

Welkom op Boterhammen en Soep: BOV

1. Toelichting door

- Silke Vandenborre (Logo Dender)
- Wim Thierens (Vehamed)
- Carl Vansynghel en Luc De Nil (BOV-coaches)

2. Verdeling communicatie materiaal BOV



BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Bewegen Op Verwijzing

28/09/2023



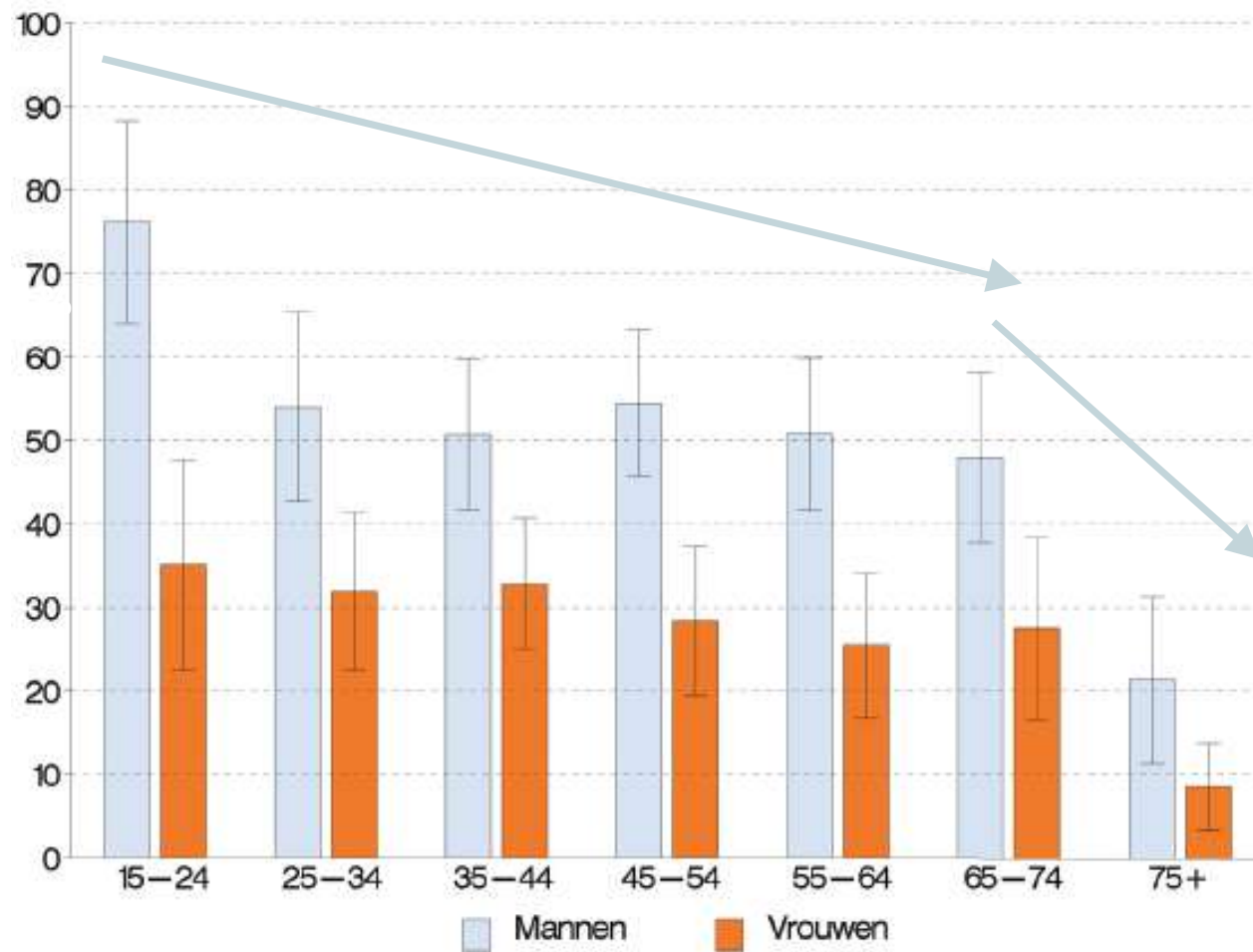
Bewegen Op Verwijzing: Wat en hoe?

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaming beweegt te weinig

40% – 30min beweging per dag



Wat is ‘Bewegen Op Verwijzing’?

- ▶ Bewegen Op Verwijzing is een initiatief van het Vlaams Instituut Gezond Leven
- ▶ Helpt mensen met een gezondheidsrisico op weg naar een actiever leven
- ▶ Beweegplan op maat & professionele coaching door de BOV-coach



Wat is BOV niet?

- ▶ BOV is niet bedoeld voor het behandelen van ziektes maar preventiegericht
- ▶ BOV is niet bedoeld om samen met de mensen te gaan bewegen, ze moeten zelfstandig verder kunnen.

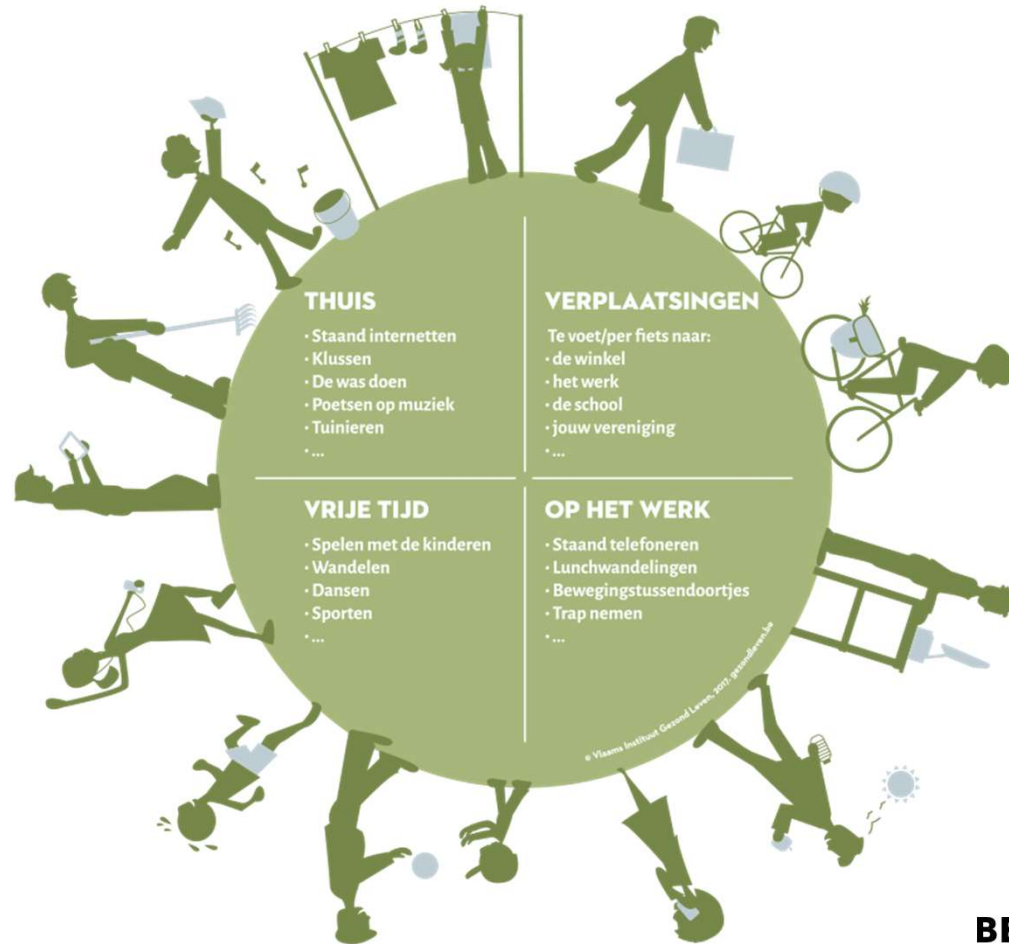
Doelstelling BOV

- ▶ Meer bewegen op maat van de deelnemer
- ▶ Bewegen als continuüm
- ▶ Gezondheidswinst op fysiek, mentaal en sociaal vlak

78%

**behaalde
de doelstellingen
uit het beweegplan**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2019



Doelgroep

De deelnemer haalt de aanbeveling niet van:

- Beweging
- Langdurig zitten

Extra aandacht:

- Aanwezigheid van onderliggende risicofactor of pathologie (zie volgende slide)
- Motivatie van de potentiële deelnemer
- Voldoende bereiken van kwetsbare groepen

Doelgroep

- ▶ overgewicht of obesitas;
- ▶ prediabetes of metabool syndroom;
- ▶ diabetes Mellitus type 2;
- ▶ diabetes Mellitus type 1;
- ▶ hypertensie;
- ▶ coronair lijden;
- ▶ cerebrovasculair accident;
- ▶ hartfalen;
- ▶ ritmestoornissen;
- ▶ algemeen cardiovasculair risicoprofiel;
- ▶ astma;
- ▶ chronisch obstructief longlijden;
- ▶ een verhoogd valrisico, specifiek bij ouderen;
- ▶ osteoporose;
- ▶ artrose;
- ▶ artritis;
- ▶ lage rugpijn;
- ▶ kanker;
- ▶ HIV;
- ▶ dementie;
- ▶ angststoornis, depressie, burnout, stress, psychosomatische klachten en slaapproblemen;
- ▶ chronisch vermoeidheidsyndroom



Hoe verloopt het traject?

1. Zorgverlener verwijst door
2. Deelnemer maakt afspraak met BOV-coach
3. Samen beweegplan maken
4. Deelnemer probeert beweegplan uit
5. Opvolging van coach
6. Actieve levensstijl zonder opvolging van coach
7. Opvolging van zorgverlener

Wie kan er doorverwijzen?



Uitbetalingsstelsel



	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



Eerstelijnszone Dender

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Historiek

- ▶ Project opgestart in 2019
- ▶ Regio – Eerstelijnszone Dender
- ▶ Coaches:
 - Carl Vansynghel
 - Luc De Nil
 - Contactinfo zie: www.bewegenopverwijzing.be

Stuurgroep BOV Dender

- ▶ Lokale besturen
- ▶ Eerstelijnszone Dender (trekker)
- ▶ Logo Dender vzw (tijdelijke trekker in praktijk)
- ▶ BOV-coaches
- ▶ Vehamed
- ▶ CAW Oost-Vlaanderen
- ▶ De Rode Antraciet vzw
- ▶ Gevangenis Dendermonde
- ▶ Gezinsbond Vlaanderen

www.bewegenopverwijzing.be

Meer info of vragen?

Silke.vandenborre@logodender.be

0456 32 97 09

**BEWEGEN ● P
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Bewegen op Verwijzing invalshoek van de huisarts



Vehamed

Waakvlam wordt waakvlammetje



Enkel op verwijzing huisarts → ruimere groep verwijzers

ELKE DAG BESTUDEERT MEVROUW ROLVINK ZEKER ACHT MAAL DE BEWEEGPOSTER EN KEERT DAN WEER TERUG NAAR HAAR STOEL...

DE BEWEEGPOSTER

Fit op de stoel

Sterke benen

Sterke armen

Blijf in balans

MIDDELM
VLEESERS

...ALWAAR HAAR DE OEFENINGEN HELAAS ONTSCHOTEN ZIJN.... MAAR ZIJ TOCH EVEN BEWOGEN HEEFT!

Medische achtergrond

Belangrijkste verwijs « reden »

= gezondheidsrisico's **onvoldoende beweging**

Bewegen op verwijzing = preventie = deel van **gezonde levensstijl**

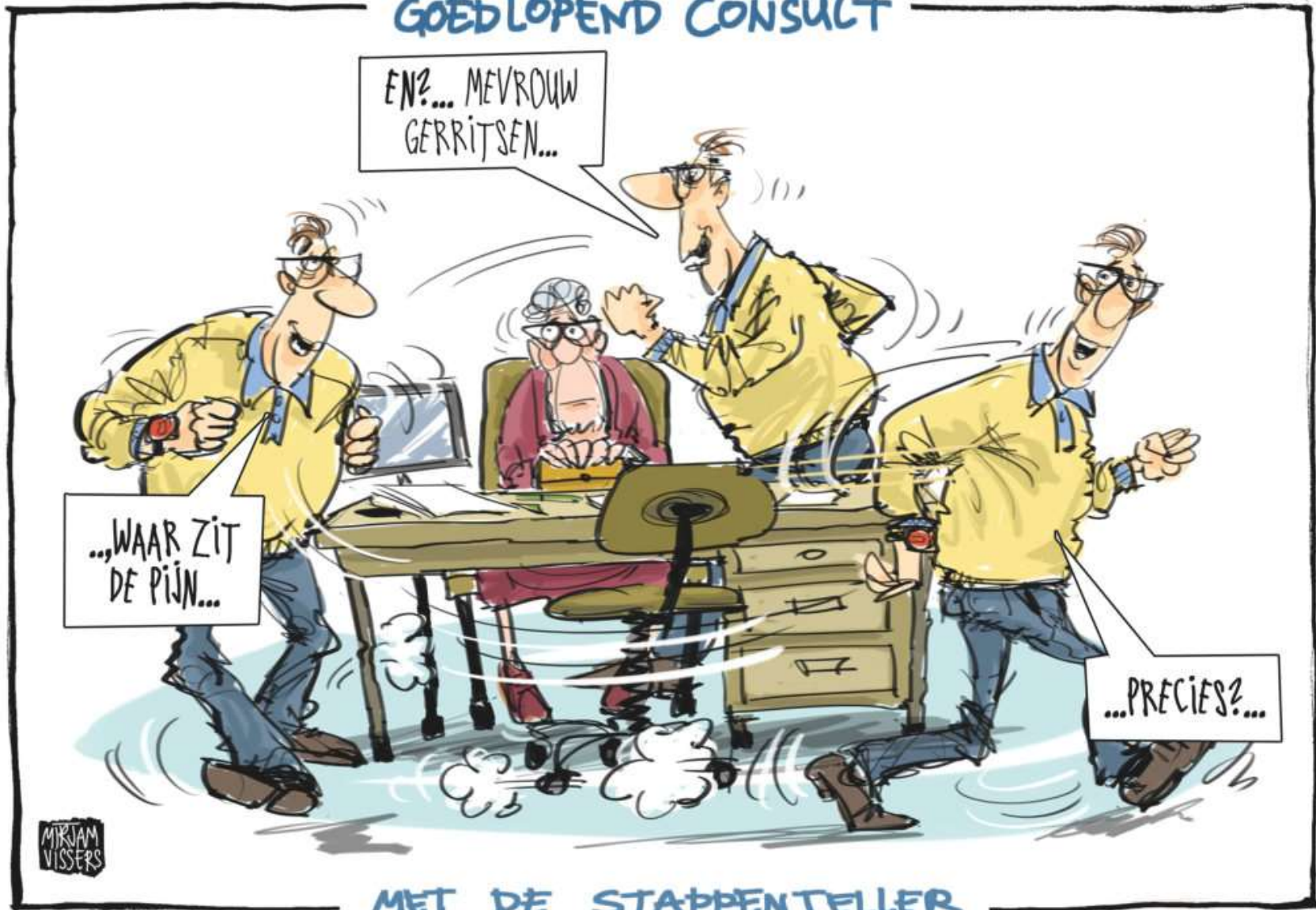
Nadeel exclusieve verwijzing arts = gebrek aan tijd en ruimte om met de patiënt/cliënt in een proces te stappen

Levensstijl wijzigen = motiveren = proces, vraagt blijvende supporters

Evolutie verruiming doorverwijzers

- Oorsprong = uitsluiten van medische risico's
- ➔ niet zomaar voor iedereen gezond om te starten met bewegen?
- Beperkte risico's (uitzonderingen) wegen niet op tegen voordelen van bewegen voor grote bevolkingsgroep
- Drempel voor Bewegen op Verwijzing verlagen = doorverwijzers die elk vanuit eigen betrokkenheid kunnen optreden
- Niet altijd arts nodig voor verwijzing... tenzij er toch twijfel bestaat rond bijkomende risico's

GOEDLOPEND CONSULT



MET DE STAPPENTELLER

Waarom verwijzen?

- Voornaamste reden = gebrek aan voldoende beweging
 - Niet louter focus op « georganiseerde » beweging zoals sport of fitness
 - Ook integratie beweging in dagelijks leven : vb neem de fiets voor boodschappen, zoek een hobby met beweging, breng de kinderen te voet naar school,...

Twee sporen als motief

- **Preventie gezondheidsrisico's**

- Aangetoond gunstig effect om ziekte te vermijden : hart- en vaatziekte, CVA, problemen met bewegingsstelsel, obesitas, diabetes, bepaalde kankers, psychische klachten, ...

- **Aanvullende therapie of vervolgtraject na behandeling**

- Vervolg revalidatie hartoperatie, ondersteuning bij kankertherapie, onderdeel diabetesbehandeling, vervolgtraject behandeling acute rug- en nekpijn, ondersteuning bij behandeling van psychische klachten, natraject heilkunde bij obesitas,...

BOV-coaches in ELZ Dender

Carl Vansynghel en Luc De Nil

BOV-coach Carl Vansynghel

Hoi! Ik ben Carl Vansynghel, master in de Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen.

Wat ik het belangrijkste vindt aan Bewegen Op Verwijzing?

Dat deelnemers er plezier aan beleven! Al de rest komt daarna vanzelf: een betere conditie, gewicht onder controle houden, zich fitter voelen ... Kortom: beter in je vel zitten, zowel mentaal als fysiek.

Mijn filosofie is dan ook 'Mens sana in corpore sano', ofwel 'een gezonde geest in een gezond lichaam'.

Ik kijk er alvast naar uit om met jullie aan de slag te gaan !



Regio's



Waar en wanneer ?



Huisartsen wachtpost
Kroonveldlaan 40
Dendermonde



Donderdag vanaf 16.00
uur



Vrijdag van 8.30 tot
12.00 uur

Contactgegevens Carl Vansynghel

- Carl.vansynghel@bewegenopverwijzing.be
- **GSM 0477/251055**



BOV-coach Luc De Nil

Mijn naam is Luc De Nil, ik ben van opleiding kinesist (en ik heb een privé praktijk in Denderbelle.)

Om iemands gezondheid te verbeteren geloof ik sterk in het aanpakken van de dagdagelijkse beweginggewoontes.

Het project Bewegen op Verwijzing leent zich daar erg toe, meer bewegen heeft immers tal van bewezen gezondheidsvoordelen!



Regio's



Waar en wanneer ?

Op afspraak



Konkelgoed Lebbeke:
woensdag en
donderdagnamiddag



LDC De Zonnebloem:
woensdag en
donderdagnamiddag



Gemeentehuis
Buggenhout:
woensdagnamiddag

Contactgegevens Luc De Nil

- Luc.DeNil@bewegenopverwijzing.be
- GSM 0479 59 93 16



Wat vond je van deze Boterhammen en Soep?

Laat het ons weten via het evaluatieformulier:

- Op papier en deponeer het in de doos aan de ingang
- Via deze QR-code:



Communicatie- materiaal BOV: papier en digitaal



www.bewegenopverwijzing.be



Co-funded by the
health program of
the European Union

