

ZIJ DOEN HET AL!



“Heel veel patiënten komen in aanmerking voor een doorverwijzing, zoals mensen met hart- & vaatproblemen of een hoge bloeddruk. Bij die mensen probeer ik er altijd aan te denken of bewegen niet kan helpen in plaats van enkel het medicijn te verhogen.”

Dr. Sanne Boonen

“Eigenlijk gaat het heel vlot eens je een paar keer hebt doorverwezen. Het kost bij wijze van spreken zelfs geen minuut tijd om het online formulier in te vullen, de brief mee te geven aan de patiënt en de gegevens van de coach te noteren.”

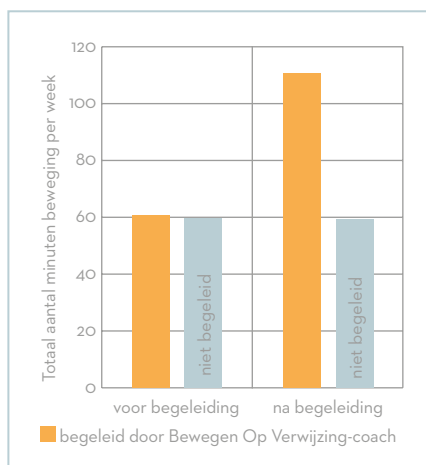
Dr. Tom Jacobs



DE VOORDELEN

Bewegen heeft veel voordelen. Het is als het ware een preventief medicijn! Na begeleiding bewegen mensen dubbel zoveel. En dat is maar één van de vele voordelen die Bewegen Op Verwijzing biedt.

Het is duidelijk dat wanneer huisartsen beweging of begeleiding voorschrijven, hun patiënten een actiever leven gaan leiden. Hierover schreef de Wereldgezondheidsorganisatie het rapport 'Promoting physical activity in the health sector'. Bewegen Op Verwijzing wordt als een voorbeeld naar voor geschoven.



BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



BEDANKT HUISARTS, OM ME DOOR TE VERWIJZEN!

www.bewegenopverwijzing.be

Bewegen Op Verwijzing wil mensen die te veel zitten of te weinig bewegen helpen om actiever te leven. En jij bent de eerste schakel in dat proces!

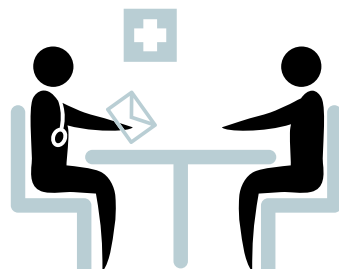
BEDANKT HUISARTS, OM ME DOOR TE VERWIJZEN!

Je geeft om je patiënten, maar je hebt omwille van een strak schema niet altijd de tijd om hen te begeleiden. Klinkt herkenbaar? Dankzij Bewegen Op Verwijzing kan dat vanaf nu wel.

Voor de patiënt ben jij een vertrouwensfiguur. Als huisarts kan je ook meer kwetsbare doelgroepen bereiken. Of de minst gezonde en minst gemotiveerde mensen. Een huisarts die zich om zijn patiënten bekommert? Dat motiveert en vormt de eerste belangrijke stap naar gedragsverandering.*

Door een paar minuten extra tijd te investeren en een doorverwijsbrief op te stellen, kan je het werk delegeren naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. Hij of zij kan dan met jouw patiënt aan de slag om een actiever leven op te bouwen.

* Arsenijevic J, Groot W. Physical activity on prescription schemes (PARS): do programme characteristics influence effectiveness? Results of a systematic review and meta-analyses. BMJ Open. 2017;7:12156.analyses. BMJ Open. 2017;7:12156.



VERWIJSBRIEF

Maak een persoonlijke verwijsbrief om je patiënt door te verwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. Daarop staat welke bewegingen de patiënt (niet) mag doen. Zonder deze brief kan hij of zij niet terecht bij een coach.

De verwijsbrief kan je opmaken op verschillende manieren:

- 1 Je gebruikt een generieke verwijsbrief, net zoals je iemand zou doorverwijzen naar een diëtist.
- 2 Je gebruikt onze online tool om een verwijsbrief op te stellen: www.bewegenopverwijzing.be/verwijsbrief

Lukt dit niet? Je kan ook een papieren verwijsbrief opmaken waar je onderaan je naam, handtekening en stempel op zet.



BEGELEIDING DOOR EEN BEWEGEN OP VERWIJZING-COACH



1 Kennismaking: persoonlijk beweegplan

De coach gaat in gesprek met de patiënt. Ze bekijken samen de dagelijkse routine en welke beweegactiviteiten de patiënt leuk vindt. Samen maken ze dan een beweegplan op maat.

2

Meer bewegen de hele dag door

Tijd voor actie! De patiënt gaat aan de slag met het beweegplan en probeert meer te bewegen.



3 Tips van de coach

De patiënt gaat opnieuw langs bij de coach. Wat was er leuk of lastig? Is er zin om nog meer te bewegen? Een gesprek met de coach duurt 15 tot 60 minuten.

4

Opvolggesprek

De patiënt probeert de tips van de coach om te zetten in daden. Samen zoeken ze tot het beweegplan op punt staat.



5 Bewegen na de begeleiding

Tijdens een laatste gesprek zet de coach alle successen op een rijtje. Hij geeft tips mee om te blijven bewegen, ook na de begeleiding.

VOOR WIE?

Patiënten hoeven geen gezondheidsrisico's te hebben om in aanmerking te komen voor Bewegen Op Verwijzing. Iedereen die te weinig beweegt of te veel stiltzit, kan een beroep doen op een coach. Komt er een patiënt langs met één van de volgende gezondheidsrisico's? Denk dan zeker eens aan Bewegen Op Verwijzing!**

- Overgewicht / Diabetes type 2
- Burn-out / Stress / Psychosomatische klachten
- Cardiovasculaire aandoening of verhoogd cardiovasculair risico
- Astma / COPD / Andere longziekten
- Lage rugpijn / Artrose / Artritis
- Dementie / Valrisico bij ouderen
- ...

Twijfel je over een doorverwijzing?

Gebruik dan onze online beslissingsondersteuning die je kan vinden op www.bewegenopverwijzing.be/verwijsbrief

WIST JE DAT...

... de patiënt het kleinste deel van de kosten draagt?

De Vlaamse overheid betaalt het grootste deel. Op die manier is de drempel om meer te bewegen nog kleiner. Patiënten die recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming hebben nog een lager tarief. Sommige ziekenfondsen betalen bovendien de persoonlijke bijdrage van de patiënt (gedeeltelijk) terug.

** Bewegen Op Verwijzing vervangt in geen geval een bestaande behandeling. Als je een patiënt voor behandeling zou doorverwijzen naar een kinesitherapeut in het verleden, doe je dat nu best ook.