

Bewegen op Verwijzing breidt uit! Ook diëtisten kunnen vanaf nu doorverwijzen.

Kiezen voor een actievere levensstijl? Dat wordt nog makkelijker. Want Bewegen Op Verwijzing breidt uit! Tot voor kort kon alleen de (huis)arts doorverwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. Maar vanaf nu mogen ook diëtisten zo'n verwijfsbrief aan hun cliënten bezorgen. Want bewegen hélpst, ook om een gezond gewicht te bereiken.

Vorig jaar schakelden 2.258 Vlamingen een Bewegen Op Verwijzing-coach in om hen te helpen om meer te bewegen. En met succes, want maar liefst 92% was tevreden met het resultaat.

Waarom meer bewegen?

Meer bewegen heeft tal van voordelen. Je voelt je beter in je vel, je zelfbeeld wordt positiever en je slaapt beter. Bovendien krijg je meer spieren waardoor je metabolisme toeneemt, je bloeddruk en cholesterol normaliseren. En je verkleint de kans op (complicaties bij) diabetes, kanker en hart- en vaatziekten. Maar meer willen bewegen is één ding, het ook effectief doen een ander. Als diëtist heb je wellicht al vaak over beweging en minder lang stilzitten gesproken met je cliënten. Maar soms is het niet evident om daar de nodige tijd voor vrij te maken. Om zowel jou als je cliënt te ondersteunen, is er Bewegen Op Verwijzing.

Wat doet een Bewegen Op Verwijzing-coach?

Een Bewegen Op Verwijzing-coach zorgt voor professionele begeleiding en maakt een beweegplan op maat van de cliënt. De coach motiveert, ondersteunt, kijkt naar specifieke noden en helpt ook daar waar de cliënt barrières ervaart. Elke stap naar meer bewegen telt. Ook alledaagse dingen, zoals een wekelijkse wandeling of werken in de tuin. Mag het wat meer zijn? Dan kan de coach op zoek gaan naar een sport die de cliënt in het verleden graag deed. De coach weet precies welke activiteiten en sporten gemeenten en verenigingen aanbieden. Want ook zij doen mee aan Bewegen op Verwijzing. In 82% van de Vlaamse en Brusselse gemeenten vind je deze begeleiding al.

Een kort woordje uitleg van onze BOV coach in RupeLaar:

<https://youtu.be/YDr61oMMiCg?feature=shared>

Wie komt in aanmerking?

Iedereen waarvan je weet dat ze weinig bewegen en/of vaak lang stilzitten. Maar ook mensen die gewicht willen verliezen, die gezonder willen leven, die begeleiding krijgen bij hyperlipidemie of hypertensie, diabetes, kanker, ... zijn gebaat bij meer beweging. Ontdek 32 aandoeningen waarbij beweging helpt op www.bewegenbijziekte.be.

Waarom diëtisten?

Wie beroep wil doen op een kwaliteitsvolle en betaalbare coach, heeft een verwijfsbrief nodig. In eerste instantie werd die gegeven door de huisarts. Maar

BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

omdat de combinatie van aangepaste voeding en meer beweging bij de meeste mensen de beste resultaten oplevert, krijgen nu ook diëtisten de kans om door te verwijzen naar Bewegen Op Verwijzing. Als mensen hun voedingspatroon aanpassen, zijn ze immers vaak ook ontvankelijker voor een verandering in hun beweeggewoontes (en omgekeerd). Zo werk je als diëtist nog meer op een preventieve manier mee aan de gezondheid van je cliënten. Een erg belangrijke opdracht! Door deze verbreding creëren we bovendien een multidisciplinaire aanpak en kunnen we meer mensen helpen.

Bewegen Op Verwijzing werkt

Bewegen Op Verwijzing werd vorig jaar in 12 pilootregio's uitgetest. Daaruit blijkt dat de aanpak van de coaches werkt: 75% van de participanten had op het einde van het traject de beweegdoelstelling volledig behaald en 17% gedeeltelijk. Die positieve cijfers worden nog eens weerspiegeld in het feit dat 8 op de 10 verwijzers ook in de toekomst opnieuw gebruik willen maken van Bewegen Op Verwijzing.

Ondersteuning

Als diëtist sta je er niet alleen voor om mensen in beweging te zetten! Een cliënt verwijzen kan op verschillende manieren: via de online verwijstool, een papieren verwijsblok of een eigen verwijsbrief. Een officiële verwijsbrief motiveert je cliënten en zorgt ervoor dat ze, aan een erg voordelig tarief, beroep kunnen doen op een professionele en goed opgeleide Bewegen Op Verwijzing-coach.

Een papieren verwijsblok kan aangevraagd worden via Vlotter door te mailen naar inge.hellemans@vlotter.be

Bewegen Op Verwijzing wordt gefinancierd door het departement Zorg en gecoördineerd door het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw samen met verschillende partners, zoals de Vlaamse Logo's, VIVEL, Domus Medica, de mutualiteiten, VVSG en VVPK.

Meer weten? Volg dan de korte e-learning op gezondlevenacademie.be. Ook op www.bewegenopverwijzing.be vind je meer info. Je kan er ook allerlei materialen bestellen, bijvoorbeeld voor in de wachtzaal.



BEWEGEN P VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN