

# BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



This presentation is part of the project „847174 / EUPAP” which has received funding from the European Union’s Health Programme (2014–2020). The content of this presentation 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 (CHAFAEA) 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.

# Wat is Vlaams Intituut Gezond Leven vzw?

- ▶ Expertisecentrum
- ▶ Doel: mensen helpen om gezonder te leven
- ▶ Hoe:
  - Onderbouwd advies
  - Methodieken ontwikkelen
  - Opleidingen
  - Setting specifiek
- ▶ Uitgebreid netwerk van partners (Logo's, WG organisaties, externe diensten enz)



# Wat doen wij naar ondernemingen?

- ▶ Gezond Werken
- ▶ Projectoproep Vitaal en gezond telewerken
  - Gids tot het uitwerken van een gezondheidsbeleid voor telewerkers
- ▶ Thematische methodieken, materialen, ondersteuning, vormingen
- ▶ Vormingstraject Gezonde werknemers in een gezonde onderneming



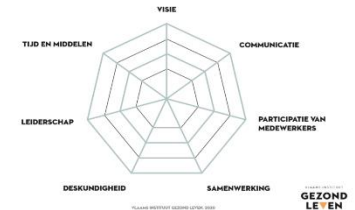
## STAPPENPLAN GEZOND WERKEN



## GEZONDHEIDSMATRIX GEZOND WERKEN

VERBODEN GEZOND LEVEN	VERBODEN (+ PRIORITEIT) OF RISICOVOLGROEPEN	AFDELING OF TEAM	BIJEN/VOORGAHANTE IN ALLE VERBODEN EN RIJKE LEEFOMGEVING (BENADEN DE VERBODEN)	ONZEYING BIJEN HET BEWEGEN (In samenwerking met de aandelen van de onderneming, de aandelen van de onderneming, de aandelen van de onderneming...)
EDUCATIE				
ONZEYINGINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELEN				
ZORG EN BEGELEIDING				

## SPINNENWEBMODEL GEZOND WERKEN



**BEWEGEN • VERWIJZING**  
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

## ▶ Preventiepeiling



**10.000 STAPPEN**  
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

# Inhoud

1. Inleiding
2. Wat is Bewegen Op Verwijzing?
3. Waarom doorverwijzen?
4. Hoeveel kost Bewegen Op Verwijzing?
5. Wie kan ik doorverwijzen?
6. Hoe spreek ik iemand aan?
7. Hoe ondersteunen wij?



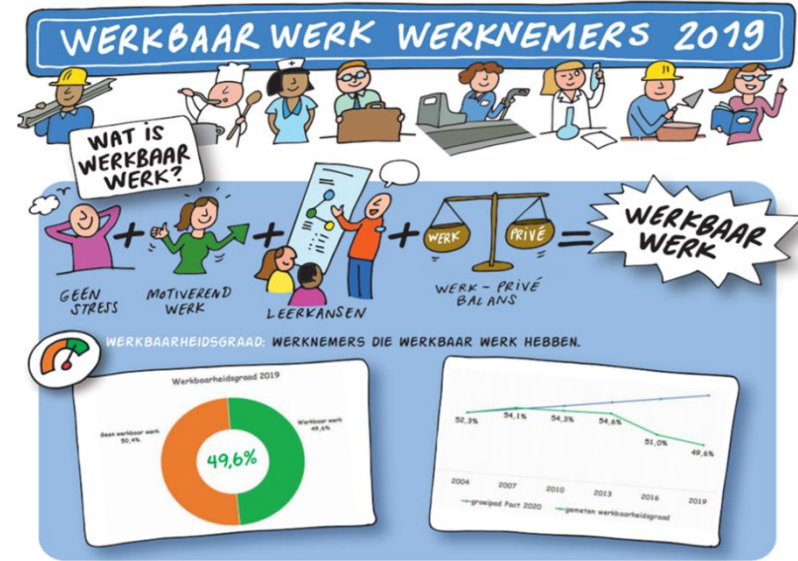
## Inleiding

**BEWEGEN ● P**  
**VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

# Uitdagingen op de arbeidsmarkt

- ▶ (mentaal) Welzijn van werknemers verbeteren (Bewegen bij depressie)
- ▶ Re-integratie verbeteren (Bewegen bij ziekte)
- ▶ Absenteïsme op de werkvloer terugdringen
- ▶ Vergrijzing en mensen met goesting tot aan het pensioen laten werken
- ▶ Werkbaarheid van jobs verhogen
- ▶ Hybride werken is een blijver
- ▶ Mensen aantrekken in een krappe arbeidsmarkt (**war for talent**)
- ▶ Aantrekkelijkheid van **ondernemerschap**/ondernemingen verhogen
- ▶ Economische crisis de baas kunnen



# Welke barrières horen we bij artsen om patiënten in beweging te krijgen?

- ▶ Weinig **tijd**, korte consultatie
- ▶ Weinig kennis in **begeleiding van beweging**
- ▶ Weinig kennis van **bewijs** van de voordelen van beweging bij ziekte
- ▶ Gebrek aan **motivatie**/interesse bij patiënten
- ▶ Gebrek aan **middelen** om door te verwijzen
- ▶ **Weinig kennis** van **Bewegen Op Verwijzing** en de Beweging Op Verwijzing-coach
- ▶ Fysieke activiteit is **geen prioriteit**



## Wat is Bewegen Op Verwijzing?

**BEWEGEN ● P**  
**VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



# Vast verloop

1. Arts verwijst patiënt door
2. Deelnemer maakt afspraak \*
3. Samen beweegplan maken = **maatwerk**
4. Deelnemer probeert uit \*
5. Opvolging van coach
6. Actieve levensstijl zonder opvolging van coach
7. Opvolging van arts

- Kort filmpje:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZgMSX65mdiM>
- Lang filmpje:  
<https://www.youtube.com/watch?v=jB6YTegLCUs>



1 Je huisarts geeft je een verwijsbrief. Je neemt die brief mee naar jouw Bewegen Op Verwijzing-coach.

# Wat doet een Bewegen Op Verwijzing-coach?

- ▶ Motiverende gespreksvoering
  - Self-determination theory
  - Motivational interviewing



Beweegverleden

Huidig zit- en beweggedrag

Barrières erkennen

Motivatoren ontlocken

**Persoonlijk bewegplan samen opmaken**

Beweegplan opvolgen

Sociale steun triggeren

Omgaan met moeilijkheden op lange termijn

...



Waarom doorverwijzen?

**BEWEGEN ● P**  
**VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

# Bewegen Op Verwijzing

Ondersteunt artsen om patiënten effectief actiever te krijgen en te houden

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





Hoeveel kost de begeleiding  
door een Bewegen Op  
Verwijzing-coach?

**BEWEGEN ● P**  
**VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

## Individuele coaching (per 15')

	Punten (84 totaal)	Max. persoonlijke bijdrage	Vlaamse terugbetaling
VT (Verhoogde tegemoetkoming)	- 3	€ 1	€ 14
Niet-VT	- 3	€ 5	€ 10



Wie kan ik doorverwijzen?

**BEWEGEN ● P**  
**VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

# Wie kan ik doorverwijzen?



Weinig bewegen  
*(aanbevelingen niet halen)*

En/ of



Veel lang stilzitten  
*(aanbevelingen niet halen)*



*Extra aandacht voor mensen  
in een maatschappelijk  
kwetsbare situatie – staat  
open voor iedereen*

*Een patiënt/cliënt moet geen pathologie hebben om door te verwijzen naar Bewegen Op Verwijzing. Bepaalde pathologieën kunnen wel sneller een belletje doen rinkelen.*



# Hoeveel best bewegen? – En wat met lang stilzitten?

## STAP 1: DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

Op zoek naar meer tips en advies?  
Check [www.gezondleven.be/meer-beweging](http://www.gezondleven.be/meer-beweging)



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.

# Hoeveel best bewegen? – En wat met lang stilzitten?

**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**



**URENLANG STILZITTEN**

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

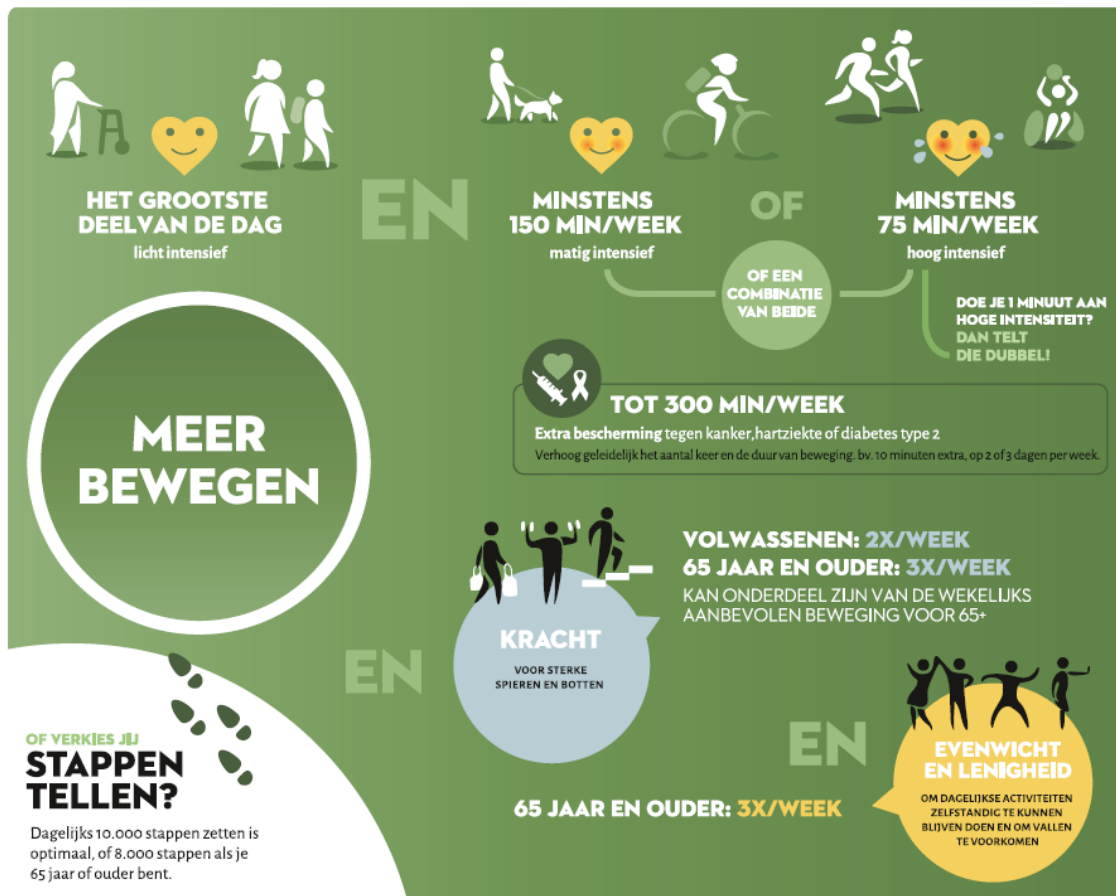


Lang stilzitten  
vervangen door beweging  
is gezond.



Ben je minder mobiel? Of zit je in een rolstoel?  
Probeer dan ook de aanbevelingen te volgen,  
maar luister altijd naar je lichaam.

# Hoeveel best bewegen? – En wat met lang stilzitten?



# Wanneer kan er een belletje gaan rinkelen?

- ▶ Zeer veel niet-overdraagbare ziektes: *overgewicht, verhoogde buikomtrek, hypertensie, cholesterol, diabetes, depressie, angst, migraine, artrose, psoriasis,...* ([www.bewegenbijziekte.be](http://www.bewegenbijziekte.be))
- ▶ Vragen rond
  - *Vermageren*
  - *Stress/burn-out*
  - *Gezonder leven*
  - *Weinig energie*
  - *Slecht slapen*
  - ...
- ▶ Re-integratie
- ▶ Vraag naar ergonomische en/of psychosociale ondersteuning

## ...en in de onderneming zelf?

- ▶ Arbeidsarts verwijst werknemer door naar de Bewegen Op Verwijzing-coach
  - ➔ Werknemer neemt contact op met coach uit eigen regio (buiten werkgever om)
- ▶ Bewegen Op Verwijzing als deel van een **breder gezondheids- of bewegingsbeleid**
  - *Aanleiding* tijdens consultatie, infosessie Bewegen Op Verwijzing (door coach), infosessie rond beweging
  - *Groeps- of individuele* sessies
  - Sessies *tijdens of na* de werkuren
  - Werkgever betaalt al dan niet (deel van) eigen *bijdrage*
    - ➔ Werkgever (= arbeidsarts, preventieadviseur, ...) neemt contact op met één van de coaches uit de regio en maakt afspraken

## Achtergrondinfo en tips

- ▶ [Bewegingsdriehoek](#)
- ▶ [E-learning](#) over aanbevelingen van beweging en lang stilzitten (1 uur)
- ▶ [Groepssessies](#) Bewegen Op Verwijzing in de onderneming
- ▶ Een [bewegingsbeleid op het werk](#): stappenplan, gezondheidsmatrix en succesfactoren – acties, materialen, projecten rond beweging op het werk





## Hoe spreek ik iemand aan? *Concrete suggesties*

**BEWEGEN ● P**  
**VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

# Hoe spreek ik iemand aan?

- ▶ Start het gesprek over beweging door te linken aan de informatie die de patiënt verteld heeft
  - *We stellen deze evoluties vast tegenover... Beweging heeft daar een positief effect op... Mag ik je hier wat meer informatie over geven/vragen over stellen...*

- ▶ Geef correcte informatie over hoe beweging hierbij kan helpen + voorbeelden van andere (anoniem)

- *Infographic*
- *Bewegingsdriehoek* (niet cijfermatig)
- [www.bewegenbijziekte.be](http://www.bewegenbijziekte.be)

- ▶ Geef aan dat je kan helpen door een **verwijsbrief** op te maken

**VOORDELEN VAN BEWEGEN EN MINDER LANG STILZITTEN**

- Beter slapen
- Minder kans op depressie en angst
- Langer zelfstandig & kwaliteitsvol leven
- Versterkt spieren, botten en evenwicht
- Betere bloeddruk
- Minder kans op dementie
- Gezond gewicht
- Sterker immuunsysteem
- Beter concentratie, beter geheugen
- Minder kans op diabetes type 2, osteoporose, hart- en vaatziekten, kankers
- Minder valincidenten

**EXTRA VOORDELEN VAN BEWEGEN BIJ ZIEKTE OF BEPERKING**

- Beter geheugen**  
Multiple sclerose  
Schizofrenie  
Ziekte van Parkinson  
Na een beroerte
- Gunstig voor het dagelijks functioneren**  
Ziekte van Parkinson  
Na een beroerte  
Verstandelijke beperking  
Dwarslaesie
- Minder kans op terugkeer of nieuwe vorm van kanker**
- Minder pijn**  
Dwarslaesie
- Meer levenskwaliteit**  
Multiple sclerose  
Schizofrenie  
Dwarslaesie  
Zware depressie  
Te hoge bloeddruk  
Diabetes type 2
- Langer leven en vertraging van de ziekte**  
Diabetes type 2
- Fitter lichaam**  
HIV

Wist je dat? Zelfs als je voldoende beweegt, zijn er extra voordelen als je ook minder lang stilstaat. Ontdek de afzonderlijke voordelen op [www.gezondleven.be/voordelen-beweging](http://www.gezondleven.be/voordelen-beweging)



# Geschreven verwijzing


- ▶ Lagere kostprijs dankzij verwijsbrief
- ▶ Persoonlijk gemotiveerd
- ▶ Geïndividualiseerd beweegplan
- ▶ Opvolging
- ▶ Rekening houdend met ziekte

⇒ Vergroot de motivatie

⇒ Maakt het serieus/echt

⇒ Geeft al veel info voor patiënt/client

- ▶ **Tip!** [Sla link op bij favorieten in browser](#)

VERWIJBSBRIEF BEWEGEN OP VERWIJZING-COACH <a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">www.bewegenopverwijzing.be</a>		RIZIV-NR	BEWEGEN OP VERWIJZING <small>VLAAMSE INSTITUUT GEZOND LEVEN</small>
DATUM 12/12/2018	NAAM PATIËNT Hannelore Vanuittenaerdenbeek		
Een Bewegen Op Verwijzing-coach helpt jou stap voor stap meer te bewegen. Je maakt samen een beweegplan. De coach motiveert je om dat vol te houden. Voor een voordelige prijs en bij jou in de buurt.		AFSPRAAK MAKEN SMS 'Bewegen' naar Je coach. Je coach neemt contact op. Bel Je coach. E-mail Je coach.	
<b>TIPS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pijn op de borst, hartkloppingen of heel kortademig? Duizelig, flauwgevallen of heel vermoeid? Stop met je activiteit en ga langs bij je huisarts.</li><li>• Voorkeur voor gewichtsdragende bewegingen zoals wandelen om je botten en spieren te versterken.</li><li>• Doe je kracht oefeningen? Focus dan eerst op je core spieren (buik- en rugspieren). Start rustig en bouw op tot matige en intensieve inspanningen.</li><li>• Beweeg matig tot intens intensief.</li><li>• Doe je kracht oefeningen? Focus dan eerst op je core spieren (buik- en rugspieren). Start rustig en bouw op tot matige en intensieve inspanningen.</li></ul>			<b>COACHES IN JE BUURT</b> <b>Helena Van Rompaey</b> 0487 28 15 22 of 0473 90 25 88 helena.vanrompaey@gmail.com Staatsbaan 126, Lubbeek Zonedrieslaan 27, Tielt-Winge A. Nihoulstr. 74, Scherpenheuvel Lostraat 48a, Heist-op-den-Berg <b>Wouter Buelens</b> 0468 13 08 88 wouter.buelens@gmail.com Rijdende Artillerielaan 6, Leuven <b>Kirsten Verboven</b> 0468 13 08 88 kirsten.verboven@hotmail.com Beekstraat 25, Kortenberg <b>Lynn Steelant</b> 0485 31 03 50 lynn.steelant@gmail.com Meerspoort 30, Heverlee <b>Nans Luyten</b> 0486 34 12 80 nans.luyten@gmail.com Meer 5, Scherpenheuvel-Zichem <b>Birgit Van Ermen</b> 0486 34 12 80 birgitcoachbewegen@gmail.com R. Borremansstraat 2, Huldenberg August Nihoulstraat 74, Scherpenheuvel-Zichem
<b>BEPERKINGEN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kies in het begin voor bewegingen die je gewrichten niet te zwaar belasten. Vlieg er niet te stevig in met zware trainingen, hevige buigingen en strekkingen van de romp in een richting die pijn veroorzaakt. Start rustig en bouw op.</li><li>• Doe geen bewegingen die de pijn verergeren.</li><li>• Blijf niet te lang rechtstaan in dezelfde houding.</li></ul>			
<b>OPMERKINGEN</b> Hier kan een zin komen. Hou rekening met wat je nog bewust en zelfstandig kan	<b>STEMPEL EN HANDTEKENING ARTS</b>		

# Geschreven verwijzing



# Hoe spreek ik iemand aan?

## Vorming in de artsenpraktijk: motiverende gespreksvoering ikv. beweging en bewegen bij ziekte

- ▶ Blended outreachende opleiding over **motiverende gespreksvoering**
- ▶ **Kostprijs** voor artsen: €50 voor volledige vorming
- ▶ **Interesse?** Binnenkort communicatie: laat naam en contactgegevens achter via [karlien.devloo@gezondleven.be](mailto:karlien.devloo@gezondleven.be)

Stap 1	E-learning	Hoe het gesprek aangaan?
Stap 2	Oefening in de praktijk	Wat weerhoudt jou? Welke oplossing kan voor jou helpen?
Stap 3	E-learning	Hoe omgaan met weerstand?
Stap 4	Oefening in de praktijk	Weerstand herkennen en principes proberen toe te passen
Stap 5	Uitwisseling	Met expert in bewegingspromotie of Bewegen Op Verwijzing-coach: afhankelijk van de nood van de arts wordt er meer uitleg gegeven, geoefend tijdens een gesprek en/of ervaringen uitgewisseld

## Ter info

### Enkele getuigenissen

- ▶ [Niki](#) *cholesterol, bloeddruk, overgewicht*
- ▶ [Paul](#) *diabetes, overgewicht*
- ▶ [Nathalie](#) *depressieve klachten*
- ▶ [Conny](#) *fibromyalgie*
- ▶ [Ingrid](#) *stress, moeilijke periode*

### Achtergrondinformatie

- ▶ [Doorverwijstool](#)
- ▶ [Bewegen bij ziekte](#), uitgebreide achtergrondinformatie en toegankelijke pdf's voor patiënten zelf





Hoe ondersteunen wij?

**BEWEGEN ● P**  
**VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

# Ondersteunende materialen

- ▶ Doorverwijstool
- ▶ Achtergrondinfo en afdrukbare pdf ‘bewegen bij ziekte’
- ▶ Kadermethodiek Gezond Werken voor het uitbouwen van een bewegingsbeleid op het werk
- ▶ E-learning “Bewegingsdriehoek”
- ▶ E-learning “Hoe maak ik optimaal gebruik van bewegen op verwijzing als hulpverlener?”
- ▶ Getuigenissen en filmpjes op de website
- ▶ Fonds van de koninklijke academie voor geneeskunde (motiverende gespreksvoering voor beweging) + vorming “Motiverende gespreksvoering ikv. beweging en bewegen bij ziekte”
- ▶ Materialen zoals folders, wachtschermen, affiches, ...

**BEWEGEN OP VERWIJZING**  
www.bewegenopverwijzing.be

**WIL JIJ OOK MEER BEWEGEN?**

**BEWEGEN OP VERWIJZING**

**BEWEGEPLAN OP WERK PLAAT**

**JE COACH HELPT JE VERDER!**

**HET BOUTJE IN H'N BUG DAT 'E' NODIG HAD**

**WIL JE MEER BEWEGEN?**

**IK HEB DE STAP GEZEET. JIJ DOET.**

**Waarom?**

- Je bent niet ziek.
- Je wilt meer bewegen en dat is heel makkelijk.
- Je wilt meer stappen en dat is heel makkelijk.
- Je wilt meer onder de mensen.

**Ik heb de stap gezeet. Jij doet.**

**Waarom?**

- Je bent niet ziek.
- Je wilt meer bewegen en dat is heel makkelijk.
- Je wilt meer stappen en dat is heel makkelijk.
- Je wilt meer onder de mensen.

**WIL OOK JIJ MEER BEWEGEN?**

**JE COACH HELPT JE VERDER!**

**Mijn coach raadt wandelen aan. Het is heel makkelijk en saai. Zo kom ik aan mijn stappen en kom ik meer onder de mensen.**

**Mijn coach raadt wandelen aan. Het is heel makkelijk en saai. Zo kom ik aan mijn stappen en kom ik meer onder de mensen.**

**www.bewegenopverwijzing.be**

**BEWEGEN OP VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

logoo Vlaamse Gemeenschap Vlaamse Gemeenschap GEZOND LEVEN

# Handige links



[WEBPAGINA  
VOOR  
ARBEIDSARTS/  
ONDERNEMING](#)



[ZOEK EEN  
COACH IN DE  
BUURT](#)



[ONLINE  
VERWIJSTOOL](#)



[BEWEGEN BIJ  
ZIEKTE](#)



[MATERIALEN  
\(FOLDER,  
AFFICHE, BEELD  
WACHTSCHERM,](#)



[GEZOND  
WERKEN](#)

# Bedankt en veel succes!

*Meer info en vragen:*

**Karliën Devloo**

- ▶ [karlien.devloo@gezondleven.be](mailto:karlien.devloo@gezondleven.be)
- ▶ 02 486 78 06
- ▶ [Gezondleven.be](https://www.gezondleven.be)



This presentation is part of the project „847174 / EUPAP” which has received funding from the European Union’s Health Programme (2014–2020). The content of this presentation 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 (CHAFAEA) 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.