



EERSTELIJNSZONE
BraViO



Infoavond Bewegen Op Verwijzing ELZ BraViO

Donderdag 1 Februari 2024 19u30 – 21u (CC Bolwerk)



WELKOM

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Wat is Bewegen Op Verwijzing?

Bewegen op Verwijzing in ELZ

BraViO

Maak kennis met de beweegcoaches

Doorverwijzen van A tot Z

Goodiebag

Afsluiting



BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



<https://youtu.be/fjsOeVPZNWg>



EERSTELIJNSZONE
BraViO



KAMPENHOUT
KNAP · LANDELIJK · ZORGZAAM



Machelen
Diegem



Steenokkerzeel
STEENGOED!

stem af op
Vilvoorde



Gemeente
Zemst

Wat is Bewegen op Verwijzing?

Natalie Verhelle – LOGO Zenneland



EERSTELIJNSZONE
BraViO



KAMPENHOUT
KNAP • LANDELIJK • ZORGZAAM



**Machelen
Diegem**



Steenokkerzeel
STEENGOED!

stem af op
Vilvoorde



**Gemeente
Zemst**

Samenwerking met Bewegen Op Verwijzing...



EERSTELIJNSZONE
BraViO



**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



Huidige situatie



**30% KENT DE
AANBEVELING**

na 30 min het
stilzitten onderbreken



1/3

Haalt de
gezondheidsaanbeveling om
minstens 150 minuten per week
matig tot hoog intensief te
bewegen niet.



**6 OP 10
PERSONEN**

hebben recent
geprobeerd om meer te
bewegen

*Eetgedrag en mate van beweging van de volwassen Vlaamse
bevolking onder de loep. (z.d.). sciensano.be.*

Volwassenen



zitten

8,3 U

van hun dag stil

Op het werk

Bedienden
en kaderleden



70%

van de werkuren

VOLWASSENEN



Diabetes type 2



Darm-,
baarmoeder-
en longkanker



Lager mentaal
welbevinden



Vermoeide ogen



Meer spier- en
gewrichtsklachten



Cardiovasculaire
aandoeningen



Hoger sterftecijfer



Hogere Body
Mass Index

Patiënt haalt aanbeveling beweging en/of langdurig zitten niet



VOORDELEN VAN BEWEGEN

VOLWASSENEN		OUDEREN	
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	

© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020, gezondleven.be



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.**

Bewegen Op Verwijzing

Ondersteuning om patiënten actiever te krijgen en houden

- ▶ Patiënt heeft nood aan
 - Ondersteuning
 - Voldoende gemotiveerd worden
 - Opvolging
 - ...

De coach helpt om te komen tot gedragsverandering en integratie van meer bewegen in het dagelijks leven.





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.

MINDER LANG STILZITTEN

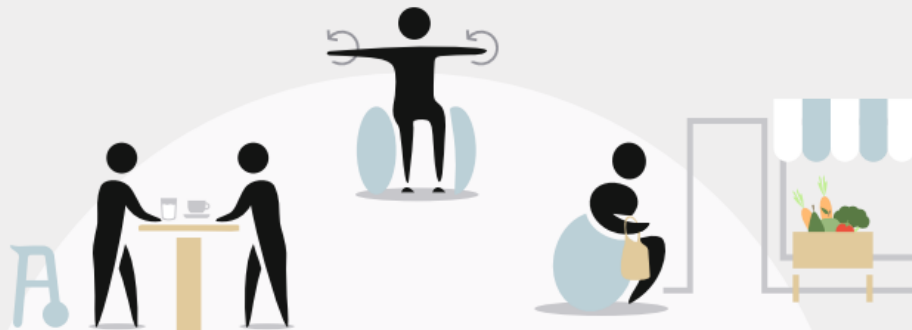


URENLANG STILZITTEN

vermijd je best én onderbreek je best regelmatig (om de 20 minuten tot het half uur als het kan).



Lang stilzitten
vervangen door beweging
is gezond.



Ben je minder mobiel? Of zit je in een rolstoel?

Probeer dan ook de aanbevelingen te volgen,
maar luister altijd naar je lichaam.



**HET GROOTSTE
DEEL VAN DE DAG**

licht intensief



**MINSTENS
150 MIN/WEEK**

matig intensief

OF

**MINSTENS
75 MIN/WEEK**

hoog intensief

OF EEN
COMBINATIE
VAN BEIDE

DOE JE 1 MINUUT AAN
HOGE INTENSITEIT?
DAN TELT
DIE DUBBEL!



TOT 300 MIN/WEEK

Extra bescherming tegen kanker, hartziekte of diabetes type 2

Verhoog geleidelijk het aantal keer en de duur van beweging. bv. 10 minuten extra, op 2 of 3 dagen per week.

**MEER
BEWEGEN**



KRACHT

VOOR STERKE
SPIEREN EN BOTTEN

VOLWASSENEN: 2X/WEEK

65 JAAR EN OUDER: 3X/WEEK

KAN ONDERDEEL ZIJN VAN DE WEKELIJKS
AANBEVOLEN BEWEGING VOOR 65+

EN

EN



**EVENWICHT
EN LENIGHEID**

OM DAGELIJKSE ACTIVITEITEN
ZELFSTANDIG TE KUNNEN
BLIJVEN DOEN EN OM VALLEN
TE VOORKOMEN

65 JAAR EN OUDER: 3X/WEEK

**OF VERKIES JIJ
STAPPEN
TELLEN?**

Dagelijks 10.000 stappen zetten is
optimaal, of 8.000 stappen als je
65 jaar of ouder bent.

DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

Op zoek naar meer tips en advies?
Check www.gezondleven.be/meer-beweging



KLEIN BEGINNEN
EN STAP PER STAP
OPBOUWEN GEEFT JE
MEER KANS OP SUCCES.

Ook voor personen met een
ziekte of beperking

BEWEGEN ● **P**
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

**VOLWASSENEN EN OUDEREN
MET ZIEKTE OF EEN BEPERKING**



Betere geheugen*

Multiple sclerose
Schizofrenie
Ziekte van Parkinson
Na een beroerte



Meer levenskwaliteit*

Multiple sclerose
Schizofrenie
Dwarslaesie
Zware depressie
Te hoge bloeddruk
Diabetes type 2



Gunstig voor het dagelijks functioneren*

Ziekte van Parkinson
Na een beroerte
Verstandelijke beperking
Dwarslaesie



Minder pijn*

Dwarslaesie



Minder kans op terugkeer of nieuwe vorm van kanker



Langer leven en vertraging van de ziekte

Diabetes type 2



Fitter lichaam
HIV

* Dit zijn extra voordelen bovenop de voordelen van beweging voor de algemene bevolking van volwassenen en ouderen: ontdek ze op www.gezondleven.be/voordelen-beweging



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

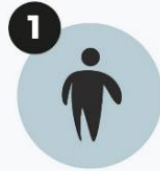
BEWEGEN GEEFT JE (EXTRA) VOORDELEN BIJ ZIEKTE OF EEN BEPERKING

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

Ontdek alle voordelen op www.gezondleven.be/voordelen-beweging

MEEST VOORKOMENDE PATHOLOGIEËN (DIE EEN ARTS AANDUIDT OP DE ONLINE VERWIJSBRIEF)

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2021



1
overgewicht
en obesitas



2
lage rugpijn



3
diabetes



4
burn-out, psychosomatische
klachten, stress



5
hart- en
vaatziekten

In **10%**
van de doorverwijzingen
duidt de huisarts **geen**
pathologie aan. Dat is goed
want beweging kan ook
preventief ingeschakeld
worden voor de
gezondheid.

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Verbreiding Bewegen Op Verwijzing

BEWEGEN ● **P**
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

PODOLOOG



ERGOTHERAPEUT



VERPLEEGKUNDIGE



PSYCHOLOOG



ARTS



**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

APOTHEKER



VERLOSKUNDIGE



DIETIST



KINESITHERAPEUT



**MAATSCHAPPELIJK
WERKER**

Hoe doorverwijzen? Verwijsbrief opmaken

- Online verwijstool → website Gezond Leven
- Invulbare verwijsbrief (pdf online of gedrukte versies)
- Generische verwijsbrief
- Papieren verwijsblokje

Ga hier naar de website

Ga hier naar de e-learning, bestel of
maak hier je verwijsbrief



Scan mij



Wie wordt er Bewegen Op Verwijzing-coach

BEWEGEN ● P
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Diplomavereisten

- Master in de lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschappen
- Master in de revalidatiewetenschappen en kinesitherapie of erkend zijn als kinesitherapeut
- Bachelor in sport en bewegen
- Bachelor in de lichamelijke opvoeding en bewegingsrecreatie

Motivationale gespreksvoering

Maatschappelijk kwetsbare groepen

3 daagse opleiding voor coaches

Bewegen bij ziekte

Gezondheidsaanbevelingen

Groepscoaching



Kostprijs voor de deelnemer

BEWEGEN ● P
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

	Individuele coaching (per 15')		Groepscoaching (per 15')	
	Punten	Max. persoonlijke bijdrage	Punten	Max. persoonlijke bijdrage
VT	-3	€1	-1	€0,5
Niet - VT	-3	€5	-1	€1

Terugbetaling persoonlijke bijdrage

- ✓ Sommige mutualiteiten komen voor bepaald bedrag per jaar tussen
- ✓ Vanuit lokaal budget kan er gekozen worden om tussenkomst te voorzien (bv. in Leuven: 1 / 2^e persoonlijke bijdrage)

Welke misvattingen horen we over Bewegen Op Verwijzing?

- ▶ Iedereen mag zomaar coach worden
- ▶ Deelnemers kunnen eindeloos naar coach gaan
- ▶ Gezellig wandelen en daarvoor 500 euro krijgen
- ▶ Bewegen Op Verwijzing is enkele voor mensen in armoede of mensen met een bepaalde ziekte
- ▶ Bewegen Op Verwijzing-coaches zijn moeilijk te bereiken
- ▶ Kinesitherapeut en Bewegen Op Verwijzing-coach doen hetzelfde

Welke drempels horen we bij doorverwijzers?

- Tijdsgebrek, zowel voor advies als opvolging!
- Prioriteit ligt bij acute (curatieve) geneeskunde
- Gebrek aan opleiding in bewegingspromotie en interventie materiaal
- Gebrek aan kennis over bestaande initiatieven
- Angst voor problemen bij niet fitte patiënten
- Gebrek aan positieve ervaringen
- Patiënten zouden niet overtuigd zijn van het belang van gedragsverandering
- Patiënten zouden te moeilijk te motiveren zijn tot bewegen
- Moeilijk om potentiële deelnemers te herkennen
- Personen heeft al genoeg problemen. Bij de psycholoog/diëtist/sociale dienst gaan is al voldoende
- Bekendheid bij alle zorgverstrekkers krijgen van het project
- Kost te veel geld

In de maak – Hoe krijg je jouw patiënt in beweging?

- ▶ Leer hoe:
 - Gesprekken kort en effectief.
 - Comfortabele dialoog met vertrouwen.
 - Patiënten te motiveren door hun prioriteiten te begrijpen.



Evaluatieresultaten

BEWEGEN ● P
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

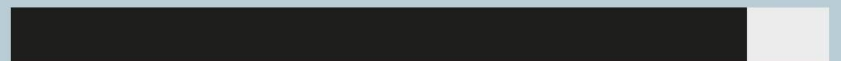
BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

AANTAL CONSULTATIES

9651

GROEPS VERSUS INDIVIDUELE CONSULTATIES



90%
individueel

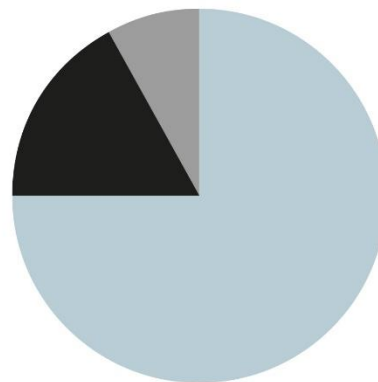
10%
in groep

Bron: facturatiesoftware 2022

DOELSTELLINGEN BEWEEGPLAN BEHAALD

BEWEEGPLAN
WOE - VR
wandelen naar werk
(20 min. enkel)

ZONDAG
fietsen met dochter
(10 km)



75% volledig

17% gedeeltelijk

8% niet

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



92%

van de deelnemers is
tevreden dat ze gestart zijn
met **Bewegen Op Verwijzing**

Bron: bevraging deelnemers pilootproject 2022

Bewegen Op Verwijzing in ELZ BraViO

Lies Van Mol – Stafmedewerker Zorgraad



EERSTELIJNSZONE
BraViO



KAMPENHOUT
KNAP • LANDELIJK • ZORGZAAM



**Machelen
Diegem**



Steenokkerzeel
STEENGOED!

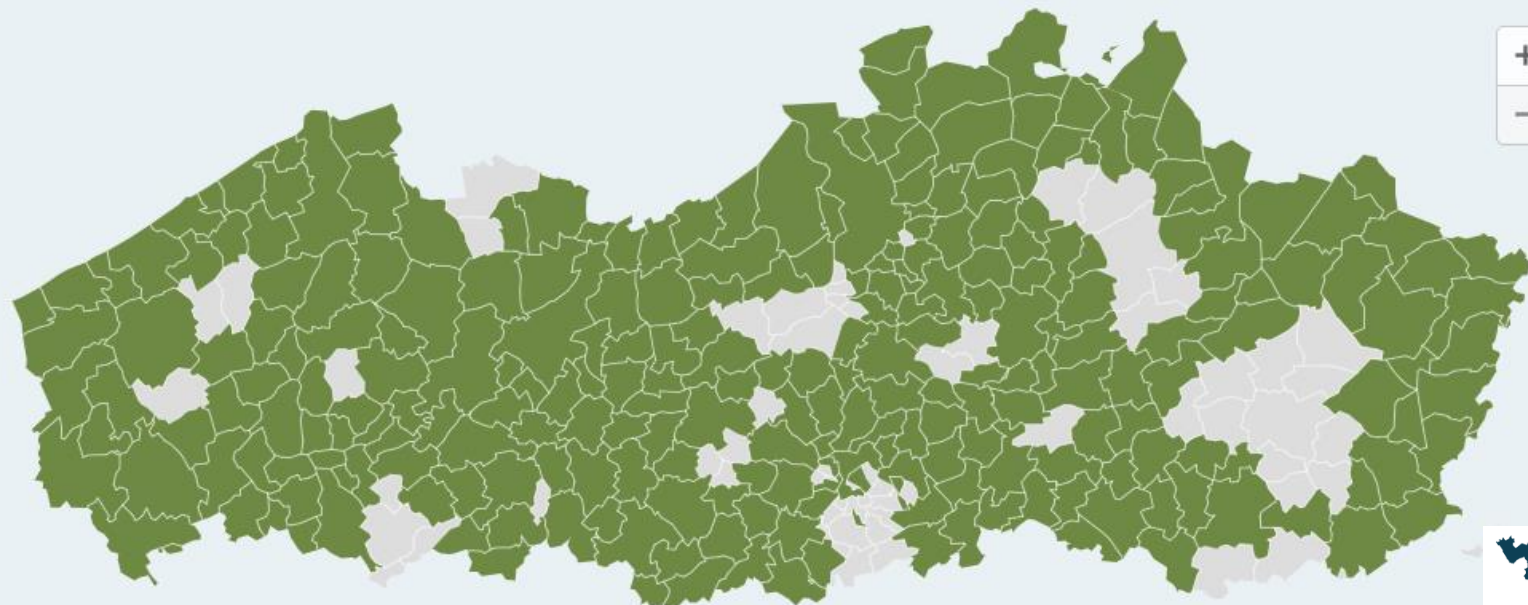
stem af op
Vilvoorde



**Gemeente
Zemst**

Welke gemeenten hebben al een goedkeuring?

Deze gemeenten hebben een goedkeuring gekregen. Bij sommige gemeenten is er wel nog geen Bewegen Op Verwijzing-coach. Deze zal binnenkort wel beschikbaar zijn. [Maak kennis met je dichtstbijzijnde coach](#)





EERSTELIJNSZONE
BraViO



BEWEGEN ● **OP**
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

B.O.V. uitgebreid naar ELZ BraViO

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



April 2021
1^{ste} aanvraag
B.O.V.



Sept 2021
Opstart B.O.V.
In Vilvoorde en
Zemst

Juni 2023
Bestuursorgaan
ELZ BraViO



Oktober 2023
Uitbreiding
aanvraag
B.O.V.

November 2023
1^{ste} bijeenkomst
STUURGROEP
B.O.V.

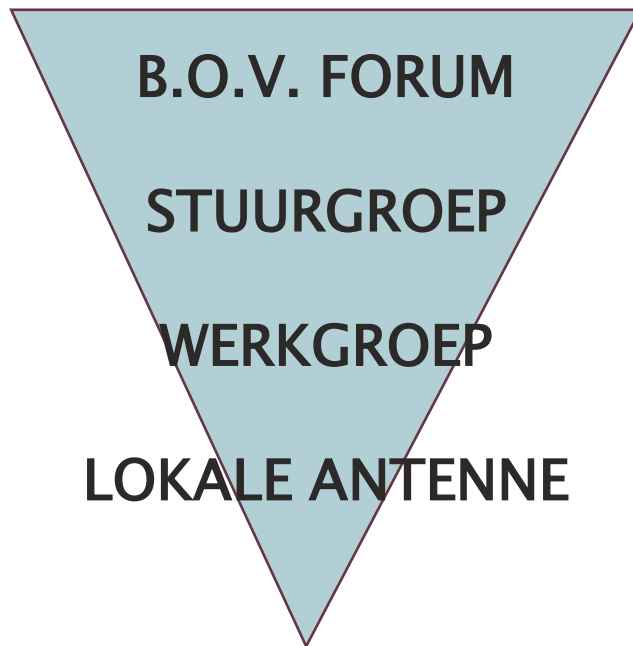
1 Februari 2024
Kick Off
B.O.V. BraViO



Vergaderstructuur

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



 **EERSTELIJNSZONE**
BraViO


KAMPENHOUT
KNAP • LANDELIJK • ZORGZAAM

 **Machelen
Diegem**


Steenokkerzeel
STEENGOED!

stem af op
Vilvoorde

 **Gemeente
Zemst**

B.O.V. FORUM ELZ BRAVIO

Ik blijf graag op de hoogte van
Bewegen Op Verwijzing in ELZ BraViO
en meld me aan om uitgenodigd te worden
op het B.O.V. FORUM.



SAVE THE DATE
14 MAART 19U30
ONLINE



EERSTELIJNSZONE
BraViO



KAMPENHOUT
KNAP · LANDELIJK · ZORGZAAM



Machelen
Diegem



Steenokkerzeel
STEENGOED!

stem af op

Vilvoorde



Gemeente
Zemst

Kennismaking bewegcoaches ELZ BraViO



EERSTELIJNSZONE
BraViO



KAMPENHOUT
KNAP • LANDELIJK • ZORGZAAM



**Machelen
Diegem**



Steenokkerzeel
STEENGOED!

stem af op
Vilvoorde



**Gemeente
Zemst**



Annemie
Mentens



Niels
Decock



Wannes
Van Baekel



EERSTELIJNSZONE
BraViO



KAMPENHOUT
KNAP • LANDELIJK • ZORGZAAM



Machelen
Diegem



Steenokkerzeel
STEENGOED!

stem af op

Vilvoorde



Gemeente
Zemst

Doorverwijzen van A – Z

Wannes Van Baekel – Beweegcoach



EERSTELIJNSZONE
BraViO



KAMPENHOUT
KNAP • LANDELIJK • ZORGAAM



**Machelen
Diegem**



Steenokkerzeel
STEENGOED!

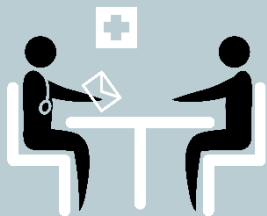
stem af op
Vilvoorde



**Gemeente
Zemst**

En nu in de praktijk...

Vast verloop



1 Zorgverlener verwijst patiënt door



2 Deelnemer maakt een afspraak



3 Samen bewegingplan maken = maatwerk



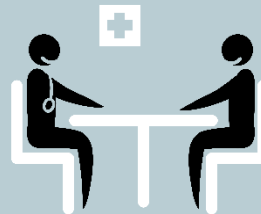
4 Deelnemer probeert het bewegingplan uit



5 Opvolging van coach



6 Je patiënt beweegt meer



7 Samenwerking tussen zorgverlener en coach

Wat doet een Bewegen Op Verwijzing-coach?

- Motiverende gespreksvoering
 - Self-determination theory
 - Motivational interviewing



Wat doet een Bewegen Op Verwijzing-coach?

Beweegverleden	Huidig zit- en beweeggedrag	Barrières erkennen
Motivatoren ontlocken	Persoonlijk beweegplan samen opmaken	Beweegplan opvolgen
Sociale steun triggeren	Omgaan met moeilijkheden op lange termijn	...

Welk soort beweging?

Beweging wordt ruim geïnterpreteerd voor het beweegplan van de deelnemer

Cfr. 4 beweegcontexten in het dagelijks leven



Jouw bewegplan



Wat wil je concreet doen?

- Ik wil elke ma, woe en vrij te voet naar m'n werk
- Ik wil 1 avond per week een bewegles volgen
- Ik wil vaker rechtstaan, bv. wanneer ik op FB zit

Welke problemen verwacht je?

Voor inspiratie zie bijlage 4: 'Als ... dan!' We vinden wel een oplossing!
bv. Als het regent, dan ga ik te voet met de paraplu.

Als ...

Ik moe ben om te voet naar m'n werk te gaan...

Welke oplossing is er?

, dan ...

Neem ik de fiets!

Wanneer trek je aan de noodrem?

bv. Ik contacteer de coach als ... ik drie keer na elkaar niet gefietst of gewandeld heb.

Wanneer ik op 1 week geen enkel van m'n doelen heb bereikt

Vat samen in één zin

bv. Als we zaterdagochtend ontbeten hebben, dan ga ik samen met mijn kleinzoon met de fiets naar de winkel.

Als ...

, dan ...



Schrijf je bewegingen over in het weekoverzicht



Voormiddag



Middag



Namiddag



Avond

Maandag	Te voet naar werk		
Dinsdag			
Woensdag	Te voet naar werk		
Donderdag			Yoga in LDC
Vrijdag	Te voet naar werk		
Zaterdag			
Zondag			

Bravo! Je bewegplan is klaar.

Vind je het gemakkelijk? Geef een cijfer van 1 tot 10.

het is zeer moeilijk 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 het is zeer gemakkelijk

Ik, (naam) Hans Janssens

ga akkoord met dit bewegplan en ik doe mijn best om het goed uit te voeren.

Handtekening

Datum

Hulp

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 20, 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. Lijf 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 groepsessie. 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

Profiel deelnemer



**BEWEGEN OP
VERWIJZING**
VLAAMSE INSTITUUT VOOR DE BESCHERMING VAN DE MENS



<https://youtu.be/jB6YTegLCUs>

GOODIEBAG

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



 **EERSTELIJNSZONE**
BraViO


KAMPENHOUT
KNAP · LANDELIJK · ZORCZAAM

 **Machelen
Diegem**


Steenokkerzeel
STEENGOED!

stem af op
Vilvoorde

 **Gemeente
Zemst**

**Bedankt voor jullie
aandacht!**

Zijn er nog vragen?



EERSTELIJNSZONE
BraViO



**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

