

BEWEGEN P VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Wie ben ik?

- ▶ Maud Goossens
- ▶ Bewegen Op Verwijzing coach regio Ninove en Geraardsbergen
- ▶ Zelfstandig kinesitherapeut



Samenwerking met Bewegen Op Verwijzing

...helpt om mensen effectief in
beweging te krijgen en te houden!

- Samen op zoek gaan naar iets dat
volgehouden kan worden
- Goesting om te bewegen
terugvinden

www.bewegenopverwijzing.be



**BEWEGEN ●
VERWIJZING**

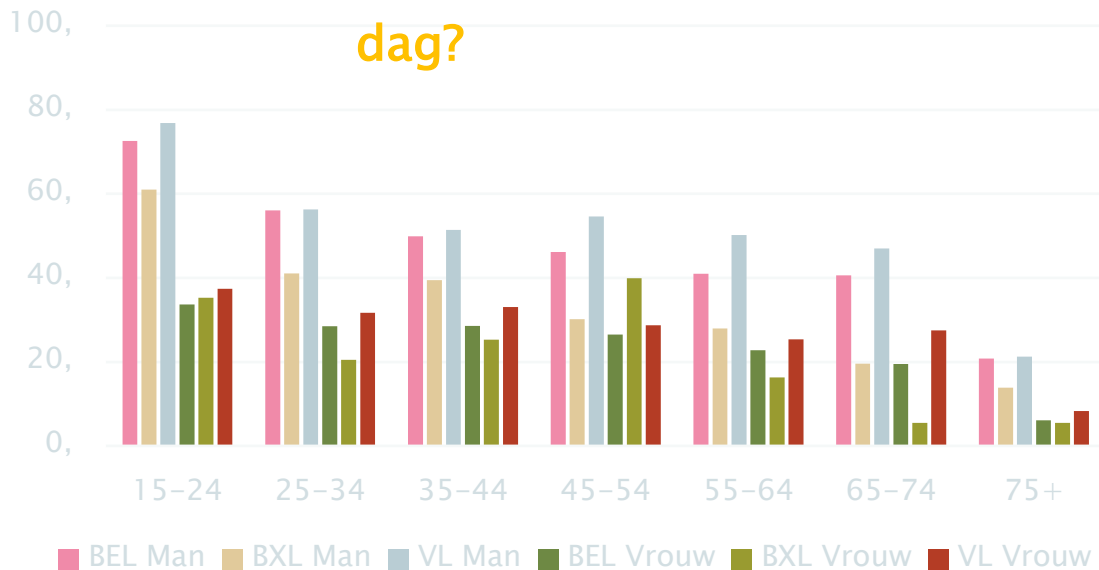
VI AAMS INSTITUUT GFZND | FVFN

Meer bewegen en minder lang stilzitten

1. Huidige beweeg- en zitgewoonten
2. Risico's
3. Voordelen van meer beweging en minder lang stilzitten

Hoeveel bewegen we?

Hoeveel % is minstens 30 minuten matig tot intens fysiek actief per dag?



Naar mate we ouder worden, hoe minder fysiek actief we zijn.



Hoeveel bewegen we?

Vermindering van beweegkansen

 minder beweging
meer zitten



... omgevingen die uitnodigen tot beweging zijn afgenomen én
... omgevingen die uitnodigen tot lang stilzitten zijn
toegenomen

!! Gemiddelde waarneming: leeftijd, beroep, geslacht, ...

Risico's ?

Gezondheidsrisico's van sedentair gedrag⁵

KLEUTERS



Lagere cardiovasculaire fitheid



Overgewicht en obesitas
Overgewicht op
volwassen leeftijd.
Een hoger percentage
vetweefsel

VOLWASSENEN



Lager mentaal
welbevinden



Vermoeide ogen



Meer spier- en
gewrichtsklachten



Cardiovasculaire
aandoeningen



Diabetes type 2



Hoger sterftcijfer



Darm-,
baarmoeder-
en longkanker



Hogere Body
Mass Index

KINDEREN



Lager mentaal
welbevinden



Minder goede schoolresultaten



Lagere cardiovasculaire fitheid
Hogere bloeddruk
Hogere cholesterol



Overgewicht en obesitas
Overgewicht op volwassen leeftijd
Een hoger percentage vetweefsel



Minder sterke spieren
en gewrichten

JONGEREN



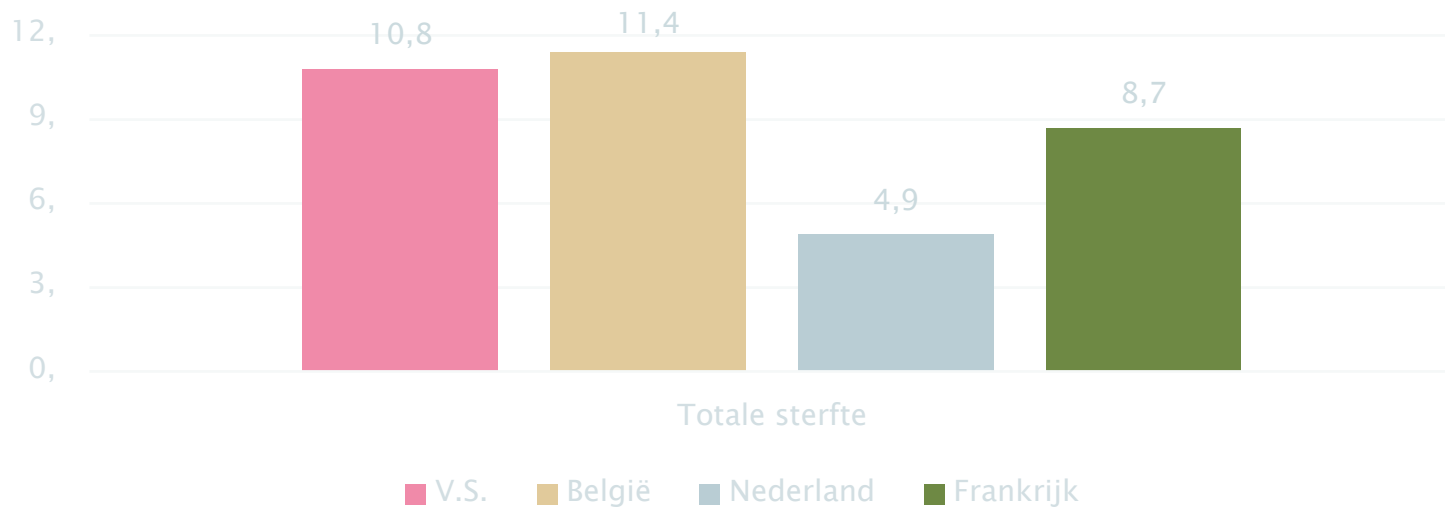
Slaapproblemen



Spier- en gewrichtspijn
in het bovenlichaam

Risico's?

Hoeveel % van totale sterfte is door een gebrek aan beweging?



In BE bijna 12% van de totale sterfte veroorzaakt door een gebrek aan beweging!
M.a.w. 12% van de totale sterfte had vermeden kunnen worden door meer beweging.

VOORDELEN VAN MINDER LANG STILZITTEN

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

VOLWASSENEN
EN OUDEREN,
OOK MET ZIEKTE
OF EEN BEPERKING



Beter slapen



Langer zelfstandig en
kwaliteitsvol leven



Minder kans op:
kankers



Minder kans op:
hart- en
vaatziekten



Minder kans op:
Diabetes type 2



VOORDELEN VAN BEWEGEN

VLAMSE INSTITUT
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

EXTRA VOORDELEN VAN BEWEGEN

VLAMSE INSTITUT
GEZOND
LEVEN



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. Ontdrukt op www.gezondleven.be/voordelen-beweging

Bewegen Op Verwijzing Coach

Ondersteunt artsen om patiënten effectief actiever te krijgen en houden

- ▶ (kort) advies
 - Attitude & intentie ↗
 - Gedrag =
- ▶ Patiënt heeft meer nodig
 - Ondersteunen
 - Motiveren
 - Opvolgen
 - ...

→ Tijd die artsen mogelijks niet hebben



Wat doet een Bewegen Op Verwijzing-coach?

- ▶ Gespreksvoering met de deelnemer
 - Motiveren
 - Informeren
 - Ondersteunen



Beweegverleden

Huidig zit- en beweeggedrag

Barrières erkennen

Motivatoren ontlocken

Persoonlijk beweegplan samen opmaken

Beweegplan opvolgen

Sociale steun triggeren

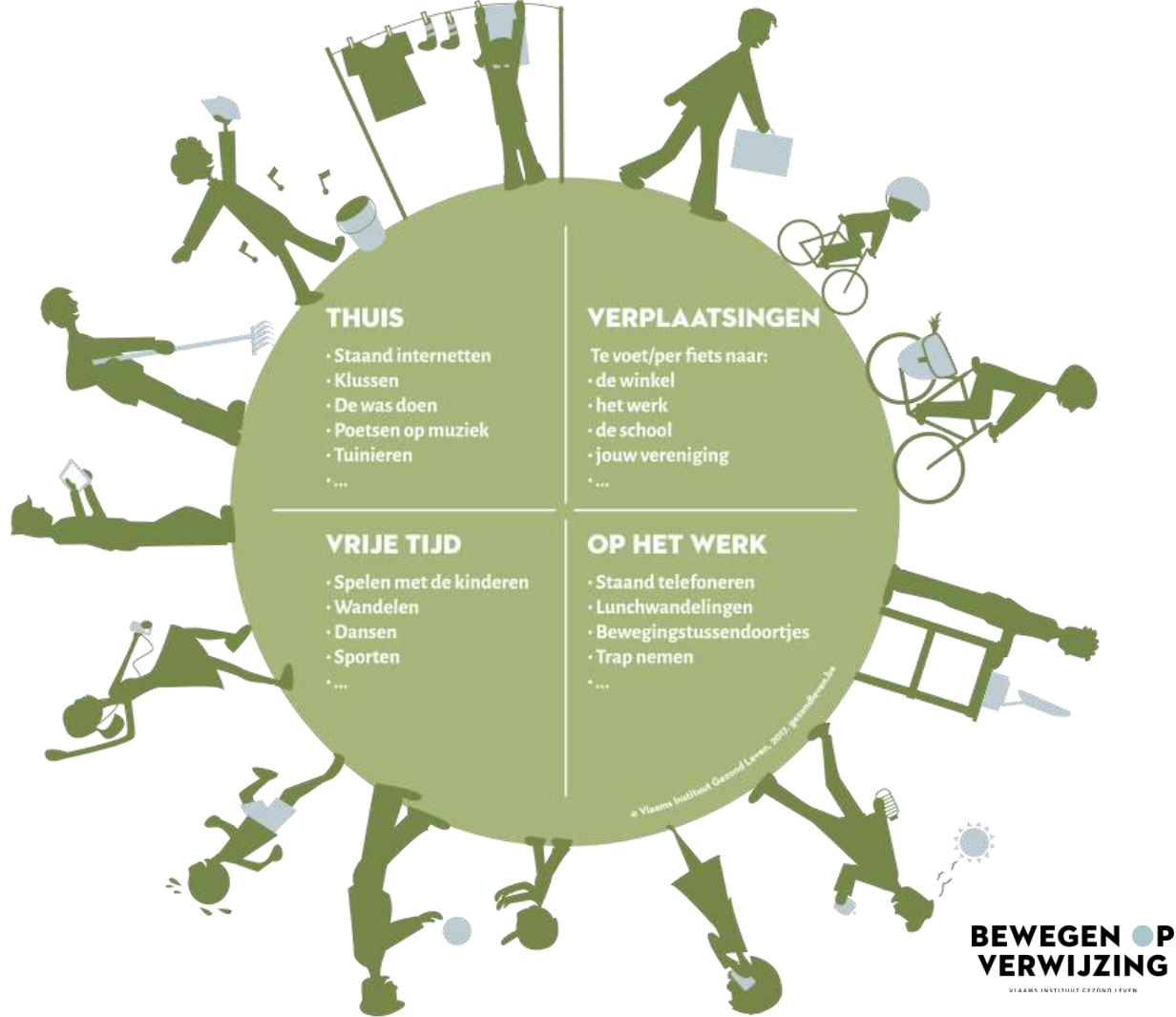
Omggaan met moeilijkheden op lange termijn

...

Welk soort beweging?

Beweging wordt ruim geïnterpreteerd voor het beweegplan van de deelnemer

Cfr. 4 beweegcontexten in het dagelijks leven



FAST VERLOOP BOV



1. Arts verwijst patient door
2. Deelnemer maakt afspraak
3. Samen bewegesplan maken = op maat
4. Deelnemer probeert uit
5. Opvolging van coach
6. Actieve levensstijl zonder opvolging van coach
7. Opvolging van (huis)arts

* Afhankelijk van de regio kan de prijs nog lager liggen.

** Deelnemers kunnen ook in groep gezocht worden (groepsgesprekken) (max. 21 uur begeleiding).

**Kostprijs voor de
deelnemer**

	Individuele coaching (per 15')			Groepscoaching (per 15')		
	Punten (84 totaal)	Max. persoonlijke bijdrage	Vlaamse terugbetaling	Punten (84 totaal)	Max. persoonlijke bijdrage	Vlaamse terugbetaling
VT	- 3	€ 1	€ 14	- 1	€ 0,5	€ 4,5
Niet-VT	- 3	€ 5	€ 10	- 1	€ 1	€ 4

Intakegesprek: €60 voor 1u → persoonlijke bijdrage: €20 of €4 (VT)



Voor wie is Bewegen Op Verwijzing?

BEWEGEN ● P
VERWIJZING

VI&MK INSTITUUT OPZOND 1 FVN

Wie komt in aanmerking?

Elke volwassene die [Vlaamse aanbevelingen beweging en/of langdurig zitten](#) niet haalt

STAP 1: DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

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

Eerste stap naar een
actiever leven!



EEN GEZONDE MIX
VAN ZITTEN EN
BEWEGEN IS
BELANGRIJK,
ELKE DAG.

ELKE
VOORUITGANG
TELT

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

De [bewegingsdriehoek](#) geeft helder weer hoe je bewegen, zitten en staan best afwisselt voor een gezonde mix.

Wie komt in aanmerking?

STAP 2:
GROEI GELEIDELIJK NAAR
DEZE AANBEVELINGEN



Geraak jij niet aan deze aanbevelingen omdat je gezondheid of je beperking daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen. Je kan ook advies vragen aan je arts.

**MINDER
LANG
STILZITTEN**



Lang stilzitten
vervangen door beweging
is gezond.

URENLANG STILZITTEN

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



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

EN



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 DOUBBEL!

MEER BEWEGEN



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.

EN



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



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.

Ook voor personen met een **ziekte of beperking!**

VOORDELEN VAN MINDER LANG STILZITTEN

VERANDELT U WETEN
GEZOND LEVEN

VOLWASSENEN EN OUDEREN, OOK MET ZIEKTE OF EEN BEPERKING



Beter slapen



Langer zelfstandig en kwaliteitsvol leven



Minder kans op: kankers



Minder kans op: hart- en vaatziekten



Minder kans op: Diabetes type 2



VOORDELEN VAN BEWEGEN

VERANDELT U WETEN
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

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

EXTRA VOORDELEN VAN BEWEGEN

VERANDELT U WETEN
GEZOND LEVEN



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



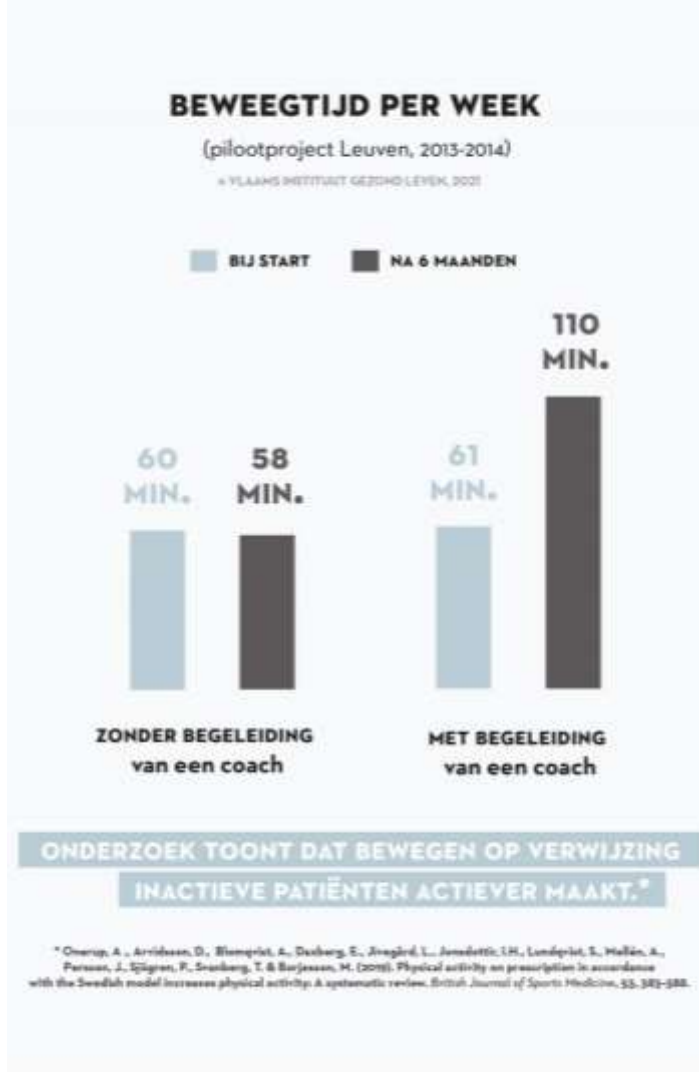
Fitter lichaam
HIV

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

**Resultaten:
Werkt Bewegen Op
Verwijzing?**

Bewegen Op Verwijzing werkt

- Beweegtijd/week verdubbeld met begeleiding
- Extra positieve bijwerkingen



MOGELIJKE POSITIEVE BIJWERKINGEN VAN BEWEGEN OP VERWIJZING

(pilotproject Leuven, 2013-2014)

* VLAAMSE INSTITUUT GEZONDHEID, 2021



meer sociale contacten



gezonder eten



minder tv-kijken



beter voelen



meer buiten komen



beter slapen

90%

WAS TEVREDEN OVER ZIJN COACH

"Mensen moeten terug zin krijgen in bewegen.
De coaches kunnen daar perfect bij helpen."

(Dr. Tom Jacobs)

90%

**was tevreden
over zijn/haar coach**

78%

**behaalde
de doelstellingen
uit het beweegplan**

BEREIK VERHOOGDE TEGEMOETKOMING

(2017-2020)

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2021



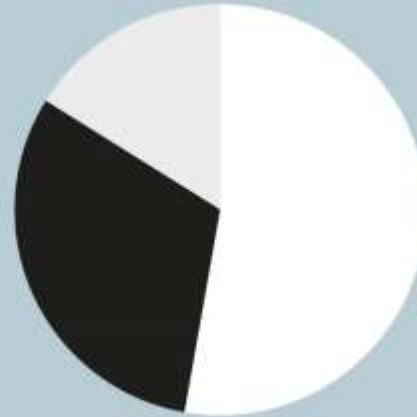
ONGEVEER 4 OP DE 10
DEELNEMERS

had recht op een
verhoogde tegemoetkoming

WERKSTATUS

(2020)

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2021



53 % niet-werkend

31 % werkend

16 % weet niet

—> Mensen uit maatschappelijk kwetsbare situaties worden

**Hoe maakt een
deelnemer een afspraak
met de coach?**

Afspraak maken?

- ▶ **Met een verwijsbrief van de arts** kan een deelnemer contact opnemen met een coach:
 - Bellen
 - Sms 'Bewegen'
 - E-mail
 - Via website: <https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing>

**Bewegen Op Verwijzing
in jouw regio!**



- Geraardsbergen

Felicien Cauwelstraat 39

(Sporthal De Veldmuis)

- Ninove

Parklaan 15

(Sporthal 't Sportstekske)

Bedankt voor jullie aandacht!

Maud Goossens

0476 22 07 44

denderzuid@bewegenopverwijzing.be

**BEWEGEN ● P
VERWIJZING**

VI A A M S I N S T I T U U T G E Z O N D I E V E N

Handige links



[WWW.BEWEGENOP
VERWIJZING.BE](http://WWW.BEWEGENOPVERWIJZING.BE)



[ZOEK EEN COACH IN DE
BUURT](#)



[BEWEGEN BIJ ZIEKTE](#)



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