

Bewegen op Verwijzing

BOV-coaches

(allen aanwezig deze avond)

- Lynn Steelant
- Katrien Deraedt
- Bart Coussement
- Natalie Monnier



EERSTELIJNSZONE
VLAAMSE ARDENNEN



Bewegen Op Verwijzing



**BEWEGEN ● P
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



Wat is Bewegen Op Verwijzing?

BEWEGEN ● P
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Bewegen Op Verwijzing
helpt mensen op weg naar een actiever leven
aan de hand van professionele coaching
en een beweegplan op maat
dankzij de doorverwijzing van zorgprofessionals



Uitbreiding doorverwijzers

**BEWEGEN ● P
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

ERGOTHERAPEUT

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

ERGOTHERAPEUT

PSYCHOLOOG

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

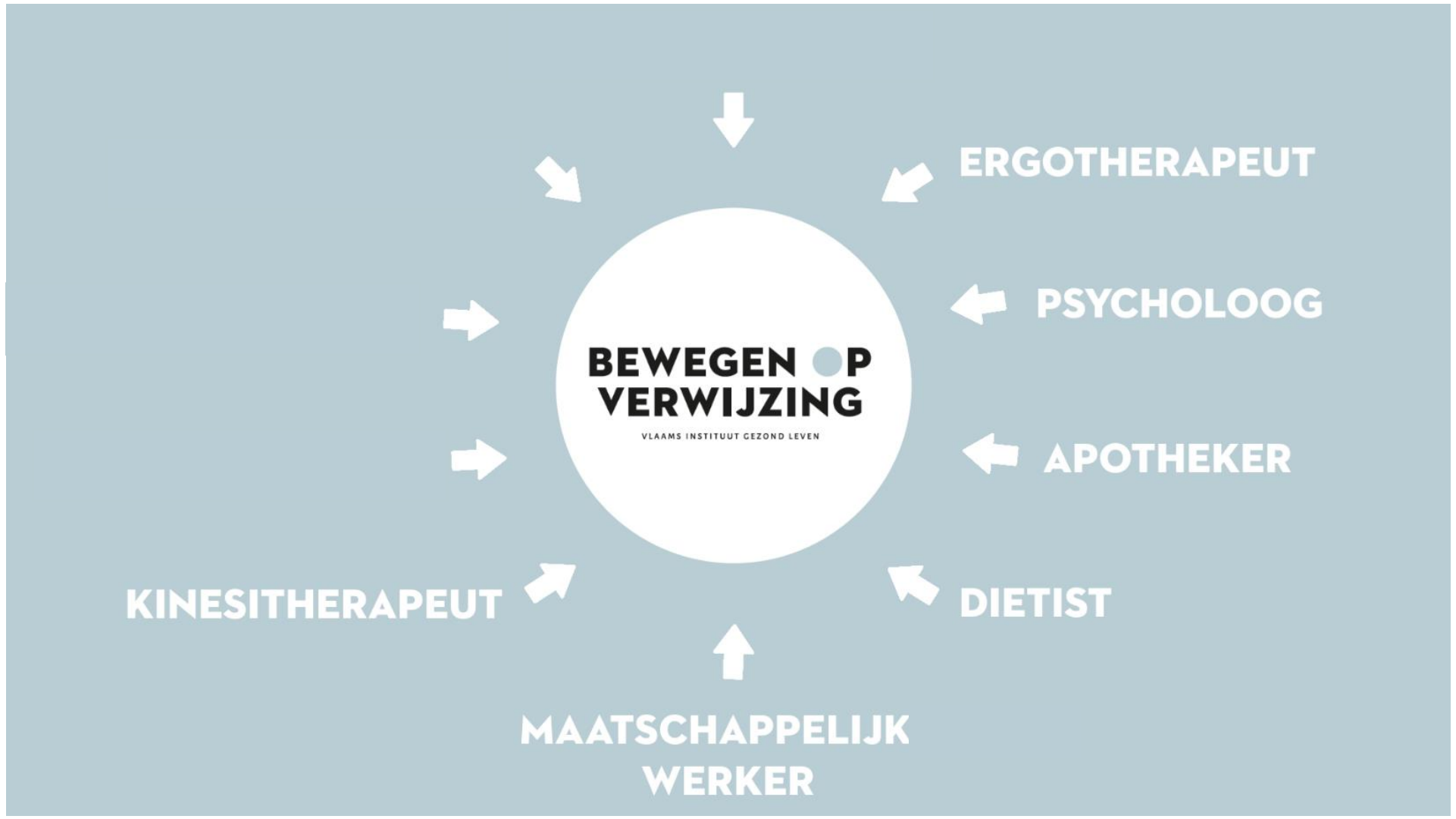
ERGOTHERAPEUT

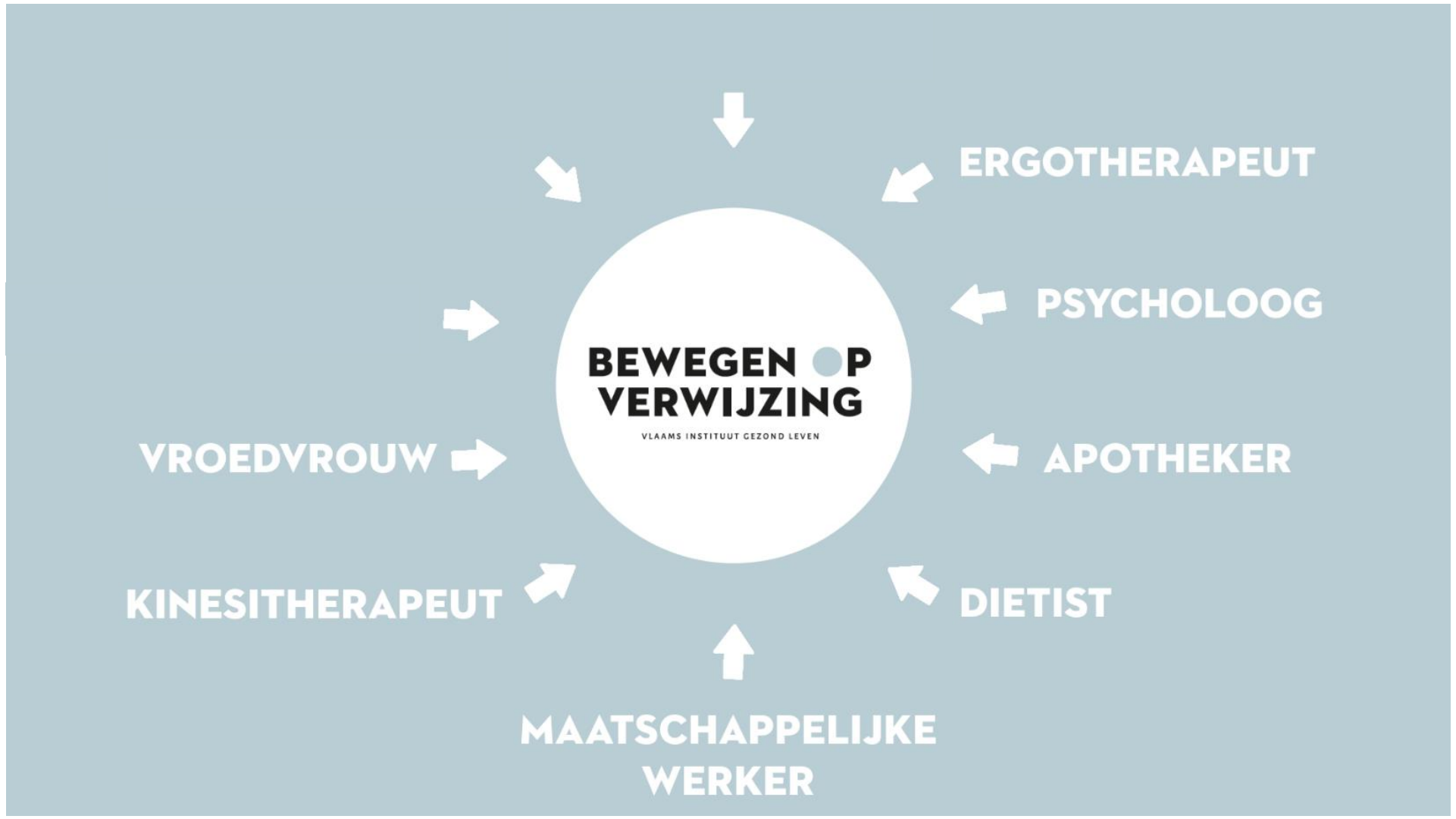
PSYCHOLOOG

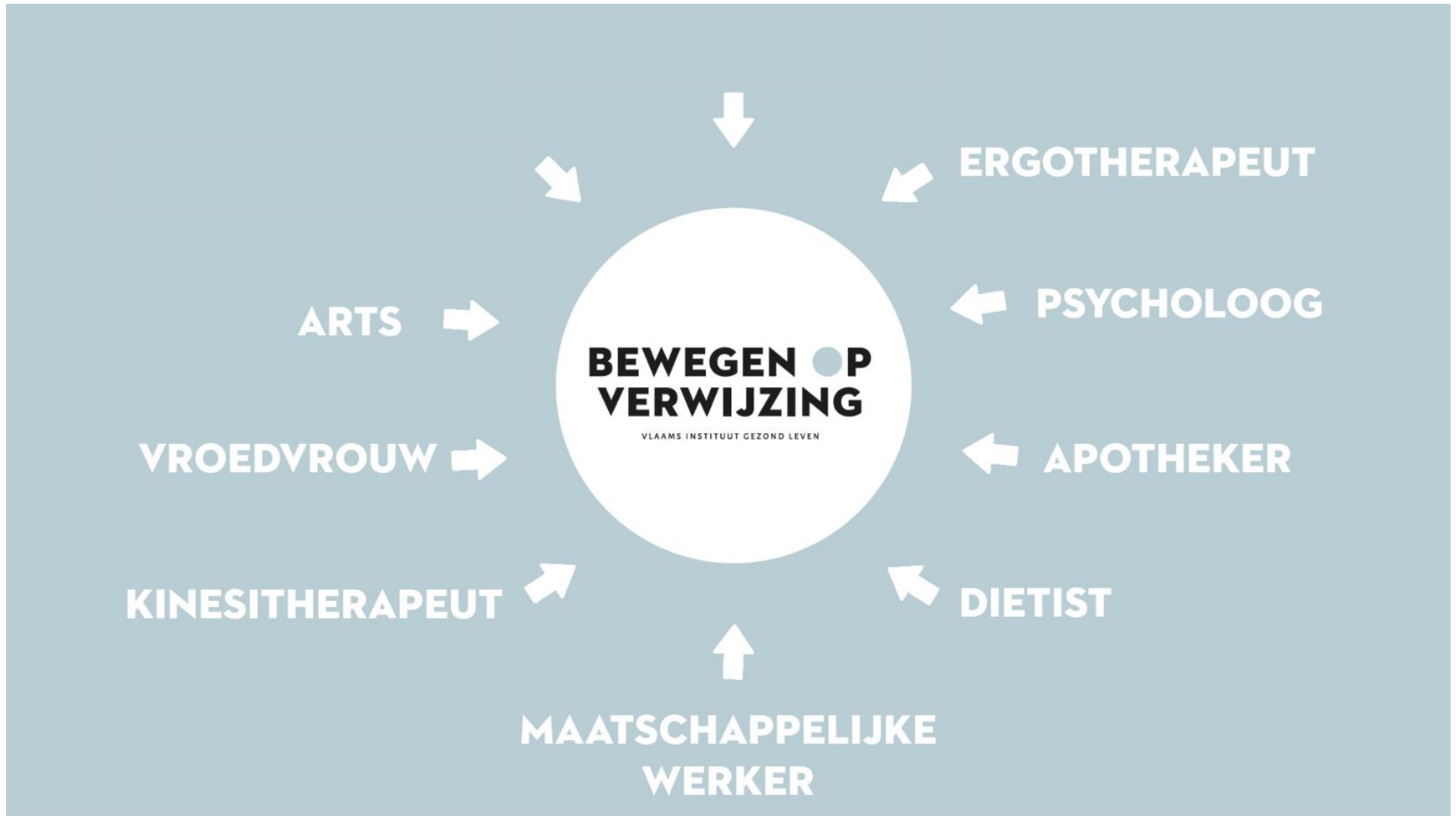
APOTHEKER

















Voor wie is Bewegen Op Verwijzing?

**BEWEGEN ● P
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

1

Volwassenen die te veel en
te langdurig stilzitten

2

Volwassenen die de
aanbevelingen van
beweging niet halen

150 minuten per week

Hoeveel uren zit de Vlaming dagelijks stil?

Hoeveel uren zit de Vlaming dagelijks stil?

8,3 uren

Ook voor personen met een ziekte of beperking



BEWEGEN • P
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



Beter slapen



Gezond gewicht



Minder kans op
depressie en angst



Sterker
immuunsysteem



Langer
zelfstandig &
kwaliteitsvol leven



Betere
concentratie,
beter geheugen



Versterkt
spieren, botten
en evenwicht



Minder kans op
diabetes type 2
osteoporose
hart- en vaatziekten
kankers



Betere
bloeddruk



Minder
valincidenten



Minder kans
op dementie

BEWEGEN GEEFT JE (EXTRA) VOORDELEN BIJ ZIEKTE OF EEN BEPERKING

- ✓ Kanker
- ✓ Diabetes type 2
- ✓ Te hoge bloeddruk
- ✓ HIV
- ✓ Zware depressie
- ✓ Multiple sclerose
- ✓ Schizofrenie
- ✓ Ziekte van Parkinson
- ✓ Verstandelijke beperking
- ✓ Dwarslaesie

[Bewegen bij ziekte | Gezond Leven](#)

Bewegen bij ziekte

Beweegfiches



Beweeg wijzer met de Beweegwijzer

Jouw persoonlijke Beweegwijzer staat klaar!



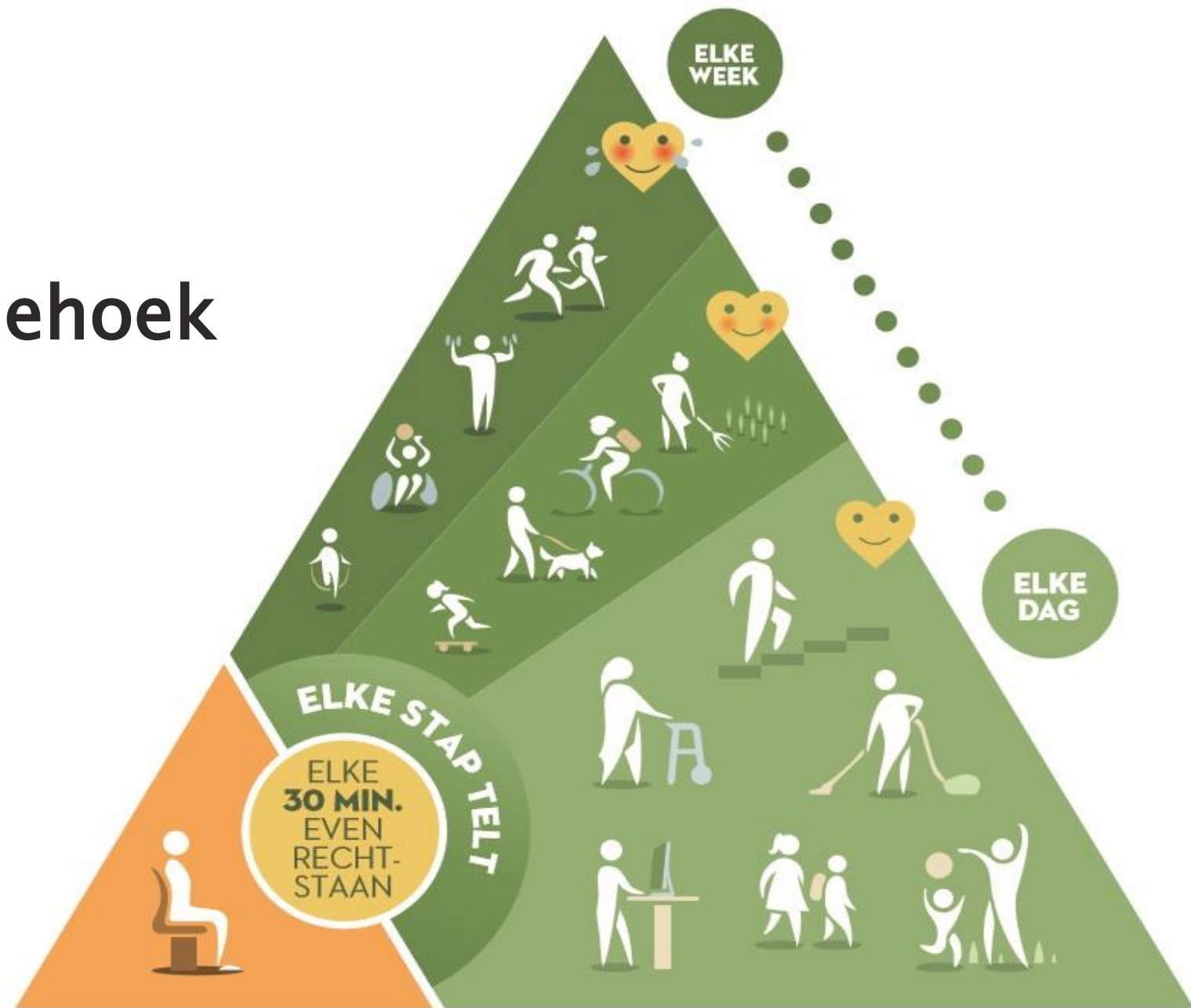


Actiever worden én blijven

BEWEGEN ● P
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Bewegingsdriehoek



Beweegcontexten



Materialen





Wetenschappelijk onderbouwd

**BEWEGEN • P
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



Verwijsbrief

**BEWEGEN ● P
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Maak een verwijsbrief aan

- Online via de verwijstool
 - Beslissingsondersteuning bij chronische aandoeningen en risicofactoren

Pathologie(ën) patiënt

Ga eerst op zoek naar de oorzaak of stel een duidelijke diagnose voordat je de patiënt doorverwijst naar Bewegen Op Verwijzing indien:

- Je patiënt onverklaarde duizeligheid, syncope, thoracale last, palpitations, dyspnee of extreme vermoeidheid tijdens of na inspanning ervaren heeft in voorbije maanden
- Er een hartprobleem is zonder duidelijke diagnose

[< Terug naar stap 1](#)

VOLGENDE

Duid alle pathologieën aan die van toepassing zijn:

- | | |
|--|---|
| ☐ Astma ⓘ | ☐ Artritis (mild) ⓘ |
| ☐ COPD ⓘ | ☐ Artritis (matig) ⓘ |
| ☐ Algemeen cardiovasculair risicoprofiel ⓘ | ☐ Artrose (mild) ⓘ |
| ☐ Cardiovasculair risico (laag) ⓘ | ☐ Artrose (matig) ⓘ |
| ☐ Cardiovasculair risico (matig) ⓘ | ☐ Lage rugpijn (acuut) ⓘ |
| ☐ Cardiovasculair risico (hoog) ⓘ | ☐ Lage rugpijn (subacuut of chronisch) ⓘ |
| ☐ Cerebrovasculair accident ⓘ | ☐ Osteoporose |
| ☐ Coronair lijden (laag risico) ⓘ | ☐ Ouderen met valrisico ⓘ |
| ☐ Coronair lijden (matig risico) ⓘ | ☐ Angststoornis ⓘ |
| ☐ Diabetes Mellitus type 1 (laag risico) ⓘ | ☐ Burn-out, stress, psychosomatische klachten ⓘ |
| ☐ Diabetes Mellitus type 1 (matig risico) ⓘ | ☐ CVS mild zonder neuroendocriene en autonome dysfunctie ⓘ |
| ☐ Diabetes Mellitus type 2 ⓘ | ☐ CVS matig met neuroendocriene en autonome dysfunctie ⓘ |
| ☐ Prediabetes ⓘ | ☐ Dementie ⓘ |

Maak een verwijsbrief aan

- Invulbare papieren versie

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

**VERWIJDSBRIEF
BEWEGEN OP VERWIJZING-COACH**

DATUM

NAAM

RIZIV-nummer

Adviezen & beperkingen

Opmerkingen

Stempel en handtekening arts



This letter is part of the project „B47174 / EUPAP“ which has received funding from the European Union's Health Programme (2014-2020). The content of this letter represents the views of the author only and is his sole responsibility; it cannot be considered to reflect the views of the European Commission and/or the Consumers, Health, Agriculture and Food Executive Agency (CHAFEA) or any other body of the European Union. The European Commission and the Agency do not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

Afspraak maken? Zoek je coach op
www.bewegenopverwijzing.be

📶 Laat je gegevens achter op
www.bewegenopverwijzing.be
en je coach neemt contact op.

📱 SMS 'Bewegen' naar je coach.
Je coach neemt contact op.

📞 Bel je coach

✉ E-mail je coach

**CONTACTGEGEVENS
BEWEGEN OP VERWIJZING-COACH**

Naam coach _____

Maak een verwijsbrief aan

- ▶ Eigen verwijsbrief
 - Identificatiegegevens als verwijzer en Riziv-nummer
 - Identiteit van de patiënt
 - Vermelding dat patiënt onvoldoende beweegt en/of te lang stilzit
 - Handtekening



Coach vinden en afspraak maken

BEWEGEN • P
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

[Bewegen op Verwijzing](#) > [Bewegen op Verwijzing Coaches](#)

BEWEGEN OP VERWIJZING COACHES

Zoeken op postcode/gemeente

Zoek op naam

Naam	Telefoon	E-mailadres(sen)	Locatie(s)	
Hannah Aerden	0468 13 08 88	leuven.hannah@bewegenopverwijzing.be leuven.hannah@bewegenopverwijzing.be	Eénmeilaan 2, 3010 Leuven Rijdende Artillerielaan 6, 3000 Leuven	Coach bekijken >
Noortje Aernouts	0494 43 70 30	zoersel@bewegenopverwijzing.be zoersel@bewegenopverwijzing.be	Bethaniënlei 167, 2980 Zoersel Dorp 1, 2980 Zoersel	Coach bekijken >



Hallo, ik ben Jim, Bewegen Op Verwijzing-coach in Mol en Balen. Wil je meer bewegen, maar weet je niet hoe? Of heb je geen goesting? Ik stel graag samen met jou een beweegplan op, aangepast aan je gezondheid. De bewegingen zijn eenvoudig en lang vol te houden. Zo krijg je weer zin om te bewegen. Ik

beweeg niet mee, maar help je wel op weg en motiveer je. Wil je erin vliegen? Vraag je huisarts om een verwijsbrief en laat van je horen. Jij kiest hoe: bel of mail me, of sms 'bewegen'. Dan neem ik zo snel mogelijk contact met jou op. Tot binnenkort?

Tijdens de corona-crisis zijn alle sessies gratis voor inwoners van Mol en Balen.

Dankzij Bewegen Op Verwijzing profiteer je van heel lage tarieven. Je betaalt maar 5 euro per kwartier voor een individuele sessie en 1 euro per kwartier voor een groepssessie. Heb je recht op een verhoogde tegemoetkoming van je ziekenfonds? Dan krijg je een extra korting. Sommige ziekenfondsen betalen het bedrag dat je betaald hebt geheel of gedeeltelijk terug. Je kan ook betalen met de vrijetijdscheque die je aankoopt bij je gemeente. Kortom: begeleiding door een professionele coach voor weinig geld!



Contactgegevens

Naam	Jim Vancampfort
Telefoon	0468 01 27 00
Locatie(s)	Rode-Kruislaan 20, 2400 Mol mol.jim@bewegenopverwijzing.be

Maak een afspraak

Voornaam

Achternaam

E-mailadres

Telefoon

VERZENDEN



Coaches ELZ Vlaamse Ardennen

**BEWEGEN ● P
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



Lynn

Oudenaarde



Bart

**Kruisem
Wortegem–Petegem**



Katrien

**Gavere
Zwalm**



Nathalie

**Kluisbergen
Maarkedal
Ronse**

Bewegen Op Verwijzing-coaches

- ✓ Bachelor of Master Lichamelijke opvoeding of Kinesithérapie
- ✓ Aangesteld
- ✓ Vorming
- ✓ Opleiding en intervisie
- ✓ Ingebed in lokaal netwerk, met oa. lokaal bestuur, huisartsenkring, organisaties kwetsbare groepen



Kostprijs voor de deelnemer

BEWEGEN • P
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Individuele coaching

- ✓ Zonder Verhoogde Tegemoetkoming (VT): €5 / kwartier
- ✓ Met Verhoogde Tegemoetkoming (VT): €1 / kwartier



Groepscoaching

- ✓ Zonder Verhoogde Tegemoetkoming (VT): €1 / kwartier
- ✓ Met Verhoogde Tegemoetkoming (VT): €0,5 / kwartier



Hé, verwijs jij mee?



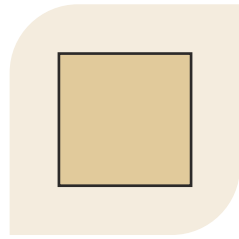
**BEWEGEN ● P
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Handige links



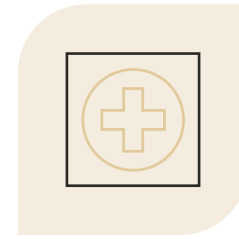
[WEBPAGINA](#)



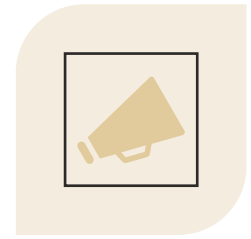
[ZOEK EEN COACH IN DE
BUURT](#)



[ONLINE VERWIJSTOOL](#)



[BEWEGEN BIJ ZIEKTE](#)



[MATERIALEN \(FOLDER,
AFFICHE, BEELD
WACHTSCHERM,...\)](#)

Promotiematerialen

Via jouw coach

Digitale materialen

Webshop

Voorjaar: info-actie naar de deelnemers