

## Gericht naar huisartsen

### **Tijdelijk geen verwijsbrief voor Bewegen Op Verwijzing**

Om u als huisarts te ontlasten en toch uw patiënten te ondersteunen en te motiveren om meer te bewegen tijdens deze drukke tijden heeft Domus Medica samen met het Vlaams Instituut Gezond Leven beslist dat er tijdelijk geen verwijsbrief nodig is van u als arts voor dit traject. De Bewegen Op Verwijzing-coach zal hiervoor de volgende werkwijze toepassen (link naar volledige tekst hieronder)

*Meer uitleg.*

### **Tijdelijk geen verwijsbrief voor Bewegen Op Verwijzing**

Om u als huisarts te ontlasten en toch uw patiënten te ondersteunen en te motiveren om meer te bewegen tijdens deze corona-uitbraak heeft Domus Medica samen met het Vlaams Instituut Gezond Leven beslist dat er tijdelijk geen verwijsbrief nodig is van u als arts voor dit traject. De Bewegen Op Verwijzing-coach zal hiervoor de volgende werkwijze toepassen:

1. De coach belt *vóór* het intakegesprek met u.
  - a. Indien er **contra-indicaties zijn** of **verdere onderzoeken nodig** blijken, dan dient deze patiënt eerst naar u te gaan.
  - b. Indien er **geen contra-indicaties zijn** of **verdere onderzoeken nodig** blijken dan kan de patiënt Bewegen Op Verwijzing opstarten.
2. Wanneer de coronacrisis gestabiliseerd is, neemt de patiënt contact op met u voor de verwijsbrief. De Bewegen Op Verwijzing-coach moet de ondertekende verwijsbrief bewaren.
3. Tijdens de huidige maatregelen gaat de coaching corona-proof door. Er wordt veel gebruik gemaakt van coaching via **telefoon of beeldbellen**.

De Bewegen Op Verwijzing-coach blijft u en uw patiënten professioneel bijstaan zodat uw patiënten de best mogelijke zorg kunnen krijgen zonder u administratief te belasten. U blijft zoals gewoonlijk via verslaggeving op de hoogte van het traject dat uw patiënt zal afleggen. Natuurlijk kan u nog steeds een verwijsbrief maken tijdens het consult. Jouw impact op de attitude en motivatie van patiënten is van groot belang.

## Gericht naar einddoelgroep

### **Meer bewegen om mentaal en fysiek sterk te blijven? Laat je persoonlijk coachen door een pro!**

Voldoende bewegen in deze tijden? Voor de een is dat een eitje, de ander weet niet hoe hij daaraan begint of dat volhoudt. Gelukkig zijn er hulplijnen. Schakel de expertise van een Bewegen Op Verwijzing-coach in! Hij of zij zoekt samen met jou naar simpele manieren om meer te bewegen in je dagelijkse leven, stelt een beweegplan op jouw maat op en motiveert je om dat vol te houden. Normaal verwijzen huisartsen hun patiënten die niet genoeg bewegen door naar zo'n coach. Maar aangezien zij hun handen nu overvol hebben door het coronavirus, is dat tijdelijk niet nodig. Dus: wie nood heeft aan meer beweging en daarbij een (van op

afstand, hé) duwtje in de rug nodig heeft: 't is het moment. De coaching gebeurt corona-veilig en wordt grotendeels gefinancierd door de Vlaamse overheid.

## **Meer bewegen om mentaal en fysiek sterk te blijven? Laat je persoonlijk coachen door een pro!**

**Meer bewegen in deze tijden? Voor de een is dat een eitje, de ander weet niet hoe hij daaraan begint of dat überhaupt volhoudt. Gelukkig zijn er hulplijnen. Zoals een coach die samen met jou simpele manieren zoekt om elke dag wat actiever te zijn in en rond het huis.**

Zo'n coach wordt voluit een 'Bewegen Op Verwijzing-coach' genoemd. 'Op Verwijzing', omdat deelnemers van zo'n coachingstraject normaal via de huisarts terecht komen bij deze speciaal opgeleide coach. Maar aangezien zij hun handen nu overvol hebben door het coronavirus, is die verwijzing tijdelijk niet nodig. Met andere woorden: iedereen die niet genoeg beweegt, veel langdurig stilzit en nood heeft aan meer beweging, kan zo'n coach inschakelen. En dat meer bewegen is nu belangrijker dan ooit, zowel op fysiek als op mentaal vlak. Want in deze tijden met minder sociale contacten en grote onzekerheden doet zo'n ondersteuning voor meer beweging echt goed.

### **Laagdrempelige, persoonlijke aanpak**

Hoe gaat een Bewegen Op Verwijzing-coach precies te werk? Vooral: op maat. De coach zoekt samen met de deelnemer naar simpele manieren om meer te bewegen in het dagelijkse leven en blijft die deelnemer hiervoor van op de zijlijn motiveren en aanmoedigen. En het gaat niet om dure fitnessabonnementen, maar om het zoeken én vinden van meer beweegmogelijkheden thuis en in de dichte omgeving. Lang verhaal kort: de coach zet zijn deelnemer op weg naar een fitter, actiever leven en volgt hem of haar daarbij nauw op.

### **Een project met bewezen effect**

Bewegen Op Verwijzing is een project van het Vlaams Instituut Gezond Leven dat al sinds zijn opstart in 2017 meer dan 4.900 Vlamingen tot een actiever leven heeft gebracht. Vandaag zijn er 115 Bewegen Op Verwijzing-coaches actief, verspreid over heel Vlaanderen.

Of Beweging Op Verwijzing aanslaat? Uit onderzoek blijkt van wel: meer dan 7 op de 10 deelnemers geeft aan zich algemeen beter te voelen, 5 op de 10 kan beter met problemen om en 4 op de 10 zegt beter te slapen na Bewegen Op Verwijzing. Tevreden deelnemers blijven dan ook niet uit, zoals de 51-jarige Paul Van Namen: *"Het gaat niet enkel om prestaties. Mijn coach Dirk houdt ontzettend veel rekening met mij. Dankzij zijn steun heb ik veel meer motivatie om mezelf te overtreffen."* En Paul is niet alleen, [kijk hier wat Nikki en Leo erover zeggen](#).

### **Gewoon doen!**

Lijkt dit je wel wat? Of twijfel je nog? Neem contact op met een [Bewegen Op Verwijzing-coach in je buurt](#) en je bent vertrokken. Het spreekt voor zich dat de coaching corona-proof gebeurt. Vooraf zal de coach afstemmen met jouw huisarts. En wie zich zorgen maakt over het kostenplaatje: [de coaching](#)

[wordt grotendeels gefinancierd door de Vlaamse overheid](#). Wie dus meer wil bewegen en (vanop afstand) een duwtje in de rug nodig heeft: **'t is het moment**.

Mogelijke afbeeldingen (zie SharePoint)



## **Bewegen Op Verwijzing kan nu tijdelijk zonder doorverwijzing huisarts**

//

### **Blijven bewegen in deze tijden? Bewegen Op Verwijzing zet je op weg!**

Wil je meer bewegen, maar je vindt de motivatie niet in deze vreemde tijden? Schakel de expertise van een **Beweging Op Verwijzing-coach** in! Hij of zij zoekt samen met jou naar simpele manieren om meer te bewegen in je dagelijkse leven, stelt een beweegplan op jouw maat op en motiveert je om dat vol te houden. Normaal verwijzen huisartsen hun patiënten die niet genoeg bewegen door naar zo'n coach. Maar aangezien zij hun handen nu overvol hebben door het coronavirus, is dat tijdelijk niet nodig. Dus: wie nood heeft aan meer beweging en daarbij een (van op afstand, hé) duwtje in de rug nodig heeft: 't is het moment. De coaching gebeurt corona-veilig en wordt grotendeels gefinancierd door de Vlaamse overheid.

### **Wordt persoonlijk gemotiveerd en geïnspireerd.**

Beginnen met bewegen. Soms is het beginnen en volhouden makkelijker gezegd dan gedaan. Schakel de expertise van een [Beweging Op Verwijzing-coach](#) in! Hij of zij zoekt samen met jou naar simpele manieren om meer te bewegen in je dagelijkse leven, stelt een beweegplan op jouw maat op en motiveert je om dat vol te houden. Normaal verwijzen huisartsen hun patiënten die niet genoeg bewegen door naar zo'n coach. Maar aangezien zij hun handen nu overvol hebben door het coronavirus, is dat tijdelijk niet nodig. Dus: wie nood heeft aan meer beweging en daarbij een (van op afstand, hé) duwtje in de rug nodig heeft: 't is het moment. De coaching gebeurt corona-veilig en wordt grotendeels gefinancierd door de Vlaamse overheid.