

# BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

## Verhelderend Halfuurtje: Bewegen Op Verwijzing

7/11/2023



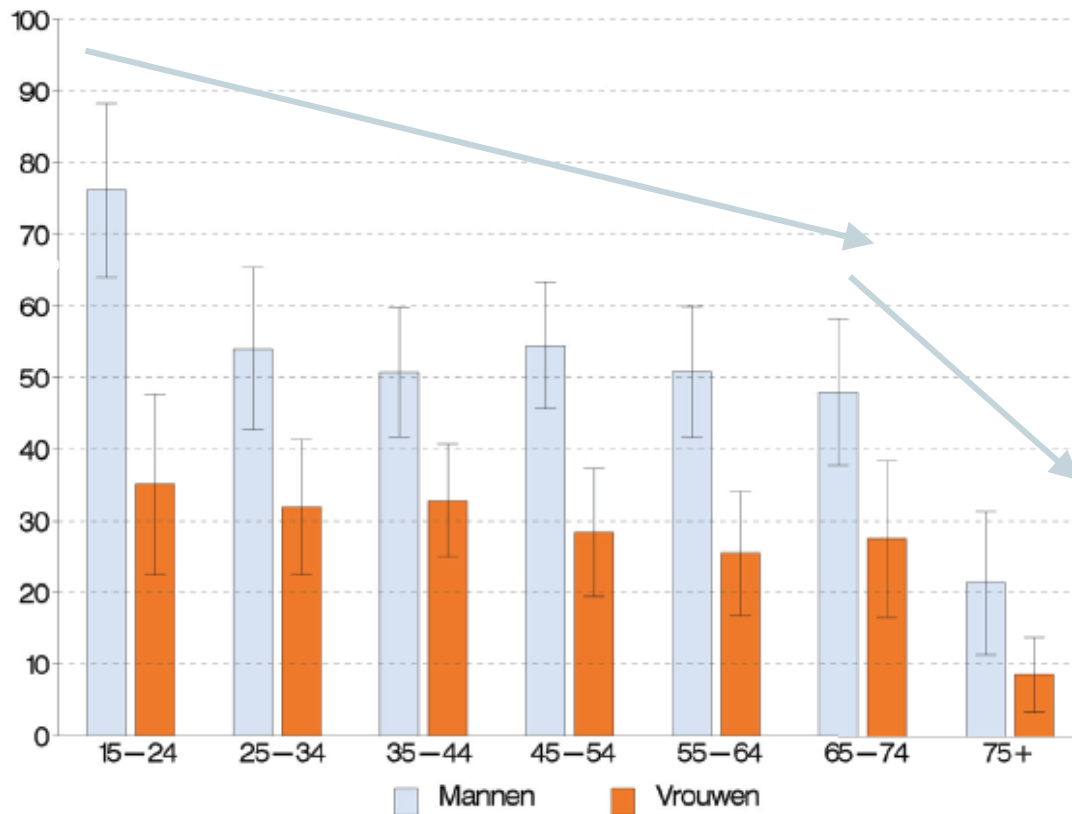
## Bewegen Op Verwijzing: Wat en hoe?

**BEWEGEN ● P**  
**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:

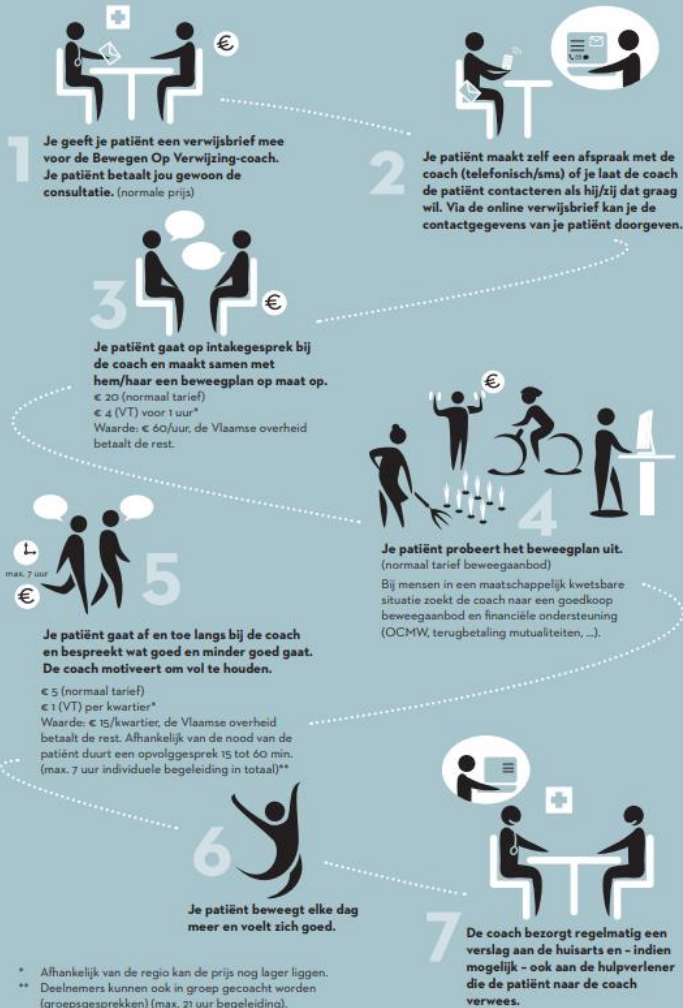
- Aanwezigheid van onderliggende risicofactor of pathologie (zie volgende slide)
- Motivatie van de potentiële deelnemer
- Voldoende bereiken van kwetsbare groepen

# 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

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

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

# Wie kan er doorverwijzen?



# Uitbetalingsstelsel



	Individuele begeleiding per kwartier	Groepsbegeleiding per kwartier
<b>Verhoogde tegemoetkoming*</b>	Max. 1 euro	Max. 0.5 euro
<b>Zonder verhoogde tegemoetkoming</b>	Max. 5 euro	Max. 1 euro

Ben jij aangesloten bij een van de volgende ziekenfondsen? Dan betaalt je ziekenfonds het bedrag dat jij betaald hebt aan de coach volledig of gedeeltelijk terug. Kijk hieronder hoeveel jij maximum terugkrijgt.

Ziekenfonds	Maximale terugbetaling
<a href="#">Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen</a>	€ 30
<a href="#">Vlaams Neutraal Ziekenfonds</a>	€ 30
<a href="#">Helan</a>	€ 25
<a href="#">De VoorZorg (Antwerpen)</a>	€ 12.5



## Eerstelijnszone Dender

**BEWEGEN ● P**  
**VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

# Historiek

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



# 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'.

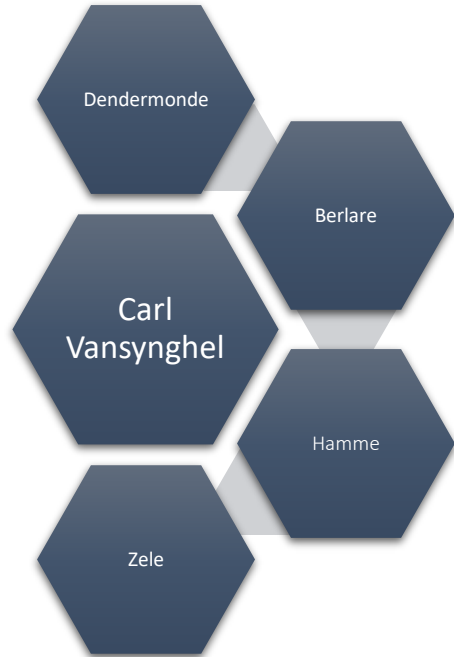
Ik kijk er alvast naar uit om met jullie aan de slag te gaan !





# 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](mailto: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 beweging-gewoontes.

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](mailto:Luc.DeNil@bewegenopverwijzing.be)
- GSM 0479 59 93 16



# Communicatie- materiaal BOV: papier en digitaal



[www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)



Co-funded by the  
health program of  
the European Union



BEWEGEN OP VERWIJZING logo VL DOMUS MEDICA Vlaanderen is op. Co-funded by the health program of the European Union EUPAP VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN





# [www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)

Meer info of vragen?

[Silke.vandenborre@logodender.be](mailto:Silke.vandenborre@logodender.be)

0456 32 97 09

[rutger.keuten@elzdender.be](mailto:rutger.keuten@elzdender.be)

052 69 03 28 of 0472 72 11 54



## **BEWEGEN OP VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN