

Bewegen Op Verwijzing

Neem alvast een **balpen**, 3 **verwijsbrieven** en 3 **post-it's** bij de hand



BEWEGEN ● **OP**
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



Lynn Steelant
Master in de Lichamelijke Opvoeding
Gecertificeerd Bewegen Op Verwijzing-coach sinds 2017
Oudenaarde, Vlaamse Ardennen
Missie

Doorverwijzers

Mag jij doorverwijzen?

Doorverwijzers



Deelnemers

1

Te weinig bewegen

2

Te veel en te lang stilzitten

De Vlaming zit dagelijks gemiddeld 8,3 uren per dag stil

Deelnemers

Noteer de namen van 3 patiënten op de verwijsbrieven





Stap 1: Verwijsbrief

BEWEGEN ● P
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Maak een verwijsbrief aan

- ▶ Invulbare papieren versie
- ▶ Digitale tool
www.bewegenopverwijzing.be
- ▶ Eigen verwijsbriefje

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 „Beweging / 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.



gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

BEWEGINGSDRIEHOEK 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



Stap 2: Coach

**BEWEGEN ● P
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

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

BEWEGEN OP VERWIJZING COACHES

Zoeken op postcode/gemeente

Zoek op naam

 **PRINT DEZE LIJST**

Naam	Telefoon	E-mailadres(sen)	Locatie(s)
Lynn Steelant	0485 31 03 50	Lynn.Steelant@bewegenopverwijzing.be	Jacob Lacopsstraat 16, 9700 Oudenaarde Meerspoort 30, 9700 Oudenaarde

[Coach bekijken >](#)

Coaches ELZ Vlaamse Ardennen



Lynn Steelant
Oudenaarde
0485 310 350



Bart Coussement
Zingem
Kruisem
Wortegem-Petegem
0475 261 326



Katrien Deraedt
Gavere
Zwalm
0485 321 107



Nathalie Monnier
Kluisbergen
Maarkedal Ronse
0479 901 327



Stap 3: Afspraak

BEWEGEN ● P
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Contactgegevens

Naam	Lynn Steelant
Telefoon	0485 31 03 50
E-mail	Lynn.Steelant@bewegenopverwijzing.be
Locatie(s)	Meerspoort 30, 9700 Oudenaarde Jacob Lacopsstraat 16, 9700 Oudenaarde

 **PRINT DE CONTACTGEGEVENS**

Maak een afspraak

Voornaam

Achternaam

E-mailadres

Eventueel samen



Stap 3: Beweegplan op maat

BEWEGEN ● P
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Coachsessie

Gesprek!

≠ personal training

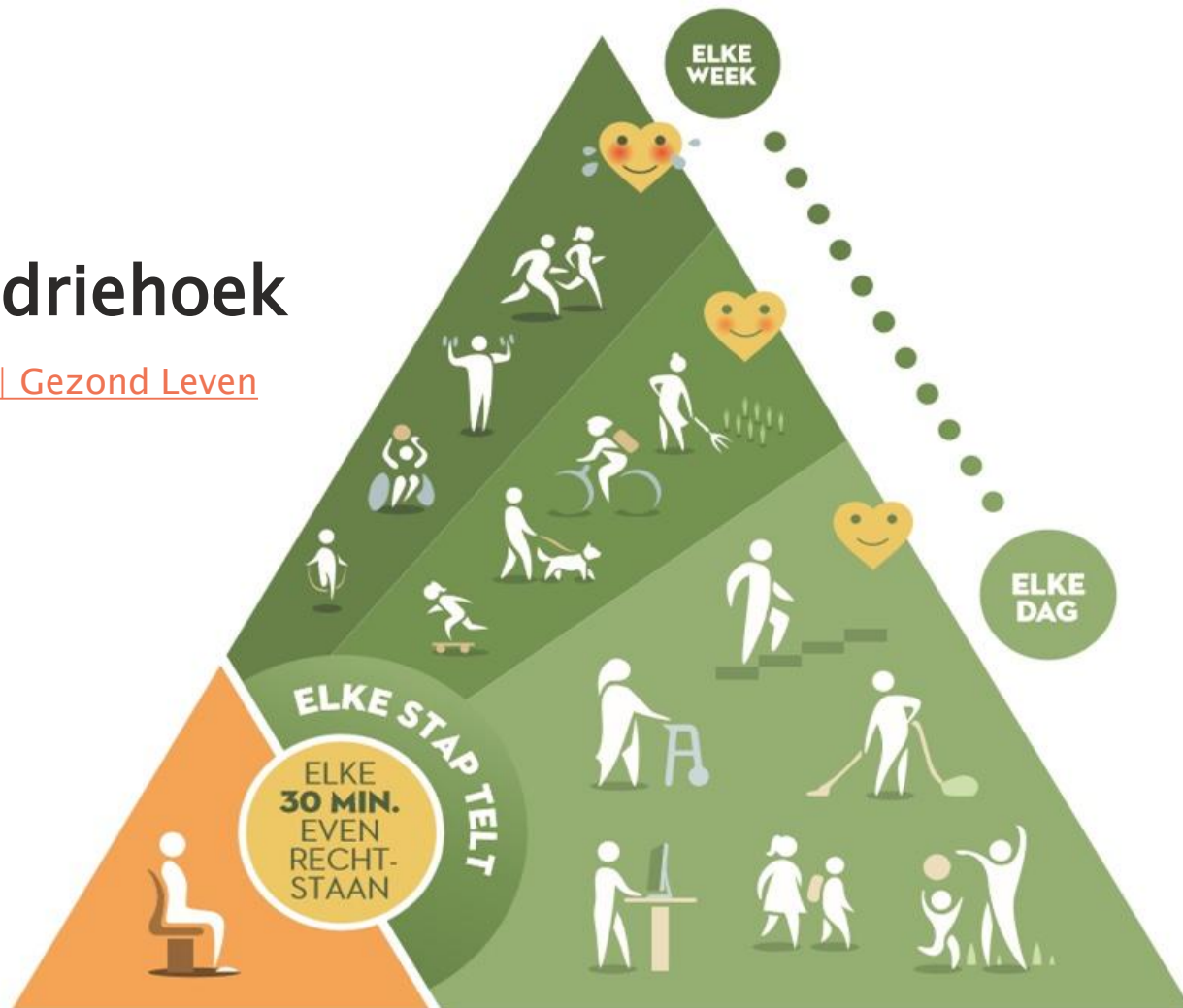


Beweegschrift



Bewegingsdriehoek

Bewegingsdriehoek | Gezond Leven



Beweegcontexten



Drijfveren

Bijlage 1: Waarom wil jij meer bewegen en/of minder lang stilzitten

☐ Ik wil me goed voelen.

- ☐ Ik wil meer plezier beleven.
- ☐ Ik wil positiever zijn.
- ☐ Ik wil me beter in mijn vel voelen.
- ☐ Ik wil minder stress hebben.
- ☐ Ik wil meer zelfvertrouwen krijgen.
- ☐ Ik wil gelukkiger worden.
- ☐ Ik wil meer tijd voor mezelf.

☐ Ik wil een betere gezondheid.

- ☐ Ik wil een betere bloedsuikerspiegel.
- ☐ Ik wil een betere cholesterol.
- ☐ Ik wil een betere bloeddruk.
- ☐ Ik wil langer leven.
- ☐ Ik wil minder vermoeide ogen.
- ☐ Ik wil minder gewrichtsklachten.
- ☐ Ik wil minder pijn.

Drempels

Bijlage 5: Als ... dan! We vinden wel een oplossing.

Je wil meer bewegen.

Je hebt al een beweegplan.

En je hebt er natuurlijk heel veel zin in. Super!

Je moet wel eerlijk zijn. Je komt zeker problemen tegen. Hieronder vind je een aantal veel voorkomende problemen en mogelijke oplossingen.

Als (probleem) ...	Dan (oplossing) ...
Ik heb nu geen tijd.	• Denk goed na wanneer je de beweging plant. Beweeg eerst en doe daarna andere dingen. • Plan de beweging op een ander moment. Wacht niet te lang.
Ik heb geen energie.	• Bekijk foto's van mensen die bewegen en zie hoeveel energie ze krijgen. • Doe het toch! • Denk aan de energie die je krijgt als je beweegt. Dat voelt goed.

Laagdrempelige beweegoefeningen

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

KRACHTOEFENING VANUIT DE ZETEL **BUIKSPIEREN**

VARIANT 2

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige zetel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Steun met elke hand stevig op de rand van de zetel.
- ▶ Breng **1 knie** een klein beetje omhoog en blijf zo 8 tot 12 tellen zitten. Doe dit daarna met je andere knie.
- ▶ Hou je rug recht, leun daarvoor eventueel een beetje naar achter.
- ▶ Start met 1 reeks. Lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen.
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Breng eerst je ene knie een klein beetje omhoog, kort daarna je andere knie: beide knieën zijn dan omhoog.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.



Wandelcoaching



Beweegplan



Voormiddag



Middag



Namiddag



Avond

Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				



Stap 4: Voer het beweegplan uit

BEWEGEN ● P
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



Stap 5: Opvolging met de coach



Stap 6: Beweeglijke levensstijl

BEWEGEN ● P
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

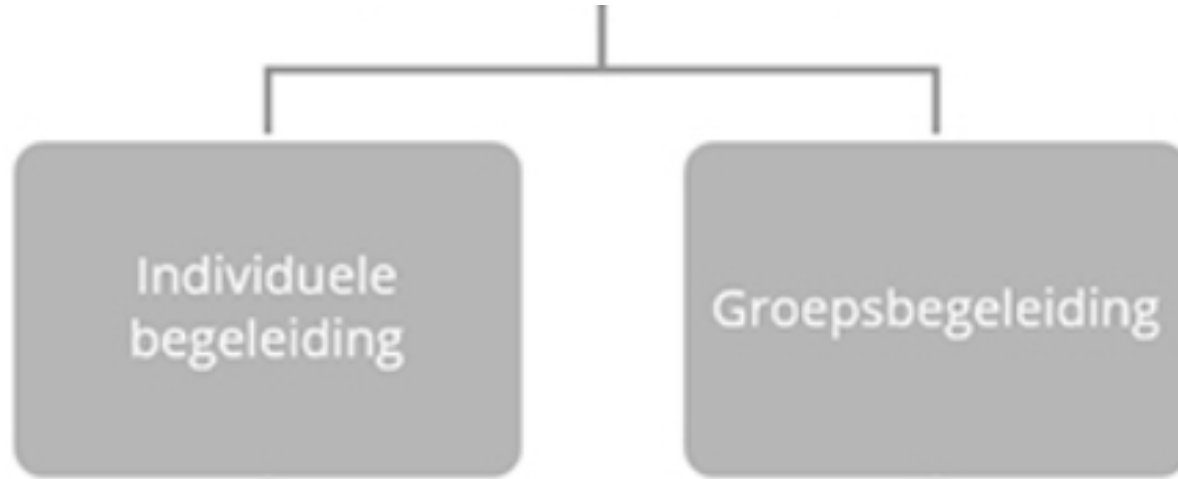


Praktisch

BEWEGEN ● P
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

In groep – individueel – combinatie



Maximum 7u individuele begeleiding of 21u groepsbegeleiding, gedurende 2 kalenderjaren

Overheid subsidieert voor iedereen

	Individuele begeleiding per kwartier	Groepsbegeleiding per kwartier
Verhoogde tegemoetkoming*	Max. 1 euro	Max. 0.5 euro
Zonder verhoogde tegemoetkoming	Max. 5 euro	Max. 1 euro

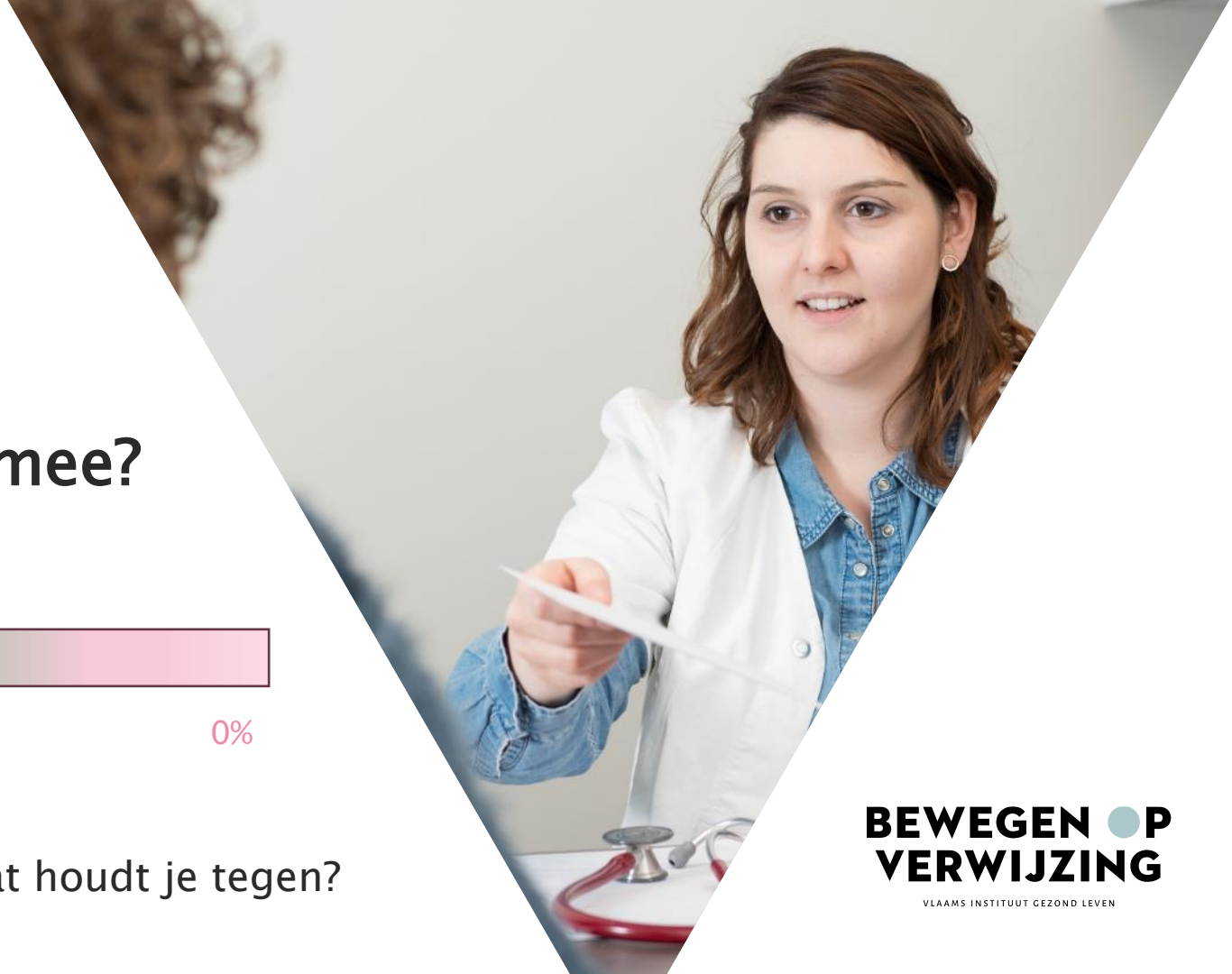
Hé, verwijs jij mee?



100%

0%

Wat overtuigt jou? Wat houdt je tegen?



**BEWEGEN  P
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN