

BEWEGEN OP VERWIJZING

Commissie Samenleving – 30/03/2017

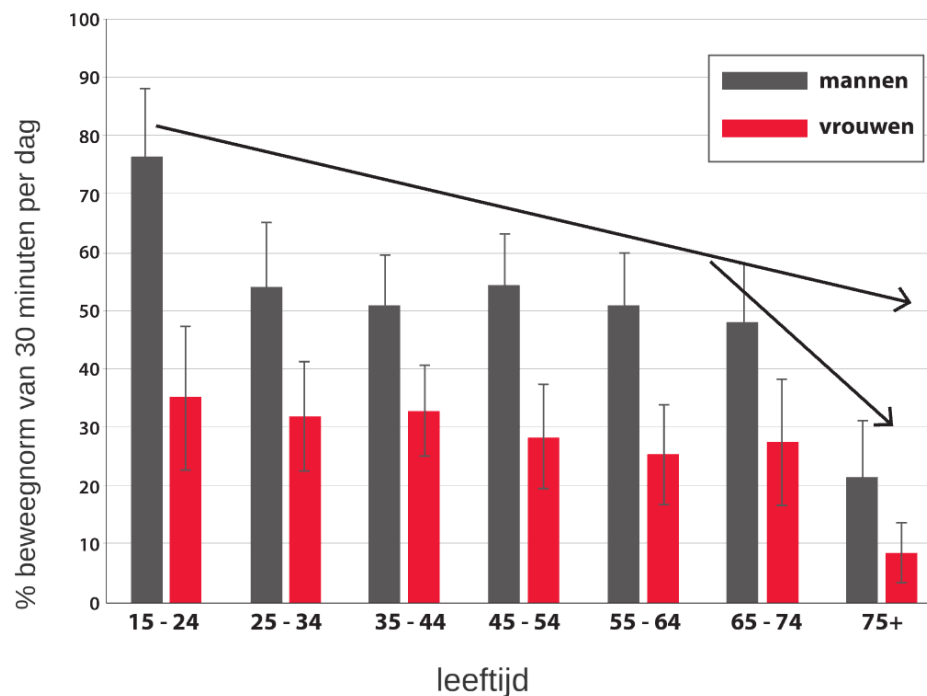
Kristof Budts

BOV-coördinator/coach Mechelen



Vlamingen bewegen te weinig

Slechts 40% behaalt de beweegnorm van 30 minuten per dag



Vlamingen zitten te veel stil

Volwassenen



zitten

8,3u

van hun dag stil

Gezondheidsrisico's

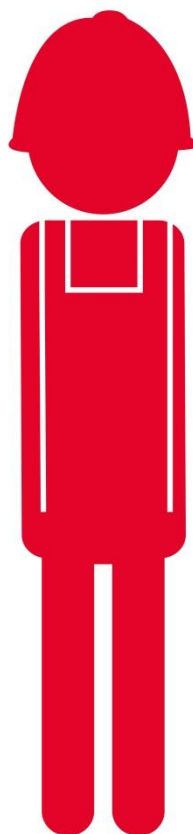
- 
-  Lager mentaal welbevinden
 -  Vermoeide ogen
 -  Meer spier- en gewrichtsklachten
 -  Cardiovasculaire aandoeningen
 -  Diabetes type 2
 -  Hoger sterftecijfer
 -  Darm-, baarmoeder- en longkanker
 -  Hogere Body Mass Index

Sterft
7,5 jaar
vroeger

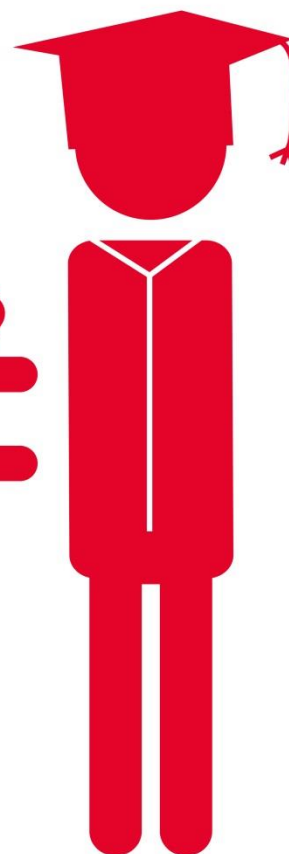
Leeft
18 jaar
minder lang in
goede gezondheid

44 %
van de laagst opgeleide
heeft een (of meerdere)
chronische aandoeningen

Laaggeschoolde Vlaming



Hooggeschoolde Vlaming





1 Je huisarts geeft je een verwijsbrief. Je neemt die brief mee naar jouw bewegen op verwijzing-coach.



2 Je belt je coach voor een afspraak, of je sms't 'BEWEGEN' en wij contacteren jou.



3 Je maakt een bewegingsplan dat past bij jouw leven. De coach helpt je. Je kan kiezen: bewegen in groep of alleen, bewegen in je buurt, op het werk, onderweg of bij je thuis.



4 Je probeert het bewegingsplan uit.



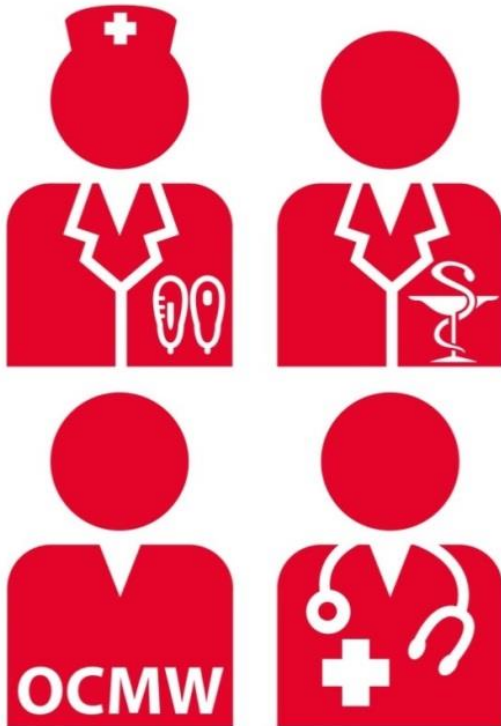
5 Je bespreekt samen met je coach wat goed en minder goed gaat. Jullie bekijken welke vooruitgang je maakt, en bespreken eventuele moeilijkheden.



6 Je beweegt elke dag meer. Blijf dat doen. Dat voelt goed!



7 Je huisarts volgt je verder op.



- Meer bewegen op maat van de deelnemer
- Gezondheidswinst op mentaal, fysiek en sociaal vlak
- Extra aandacht voor motivatie, kwetsbare groepen en aanwezigheid van onderliggende pathologieën

obesitas

ritmestoornis

coronair leiden

...

astma

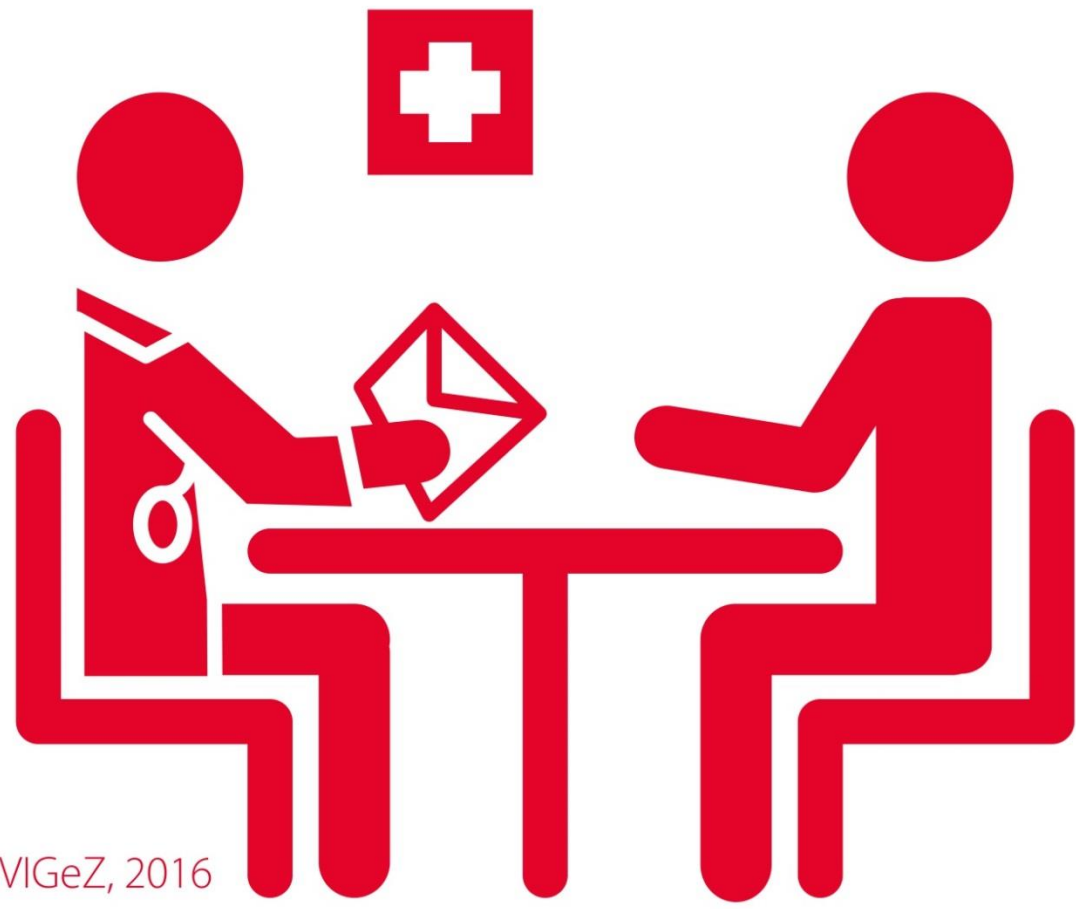
artrose

valrisico

dementie

stress

CVS





Naam patiënt [REDACTED]
riziv-nr [REDACTED]
datum 21/03/2017
handtekening of stempel arts

Algemeen beweegadvies Beweegnormen voor 65-plussers

Kies uit

- 8 000 stappen per dag zetten
- Minstens 30 minuten per dag matig intensief bewegen. Dat betekent dat je hartslag en ademhaling wat sneller gaan en je nog vlot een gesprek kunt voeren. Je mag de 30 minuten spreiden over een dag, maar beweeg wel minstens 10 minuten na elkaar.
- Minstens 3 keer per week 20 minuten intensief bewegen. Dat is de fit- of sportnorm. Je hijgt, zweet en kunt moeilijk praten tijdens het sporten.

Plus: je doet minstens twee keer per week specifieke oefeningen om je spieren en botten te versterken. Daarnaast helpen evenwichtsoefeningen het risico op vallen te verminderen.

**Een beetje beweging is altijd beter dan geen beweging.
Zet vandaag je eerste stap naar een gezonder leven.**

Onderbreek het stilzitten

Beperk lang zitten door elk half uur even recht te staan.

Tips

Evolueer naar minstens dertig minuten beweging per dag. Minstens vijf dagen per week, maar elke dag bewegen is *nóg* beter.

Wil je graag afvallen? Evolueer dan naar elke dag minstens een uur bewegen. En vraag advies aan een diëtist om gezonder te eten.

Doe alleen niet-gewichtsdragende activiteiten die je gewrichten niet te zwaar belasten, zoals fietsen en zwemmen.

Doe je kracht oefeningen? Focus dan vooral op de spieren rond je pijnlijke gewrichten. Intensiteit? Licht tot matig intensief.

Voorkeur voor oefeningen in het water.

Een beetje last na de bewegingen? Dat is heel normaal. Ken wel je grenzen.

Doe alleen niet-gewichtsdragende activiteiten die je gewrichten niet te zwaar belasten, zoals fietsen en zwemmen.

Doe je kracht oefeningen? Focus dan vooral op de spieren rond je pijnlijke gewrichten. Intensiteit? Licht tot matig intensief.

Voorkeur voor oefeningen in het water.

Een beetje last na de bewegingen? Dat is heel normaal. Ken wel je grenzen.

Beperkingen

- Geen pathologieën vermeld op de verwijsbrief
- Enkel tips en beperkingen, welke bewegingen kunnen en welke niet





Züumra

Züumra is alleenstaande mama van 3 kinderen, moslima, ouders beide afkomstig uit Turkije, Zuumra is hier geboren.

Ze heeft een leefloon van het OCMW. Ze heeft een goed contact met haar OCMW consulent. Züumra heeft diabetes en ze komt er niet toe om zelf actiever te worden.



Jef

Jef is 65 jaar. 5 jaar gepensioneerd. Nooit getrouwd geweest, niet bij een socio-culturele vereniging actief.

Kan moeilijk contacten leggen. Hij is laag geletterd. Het heeft lang geduurd alvorens hij de stap heeft durven zetten om naar de bewegen op verwijzing-coach te gaan.

Omdat zijn huisarts hem beloofd heeft dat hij goed onthaald zou worden, was hij toch overtuigd.

Toeleiding naar laagdrempelig beweegaanbod



- Opstellen van persoonlijk beweegplan (vrije tijd, verplaatsingen, thuis, op het werk)
- Deelname aan georganiseerd beweegaanbod (buurtsport, danslessen, tai chi, sport overdag)

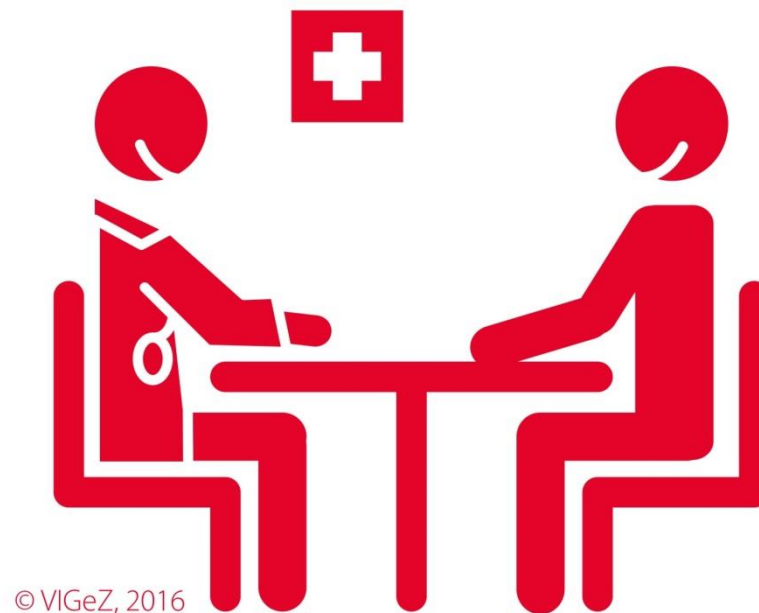
Aan de slag!



Met coach via terugkommomenten



Terugkoppeling naar arts via Mediris Multi



Patiënt voelt zich beter



Enkele interessante cijfers

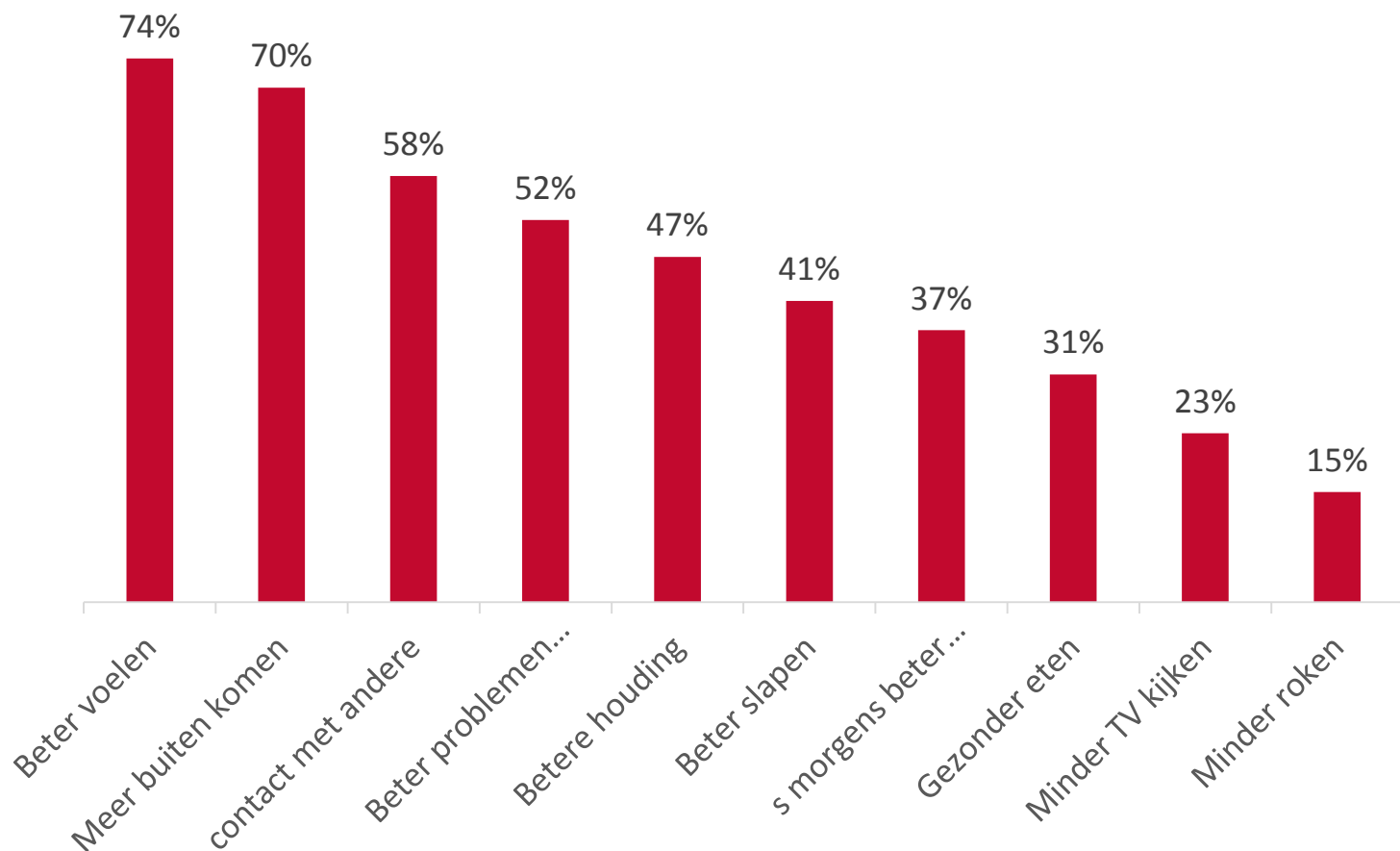
Doelgroep bereikt



**Deelnemers
bewegen meer**

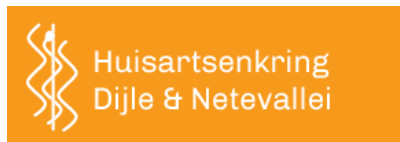
> 7 op 10
deelnemers
voelt zich
algemeen beter.

Pilootproject Leuven



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

... door een goed georganiseerd
intersectoraal netwerk van volgende
partners



Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds



Waar is dit? Hoe geraak ik daar?

Toegankelijke dienstverlening Bereikbaarheid

Voldoende locaties
Openbaar vervoer
In de buurt
Vermijden psycho-sociale drempels
Wijze van contactname
Taalgebruik
Financiële toegankelijkheid
...

- Maandag: LDC Den Abeel (Mechelen Zuid)
- Dinsdag: LDC De Schijf (Mechelen Noord)
- Donderdag: Huis van de Mechelaar (Mechelen Centrum)



Bedankt voor jullie aandacht

WWW.BEWEGENOPVERWIJZING.BE