

Bewegen op Verwijzing breidt uit! Ook psychologen 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 psychologen zo'n verwijsbrief aan hun patiënten bezorgen. Want beweging helpt, ook bij mentale problemen.

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?

Voldoende bewegen heeft tal van voordelen. Je voelt je beter in je vel, je hebt een hogere concentratie, je slaapt beter en je zelfbeeld wordt positiever. Maar het helpt ook tegen stress, angst, vereenzaming en depressie. Vandaar dat beweging vaak ook een erg waardevolle ondersteuning is in de behandeling van verschillende mentale aandoeningen. Maar meer willen bewegen is één ding, het ook effectief doen een ander. Zéker bij mensen met psychische moeilijkheden. Als psycholoog heb je hier wellicht al over gepraat met je patiënten. Maar het is niet evident om daar de nodige tijd voor vrij te maken. Om zowel jou als je patiënt 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 patiënt. De Bewegen Op Verwijzing-coach kan een belangrijke rol spelen bij gedragsactivatie. De coach motiveert, ondersteunt op een laagdrempelige manier en helpt ook daar waar de patiënt 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 patiënt 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/YDr61oMMiCq?feature=shared>

Wie komt in aanmerking?

Iedereen waarvan je weet dat ze weinig bewegen en/of vaak lang stilzitten. Maar ook mensen die kampen met een depressie, fybromyalgie, angststoornissen, burn-out of chronische rugpijn zijn gebaat bij meer beweging. Ontdek 32 aandoeningen waarbij bewegen helpt op www.bewegenbijziekte.be. <http://www.bewegenbijziekte.be/>

Waarom psychologen?

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

BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

omdat de combinatie van psychologische begeleiding en Bewegen Op Verwijzing kan leiden tot meer gedragsactivatie en het mentaal welbevinden van patiënten kan bevorderen, krijgen nu ook psychologen de kans om door te verwijzen. Door deze verbreding kunnen we een multidisciplinaire aanpak creëren en meer mensen helpen. Bovendien kan jij er als psycholoog op vertrouwen dat we jouw patiënt correct en langdurig in beweging zetten. Zo kan jij focussen op andere aspecten van de therapie. **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 psycholoog sta je er niet alleen voor om patiënten in beweging te zetten! Een patiënt verwijzen kan op verschillende manieren: via de online verwijstool, een papieren verwijsblok of een eigen verwijsbrief. Een verwijsbrief motiveert de patiënt 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 het verwijsblok en allerlei materialen bestellen, bijvoorbeeld voor in de wachtzaal.



BEWEGEN P VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN