgaan met maatschappelijk kwetsbare groepen.
- Kan actief doorverwijzen naar bestaand beweegaanbod (contact, meegaan,...) en geschikte Bewegingsmethodieken.
- Kan kritisch naar het bestaand beweegaanbod kijken en geschiktheid (voor elke deelnemer), laagdrempeligheid en duurzaamheid inschatten.
- Minimale digitale kennis.
- Kan op een methodologisch-didactisch en ethisch verantwoorde wijze groepen begeleiden in een groeps gesprek waarbij de deelnemers gemotiveerd worden hun individueel beweegplan vol te houden en deel te laten uitmaken van hun leven.
- Kan functioneren in een multidisciplinair team en deelnemers motiveren naar andere (doelgroepsspecifieke) methodieken en diensten (vb TAD, voeding, OCMW) met oog op gezondheidswinst op fysisch, mentaal en sociaal vlak.
- Je kan je gemakkelijk binnen de deelnemende gemeentes verplaatsen.

Houding

- Empathisch en open, met respect voor de waarden van de cliënt, hoe weinig motivatie of ervaring deze ook heeft met beweging.
- Open houding in samenwerking met partners, actoren in het werkveld.
- Professioneel engagement om te werken met maatschappelijk kwetsbaren incl. psychisch kwetsbare mensen, mensen met migratieachtergrond.

Aanbod

Je gaat op zelfstandige basis aan de slag en krijgt 67 euro per uur coaching. De vergoeding wordt berekend per begonnen kwartier. Je kan hierbij gebruik maken van een digitaal registratiesysteem. In je opdracht als BOV-coach word je ondersteund door een lokaal netwerk (gemeentelijke dienst preventie en sportdienst, Sociaal Huis, zorgverstrekkers, ...).

Interesse?

Stuur jouw CV en motivatiebrief **vóór 8 september 2024** naar midwestlim@eerste-lijn.be

Markeer alvast deze data in je agenda voor de sollicitatiegesprekken: **12 en 13 september 2024**



heusden
zolder

