



# Communicatie Bewegen Op Verwijzing: Wat kan ik lokaal/regionaal doen?

De bekenmaking van Bewegen Op Verwijzing gebeurt in verschillende regio's tegelijkertijd. Dit overzicht geeft ideeën en voorbeelden uit andere regio's. Laat je inspireren en aanzetten tot actie door deze waaier van mogelijkheden. Heb je zelf nog ideeën, deel ze gerust.

In de bijlage zitten concrete voorbeelden. Pas deze gerust aan.

Elke actie krijgt een symbool met de volgende betekenis.

	Deze actie heeft potentieel maar het is niet uitgetoet.
	Deze actie is al in een of meerdere regio's uitgevoerd. Met succes!

**Algemene bemerking:** deze symbolen geven slechts een eerste indicatie. Indien je samen met het netwerk gelooft dat er iets in jouw regio kan werken, ga er dan voor. Denk ook steeds even na alvorens iets over te nemen. *Wat zou er bij ons nodig zijn om hier zoveel mogelijk succes uit te halen?*

## Einddoelgroep

### Concrete acties

1. ✓ De beste reclame is **mond-tot-mondreclame**. Laat je doelgroep aangesproken worden. Zeker voor de **meest kwetsbare doelgroepen** is dit de belangrijkste manier om te informeren en aan te zetten tot actie. Er zijn heel wat organisaties betrokken bij jullie lokaal project. Deze kunnen misschien allemaal een belangrijke rol spelen om mensen actief te informeren. En mogelijks zijn er nog meer organisaties die hier willen helpen. In bijlage 1 is een opsomming terug te vinden van organisaties die met kwetsbare groepen in contact komen. Ga zelf eens na welke organisaties, instanties bij jou in de regio actief zijn en tracht hen te informeren over Bewegen Op Verwijzing. Dat kan op verschillende manieren:
  - a. Brief of e-mail
  - b. Voorstelling aan personeelsleden die in contact komen met de doelgroep. Mogelijks is een voorstelling door de coach zelf ook een meerwaarde. Er zijn lokale netwerken die de coach vergoeden via de incentive of een lokaal subsidiepotje voor Bewegen op verwijzing. Leg Bewegen Op Verwijzing tijdens een overleg uit. Zo kan je onmiddellijk alle personeelsleden die in contact komen met de doelgroep uitleggen wat Bewegen Op Verwijzing is. Enkele vragen om de personeelsleden zelf tot denken aan te zetten:
    - i. Hoeveel % van jouw cliënten zouden de [aanbeveling bewegen of lang stilzitten](#) niet halen?

- ii. Kan jij 3 cliënten voor de geest halen die baat zouden kunnen hebben met Bewegen Op Verwijzing?
- iii. Hoe breng je Bewegen Op Verwijzing ter sprake?
- iv. Welke mogelijke barrières zouden er zijn? Hoe kan je hierop antwoorden?
- c. Voorstelling aan bestaande groepen met mogelijke doelgroepen (zie ook leidraad groepscoaching)  
De coach zou zichzelf en zijn/haar werking kunnen voorstellen aan bestaande groepen. Er zijn lokale netwerken die de coach vergoeden.

Na een gesprek is het steeds een meerwaarde om iets tastbaar te kunnen **meegeven**. De **folder** is hier ideaal voor. De belangrijkste informatie staat hier kort en duidelijk op geformuleerd.

*Het is niet de bedoeling dat een mogelijke deelnemer zich langs alle kanten **verplicht** voelt om deel te nemen aan Bewegen Op Verwijzing. Dat wil niet zeggen dat geen meerdere organisaties mensen mogen inlichten. Integendeel: dat zou zelfs een meerwaarde zijn. De manier waarop een mogelijke deelnemer aangesproken wordt is belangrijk. Het is steeds aan de deelnemer zelf om te beslissen of hij/zij zal deelnemen. Het is niet de bedoeling om een deelnemer te verlichten tot deelname. Enkele voorbeelden:*

**Liever Niet**

- a. *Je moet naar een Bewegen Op Verwijzing-coach want...*
- b. *Indien je niet gaat, zal dat gevolgen voor jou hebben.*

**Liever wel**

- a. *Je kan naar een Bewegen Op Verwijzing coach want...*
- b. *Indien je wil, kan ik je de eerste keer vergezellen.*
- c. *Indien je niet wil gaan, is dat ook oké voor mij. Je moet het niet voor mij doen. Ik denk dat jij er wel voordeel uit kan halen.*
- d. *Ken jij Bewegen Op Verwijzing al? Waarom zou dit iets voor jou kunnen zijn? Wat houdt je tegen om deel te nemen aan Bewegen Op Verwijzing?*

2. Alle partners zetten hun **eigen communicatiemiddelen** in.

a. ✓ **Website** (Bijlage 2):

- i. Zet een nieuwsitem online bij de start
- ii. Koppel Bewegen Op Verwijzing aan bestaande inhoud.  
Bijvoorbeeld bij volgende specifieke delen/webpagina's:  
sportdienst, lokaal dienstencentra, websites van huisartsen, sociale participatie OCMW, vereniging waar armen het woord nemen,...

b. ✓ **Nieuwsbrief**

Je kan nieuwsbrieven op verschillende momenten inzetten: bij de start, na een evaluatie, bij de 50<sup>ste</sup> deelnemer, een getuigenis van een deelnemer,...

c. ✓ **Wachtruimte**

Vraag aan alle leden van het lokaal intersectoraal netwerk of ze wachtruimtes hebben waar de einddoelgroep komt. Verdeel affiches (+ sticker), folders met maximum prijs, folders met eigen prijs (+ sticker), het beeld voor in de wachtruimte en het filmpje.

d. 💡 **Sociale media** (bijlage 3)

- i. Stel een verantwoordelijke organisatie voor die de berichten post. En vraag aan de andere organisaties om deze berichten te delen op hun account. Je kan op voorhand een tijdlijn afspreken.
- ii. Maak gebruik van Facebook, Twitter, Instagram, ... van lokale partners. Ze hebben al een publiek dat hun berichten te zien zal krijgen. Daardoor moet je dit niet beginnen opbouwen.
- iii. Je kan relatief goedkoop deze berichten promoten om zo een groter bereik te krijgen. Bij dit promoten kan je een specifieke doelgroep afbakenen. (bijlage 4)







e. ✓ **Gedrukte media**

In veel gevallen zijn dit de **infobladen van gemeenten en steden**. Hier kunnen verschillende focussen gelegd worden.

- i. Algemene uitleg o.b.v. persbericht
- ii. Interview met lokale coach(es)
- iii. Interview met lokale deelnemer
- iv. Interview met een huisarts
- v. ...



Maar denk gerust eens wat verder. Er zijn nog heel wat **geprinte materialen van verschillende intersectorale partners** waar een vermelding van Bewegen Op Verwijzing niet zou mis staan. Denk aan: seniorenkrant, brochure van dienstencentrum, sportbrochure,... *Om niets over het hoofd te zien, kan je vragen aan de communicatiemedewerker van elke betrokken organisatie om hier een overzicht van te geven.*

3. ✓ Stuur een **persbericht** naar lokale pers uit bij de start, bij de 50<sup>ste</sup> of 100<sup>ste</sup> deelnemer. (bijlage 5) Zet je persbericht ook op SharePoint, anderen kunnen hier ook inspiratie uithalen.

4.  Presenteer Bewegen Op Verwijzing op een **stand**.  
Er zijn heel wat *evenementen* waar een voorstelling van Bewegen Op Verwijzing niet zou mis staan. Bv. (jaar)markt, braderie, welzijnsbeurs,...Om mensen naar je stand te lokken zou je verschillende zaken kunnen doen:
- a. Quiz met kans op prijzen  
*Quiz mee en maak kans op een geschenkbond van de deelnemende handelaars in de gemeente/stad.* Laat deelnemers een quiz (bijlage 6) invullen en trek op het einde enkele winnaars uit de antwoorden. Geef elke deelnemer een folder van Bewegen Op Verwijzing mee. Om makkelijk met de mensen aan de praat te geraken kan je hen wat water en/of een nootje of stukje fruit aanbieden.
  - b. Keuze maken  
stel een gemakkelijke stoel/zetel en een hometrainer op. Nodig de passanten uit om even te gaan zitten. Wanneer ze neerzitten, kan je het concept van Bewegen Op Verwijzing uitleggen.
5.  **Toneelstuk: 'Dokter, ik beweeg weer'** (bijlage 7)  
Organiseer het toneelstuk 'Dokter, ik beweeg weer'. Je kan dit samen doen met de dienst cultuur of met het lokaal dienstencentrum.
6.  **Voordracht bewegingsdriehoek**  
Organiseer samen met een of meerdere socio-culturele organisaties een voordracht over de bewegingsdriehoek. Er zijn heel wat coaches die deze voordracht zelf kunnen geven en dus ook kort Bewegen Op Verwijzing kunnen uitleggen aan het aanwezige publiek. Vraag meer info aan het Logo in jouw regio.
7.  Organiseer een **wandeling** (bijlage 8)  
Organiseer een leuke wandeling voor iedereen. De coaches kunnen de wandeling in goede banen leiden. Je kan na de wandeling ook drinken aanbieden of in de winter een tas warme soep.  
Nodig enkele groepen speciaal uit:
- a. "oude" deelnemers van Bewegen Op Verwijzing samen met familie en vrienden
  - b. huisartsen
  - c. organisaties die kwetsbare groepen bereiken samen met hun leden
    - i. Buurtwerkers
    - ii. CAW
    - iii. Vereniging waar armen het woord nemen
    - iv. Lokaal dienstencentrum
    - v. Basiseducatie
    - vi. Buurtsport
    - vii. ...
8.  Steek **flyers in de brievenbussen** in de gemeente/stad.
9.  Maak gebruik van de **informatieborden** van de gemeente  
mogelijke tekst
- a. Wil je meer bewegen? [www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)
  - b. Wil je meer bewegen? Word actiever dankzij de Bewegen Op Verwijzing-coach in onze gemeente. [www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)


- c. Wil je meer Bewegen? De Bewegen Op Verwijzing-coach motiveert je!  
[www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)

TIP: Zorg dat alles in 1 oogopslag gelezen kan worden.

10.  Adverteer op de **bussen van de Lijn**.  
Je kan specifieke lijnen selecteren om op te adverteren. Je kiest er bijvoorbeeld voor om 1 bus op zijkant en achterkant te bestickeren die door alle gemeenten/steden gaat die deelnemen aan Bewegen Op Verwijzing. [Meer info](#).
11.  Zet een **beachflag** buiten op die plaatsen waar de Bewegen Op Verwijzing-coach consultaties houdt. Dit maakt het duidelijk voor nieuwe deelnemers waar ze moeten zijn en zorgt voor bekendheid in de buurt.
12.  Maak gebruik van **getuigenis**(sen) in zoveel mogelijk communicatie. Je kan onderstaande voorbeelden gebruiken. Maar indien je een bekende lokale figuur zou kunnen strikken, zal dat sterker zijn. Deze bekende lokale figuur hoeft niet in heel Vlaanderen bekend te zijn: een kassier, een huisarts, iemand die actief is binnen verschillende socio-culturele verenigingen,... Enkele voorbeelden kan je [online](#) terugvinden.

## Huisarts & andere eerstelijnsverleners


### Concrete acties

1.  Uit de eerste jaarverslagen blijkt er een verband te bestaan tussen goed lopende regio's en **coaches die zichzelf persoonlijk voorgesteld hebben bij de huisartsen**. Dit verband is niet onlogisch. De huisarts wil zeker zijn dat de persoon waar hij naar verwijst betrouwbaar is. Dit vertrouwen verhoogt na een persoonlijk contact. Wilt dit zeggen dat de coach elke huisarts afzonderlijk moet bezoeken? Nee, niet altijd. Als netwerk kan je de coach hier enorm in ondersteunen. Zorg voor een overzicht van bijeenkomsten van huisartsen (LOK, navormingen, netwerkvond, minisymposium, studiedag,...) en tracht de coach daar spreektijd te geven.
2.  Vraag de **LOK-opleiding Bewegen Op Verwijzing** van Domus Medica aan voor de LOK's in de regio. In deze opleiding worden de huisartsen uitgebreid geïnformeerd. Het is een grote meerwaarde indien **iemand van het netwerk en één of meerdere coaches** uit de regio **aanwezig** zijn. De persoon uit het netwerk kan de exacte uitwerking de regio kort toelichten. De coach kan zichzelf en zijn/haar werkwijze voorstellen. De LOK-opleiding mag worden aangevraagd aan [Heidi Huysmans](#), medewerker Domus Medica.
3.  Tracht na 6, 12 of 18 maanden een **korte Bewegen Op Verwijzing-flash** op het LOK te agenderen. Geef enkele cijfers van de voorbije periode, vraag naar ervaringen en bespreek (anoniem) een voorbeeldtraject.

4.  Laat enkele **gemotiveerde huisartsen andere huisartsen aanspreken**. Ze kunnen hierin ondersteund worden.
  - a. Laat een gemotiveerde huisarts een e-mail sturen naar zijn/haar collega's
  - b. Verstuur een brief naar alle huisartsen die getekend is door één of meerdere gemotiveerde huisartsen. (zie bijlage 9)
5. ✓ Neem informatie over Bewegen Op Verwijzing op de eigen **website(s)** (LNM, SEL,...):
  - a. Handige documenten (papieren verwijsbrief, locaties op kaart, prijsafspraken (indien anders), filmpje/beeld wachtkamer)
  - b. Link naar online verwijsbrief en meer info  
[www.bewegenopverwijzing.be/verwijsbrief](http://www.bewegenopverwijzing.be/verwijsbrief)  
[www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)
6. ✓ Stuur een persoonlijke mail of brief naar de individuele huisartsen.
  - a. Mail/brief vanuit de huisartsenkring
  - b. Mail/brief vanuit het lokaal bestuur aan elke huisarts persoonlijk

TIP: indien per brief, voeg eventueel een affiche en enkele folders toe.

Voorbeeldbrief: zie bijlage 9

7. ✓ OF  Neem regelmatig nieuwsitems van Bewegen Op Verwijzing op in de nieuwsbrief die naar huisartsen gaat. Mogelijke onderwerpen
  - a. Start Bewegen Op Verwijzing
  - b. Aantal verwijzingen in de eerste maand/3 maanden
  - c. 50<sup>ste</sup> deelnemer Bewegen Op Verwijzing
  - d. Resultaten evaluatie
  - e. Evolutie van het aantal verwijzingen
  - f.

## 1) Bijlage overzicht organisaties, instanties, professionals die in contact komen met kwetsbare groepen

	<b>Brief</b>	<b>Team</b>	<b>doelgroep</b>	<b>Lokale contactpersonen</b>
Ambulante diensten psychiatrie				
Apotheker				
Arbeidstrajectbegeleiding				
Basiseducatie				
Begeleid wonen				
Buurtsport				
Buurtwerker				
CAW				
Centra Geestelijke Gezondheidszorg				
Diëtist				
Gezinszorg				
Integratiedienst				
Kinesitherapeut				
Lokaal dienstencentrum				
Maatwerkbedrijven (sociale tewerkstelling)				
Mutualiteit				
OCMW				
Opbouwweker				
Psycholoog				
Sociale kruidenier - voedselbedeling				
Thuiszorg				
Vereniging waar armen het woord nemen				
Welzijnsschakels				

## 2) Bijlage tekst website

Nieuws:

**[regio]** is gestart met het project 'Bewegen Op Verwijzing'. Dankzij dit project kunnen de huisartsen inwoners van **[regio]** met een gezondheidsrisico doorverwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. Die coach helpt de doorverwezen patiënten om meer te bewegen.

Ook nood om meer te bewegen in je dagelijkse leven? Doe een beroep op een bewegen op verwijzing-coach. Je huisarts kan je doorverwijzen naar een coach, geen personal trainer, in jouw buurt tegen een erg lage prijs. Die coach zal samen met jou een beweegplan op maat opstellen om zo meer te bewegen op jouw eigen tempo. Resultaat? Een actiever leven en je voelt je beter in je vel. Meer info: [www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)

Koppeling met specifieke delen/webpagina's:

Meer bewegen? Je kan persoonlijk begeleid worden door een [Bewegen Op Verwijzing-coach](#).

Vind je niet direct een aanbod dat jou ligt? Je kan persoonlijk begeleid worden door een [Bewegen Op Verwijzing-coach](#) om te zien wat jij graag doet.

Je wil meer bewegen, maar je weet niet hoe? Je kan persoonlijk begeleid worden door een [Bewegen Op Verwijzing-coach](#).



### 3) Bijlage sociale media

#### Sociale media

Doelgroep	Topic	Post	Voorbeeld afbeelding
Algemene bevolking	Bewegen Op Verwijzing start	[regio] is gestart met het project 'Bewegen Op Verwijzing'. Vanaf nu kunnen de huisartsen inwoners van [regio] doorverwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. Die coach helpt de doorverwezen patiënten om meer te bewegen. Wil jij meer bewegen? <a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">www.bewegenopverwijzing.be</a>	
Algemene bevolking	Coach motiveert en volgt op	Paul "Ik ben van nature uit namelijk niet echt een sportief type, al wou ik dat ik het wel was. Dat zal in de genen zitten zeker, je moet iemand de schuld geven ( <i>lacht</i> ). Maar dankzij de steun van mijn coach heb ik veel meer motivatie om mezelf te overtreffen." Overtref jezelf met Bewegen Op Verwijzing.be <a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">www.bewegenopverwijzing.be</a>	
Algemene bevolking	Coach motiveert en volgt op	Dr. Bartholomeeussen: "Iedereen weet dat bewegen goed is voor je gezondheid, maar om er ook echt mee te beginnen, dat is een paar andere mouwen. De Bewegen Op Verwijzing-coach helpt hierbij." <a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">www.bewegenopverwijzing.be</a>	

Algemene bevolking	Samen met de coach een beweegplan opstellen	“Samen met de deelnemer kijk ik welke activiteiten bij ze past. Samen stellen we een beweegplan op. Niet iedereen is hetzelfde, een beweegplan is dus heel persoonlijk. Trek je liever je plan alleen of heb je het meer voor groepsactiviteiten? Hoe passen de bewegingsmomenten in je agenda?” <a href="#">Coach Kristof</a> . Kijk snel welke coach jou wilt helpen om meer te bewegen. <a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">www.bewegenopverwijzing.be</a>	 A portrait of a man with short brown hair and a beard, wearing a grey hoodie, smiling. He is sitting in a green office chair. The background shows some indoor plants and a window.	
--------------------	---	---	---	--


<p>Algemene bevolking</p>	<p>Je moet naar de huisarts om naar een Bewegen Op Verwijzing-coach te gaan</p> <p>Samen met de coach een beweegplan opstellen</p>	<p>Bewegen op Verwijzing helpt mensen met een gezondheidsrisico op weg naar een actiever leven. Hoe? Met professionele coaching en een beweegplan. Voor een coach heb je een verwijsbrief van je huisarts nodig. Ga daarom éérst langs bij je arts en neem daarna contact op met een coach in je buurt.</p> <p><a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">www.bewegenopverwijzing.be</a></p>	 <p>The infographic is a vertical flowchart on a light blue background, connected by a white dotted line. It consists of seven numbered steps, each with an icon and a short text description:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1</b> Je huisarts geeft je een verwijsbrief. Je neemt die brief mee naar jouw Bewegen Op Verwijzing-coach. (Icon: A person sitting at a table with a doctor, a cross symbol above the doctor.)</li> <li><b>2</b> Je belt je coach voor een afspraak, of je sms't 'BEWEGEN' en wij contacteren jou. (Icon: A person sitting at a table with a speech bubble saying 'SMS 'BEWEGEN'' above them.)</li> <li><b>3</b> Je maakt een beweegplan 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. (Icon: Two people sitting at a table with speech bubbles above them.)</li> <li><b>4</b> Je probeert het beweegplan uit. (Icon: A person running.)</li> <li><b>5</b> Je bespreekt samen met je coach wat goed en minder goed gaat. Jullie bekijken welke vooruitgang je maakt, en bespreken eventuele moeilijkheden. (Icon: Two people walking together with speech bubbles above them.)</li> <li><b>6</b> Je beweegt elke dag meer. Blijf dat doen. Dat voelt goed! (Icon: A person jumping joyfully.)</li> <li><b>7</b> Je huisarts volgt je verder op. (Icon: A person sitting at a table with a doctor, a cross symbol above the doctor.)</li> </ol>
---------------------------	--	---	--


<p>Algemene bevolking</p>	<p>Je moet naar de huisarts om naar een Bewegen Op Verwijzing-coach te gaan</p>	<p>Dr. <a href="#">Bartholomeeussen</a>: “Je ziet duidelijk dat beweging goed doet. Ik maak als huisarts tijd om mijn patiënten door te verwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach.”  <a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">www.bewegenopverwijzing.be</a></p>		
<p>Algemene bevolking</p>	<p>Je moet naar de huisarts om naar een Bewegen Op Verwijzing-coach te gaan</p>	<p>“Mijn huisarts raadde me aan om wat te bewegen. Ze vertelde over een coach die me zou kunnen begeleiden. Eerst dacht ik: waar komt ze nu mee af? Maar bon, eens luisteren kon geen kwaad.” Lees verder hoe actief Ingrid geworden is.  <a href="https://www.gezondleven.be/nieuws/ingrid-van-dyck-ontdekte-het-badmintonnen">https://www.gezondleven.be/nieuws/ingrid-van-dyck-ontdekte-het-badmintonnen</a>  <a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">www.bewegenopverwijzing.be</a></p>		

Algemene bevolking	Je moet naar de huisarts om naar een Bewegen Op Verwijzing-coach te gaan	Toen <a href="#">Paul Van Namen</a> (51) een tijd geleden bij zijn huisarts in de wachtkamer zat, zag hij een folder van Bewegen Op Verwijzing. Hij vroeg wat meer uitleg aan de huisarts, en voor hij het wist zat hij rond de tafel met Bewegen op Verwijzing-coach Dirk. Vraag aan je huisarts meer info. <a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">www.bewegenopverwijzing.be</a>											
Algemene bevolking	Een klein deel zelf betalen	Dankzij Bewegen op Verwijzing profiteer je van heel lage tarieven. Je betaalt je coach maar 5 euro per kwartier voor een individuele sessie, en 1 euro per kwartier voor een groepssessie. Heb jij recht op een verhoogde tegemoetkoming? Dan krijg je een extra korting. Kortom: privébegeleiding door een professionele coach voor weinig geld! <a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">www.bewegenopverwijzing.be</a>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th data-bbox="1473 663 1653 759">Individuele begeleiding</th> <th data-bbox="1693 663 1872 759">Groepsbegeleiding</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1218 823 1442 855">Normaal tarief</td> <td data-bbox="1473 823 1518 855">€ 5</td> <td data-bbox="1693 823 1738 855">€ 1</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1218 919 1442 1078">Met verhoogde tegemoetkoming</td> <td data-bbox="1473 919 1518 951">€ 1</td> <td data-bbox="1693 919 1760 951">€ 0,5</td> </tr> </tbody> </table>			Individuele begeleiding	Groepsbegeleiding	Normaal tarief	€ 5	€ 1	Met verhoogde tegemoetkoming	€ 1	€ 0,5
	Individuele begeleiding	Groepsbegeleiding											
Normaal tarief	€ 5	€ 1											
Met verhoogde tegemoetkoming	€ 1	€ 0,5											



<p>Algemene bevolking</p>	<p>Het gaat om meer dan sporten</p>	<p>Dr. <a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">Bartholomeeusen</a>: “Patiënten die aan het bewegen gingen, voelden zich beter in hun vel. Bewegen is iets heel positief, daar kan je veel plezier aan koppelen.” Ben jij ook klaar om dat plezier te ervaren? <a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">www.bewegenopverwijzing.be</a></p>		
<p>Algemene bevolking</p>	<p>Het gaat om meer dan sporten</p>	<p>Dr. <a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">Bartholomeeusen</a>: “bewegen is veel meer dan dat, het gaat om gewoontes zoals met de fiets naar de winkel gaan of een halte vroeger afstappen als je met de bus bent.” Ontdek hoe een Bewegen Op Verwijzing-coach je hierbij kan helpen. <a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">www.bewegenopverwijzing.be</a></p>		
<p>Algemene bevolking</p>	<p>Het gaat om meer dan sporten</p>	<p><a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">Paul</a>. “Ik kreeg een stappenteller in bruikleen zodat ik elke dag mijn stappen kan bijhouden. Ik ga regelmatig de natuur in voor een ontspannende wandeling, maar ik probeer het stappen ook wel echt structureel in te plannen. Zo ga ik te voet naar de winkel en doe ik om de twee dagen mijn boodschappen. Stappen kost immers niets hé.” Een Bewegen Op Verwijzing-coach houdt rekening met je budget. <a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">www.bewegenopverwijzing.be</a></p>	 <p>The comic strip consists of four panels. In the first panel, a man is on a treadmill with a thought bubble saying '1,373 STEPS'. In the second panel, he is at a shop counter with a thought bubble saying '2,604 STEPS'. In the third panel, he is walking with a thought bubble saying '4,011 STEPS'. In the fourth panel, he is sitting on a large orange cushion with a woman, and a speech bubble says '5,000 STEPS!' while a thought bubble says '27,983.'.</p>	




Algemene bevolking	Hoeveel zit jij?	Zie je het zitten om een <a href="#">testje</a> te doen? om te weten welk beest in jou schuilt? Ben je een Koala, Gorilla of Zebra? Dan is Bewegen Op Verwijzing misschien wel iets voor jou? <a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">www.bewegenopverwijzing.be</a>	
Algemene bevolking in de regio	Locaties waar Bewegen Op Verwijzing doorgaat.	Ook bij jou is een Bewegen Op Verwijzing-coach in de buurt die je graag helpt om actiever te worden. <a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">www.bewegenopverwijzing.be</a>	
Algemene bevolking in de regio	Stel de coach voor	Leer de Bewegen Op Verwijzing-coach uit [regio] kennen: <i>Tekst van de coach zelf</i> <a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">www.bewegenopverwijzing.be</a>	Foto van de coach
Algemene bevolking in de regio	Je moet naar de huisarts om naar een Bewegen Op Verwijzing-coach te gaan	Ken jij 'Bewegen op Verwijzing' al? Dit filmpje stelt het jou in een wip voor! Iets voor jou? <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PjPrugzv7IY">https://www.youtube.com/watch?v=PjPrugzv7IY</a>	AFBEELDING FILMPJE


Algemene bevolking	Samen met de coach een beweegplan opstellen	Gezond leven? Wissel dan zitten, staan en bewegen af. Hoe je dat het best aanpakt, geeft de bewegingsdriehoek je heel helder weer. Ben je op zoek naar een coach die jou hierbij begeleidt? Stap in het project 'Bewegen op Verwijzing' en vraag een verwijsbrief bij je huisarts. <a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">www.bewegenopverwijzing.be</a>	Afbeelding Bewegingsdriehoek
Algemene bevolking	Je moet naar de huisarts om naar een Bewegen Op Verwijzing-coach te gaan	Gemakkelijk meer bewegen, op jouw tempo en zonder veel moeite? Stap mee in het project 'Bewegen op Verwijzing'. Coach [naam coach] helpt je op weg. Hij/zij gaat niet samen met jou bewegen maar stelt een beweegplan op maat op. Daarna begeleidt je coach je verder. Vraag een verwijsbrief bij je huisarts. <a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">www.bewegenopverwijzing.be</a>	Foto van coach
Algemene bevolking	Meer dan sporten	"Voor ik bij Kristof -mijn Bewegen Op Verwijzing-coach- terecht kwam, zat het idee in mijn hoofd dat bewegen moeilijk is, veel kost of dat ik daarvoor naar een speciale sportzaal moet gaan. Maar dat is het eerste waar Kristof komaf mee heeft gemaakt. Nu besef ik maar al te goed dat het niet duur, lang of speciaal moet zijn. Het kan eigenlijk dicht bij huis en op een betaalbare manier." Niki Koravou (42) leerde anders denken over bewegen. Lees haar volledige verhaal op....	BEELDJE NIKI 
Algemene bevolking	Beweegplan op maat	Nathalie Broos (40) zat in een mindere periode en wou meer bewegen. Maar naar een sportclub gaan of de fitness, dat zag ze niet meteen zitten. "Ik zat niet zo lekker in mijn vel. En mijn conditie kon ook wel beter. Toen ik daarmee aanklopte bij mijn huisarts, verwees die me meteen door naar Kristel, mijn Bewegen	BEELDJE NATHALIE



		Op Verwijzing-coach. Samen met haar heb ik een bewegplan opgemaakt dat perfect past bij mijn leven. We zijn nu een paar maanden later en ik moet toegeven: ik ben mijn huisarts daar oprecht dankbaar voor.”										
Algemene bevolking	Bewegplan op maat Coach als ondersteuning	Bewegen is belangrijk. Zeker als je wat ouder wordt. Toen Leo Van Bets (85) last kreeg van ouderdomsverschijnselen en gevallen was in de stad, ging hij samen met zijn vrouw advies vragen bij de huisarts. Die stelde voor om eens langs te gaan bij Kristof, de Mechelse Beweging Op Verwijzing-coach. “Ik zag dat wel zitten. Als je bijna 86 bent, is het niet altijd zo makkelijk om voldoende te bewegen. Alles gaat ook een beetje trager dan vroeger hé. Maar gelukkig houdt Kristof daar wel rekening mee.”	BEELDJE LEO 									
Algemene bevolking	Voordelen van Beweging Op Verwijzing	Bewegen biedt vele voordelen. Maar waarom zou je kiezen voor Beweging Op Verwijzing? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je coach motiveert je.</li> <li>• Je voelt je fitter en krijgt meer energie.</li> <li>• Je beweegt op je eigen tempo, dicht bij huis.</li> <li>• Je ontdekt nieuwe kansen om te bewegen.</li> <li>• Je hebt minder last van stress.</li> <li>• Je leert nieuwe mensen kennen.</li> </ul>	 <p><b>BEWEGEN OP VERWIJZING</b> HILVERSUM - 100% TOEGEBODEN</p> <p>Totaal aantal minuten beweging* per week</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Begeleiding</th> <th>voor begeleiding</th> <th>na begeleiding</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Begeleiding door Beweging Op Verwijzing (gezaald)</td> <td>~60</td> <td>~110</td> </tr> <tr> <td>andere begeleiding</td> <td>~60</td> <td>~60</td> </tr> </tbody> </table> <p>* inclusief beweging op werkdagen</p>	Begeleiding	voor begeleiding	na begeleiding	Begeleiding door Beweging Op Verwijzing (gezaald)	~60	~110	andere begeleiding	~60	~60
Begeleiding	voor begeleiding	na begeleiding										
Begeleiding door Beweging Op Verwijzing (gezaald)	~60	~110										
andere begeleiding	~60	~60										

Algemene bevolking	Expertise dokter	<p>“Ik denk dat Bewegen Op Verwijzing vooral belangrijk is omdat beweging het beste ‘medicijn’ is dat er is bij wijze van spreken. Het meest veelzijdige ‘medicijn.’ Het kost niks en heeft geen neveneffecten. Dat zijn allemaal al voordelen. En dan nog maar te zeggen dat mensen die meer bewegen, zich ook beter voelen.”</p>	
Algemene bevolking	Wat is het precies?	<p>Wil je meer bewegen? Maar weet je niet hoe? Je huisarts helpt je verder! Je huisarts verwijst je door naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. Die professionele coach helpt je gezond te bewegen. Jullie maken samen een beweegplan dat past bij jou en je leven. Zo zet je de eerste stap naar bewegen.</p>	<p><a href="#">Logo BOV? Of filmpje</a></p>
Algemene bevolking	Echte aanrader	<p>Niki Koravou (42) kreeg 6 maand geleden slecht nieuws van de dokter: haar cholesterol en bloeddruk waren gevaarlijk hoog. Dankzij haar nieuwe dieet, medicijnen en bovenal beweging ziet het er nu veel beter uit. Ze is ervan overtuigd dat dat dankzij de steun van coach Kristof zeker zal lukken. “Ik zou het iedereen aanraden. Voor iemand die zoals ik niet in België geboren is en hier niet zo veel familie en vrienden heeft, is de coach een absolute meerwaarde.”</p>	<p><a href="#">FOTO NIKI</a></p> 

Algemene bevolking	Lage kostprijs	Bewegen Op Verwijzing is niet alleen goed voor je gezondheid. Het is ook zacht voor je portefeuille. Volgens Nathalie één van de grote voordelen. “De kostprijs mag je echt niet tegenhouden om eraan te beginnen. De overheid betaalt het grootste deel, dus neemt het geen grote hap uit je budget. Er is ook echt al resultaat! Ik heb nu ook een andere ingesteldheid. Ik zal veel vaker de auto laten staan en de fiets nemen of te voet gaan. Ik voel me echt beter.”	
Algemene bevolking	Leuke beweegactiviteiten	“Mijn coach raadde wandelen aan. Ik trek er nu vaker op uit en de kinderen gaan ook mee. We vinden het echt leuk om samen meer te bewegen.” Nathalie is nu niet alleen fitter, maar spendeert ook nog meer quality time met het gezin. Een leuk voordeel aan haar Bewegen Op Verwijzing-traject. Kijk wat er voor jou mogelijk is met een coach uit je buurt. Meer info op <a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">www.bewegenopverwijzing.be</a>	
Naar dokters gericht (bv. in een brief/magazine...)	Wie doorsturen	“Heel veel patiënten komen in aanmerking voor een verwijzing, zoals mensen met een risico op 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) medicijnen voor te schrijven. Zeker ook bij patiënten die geen pathologie hebben, maar in de toekomst meer kans hebben op de ontwikkeling ervan door een gebrek aan beweging.” Dr. Sanne Boonen over het belang van Bewegen Op Verwijzing.	

Naar dokters gericht (bv. in een brief/magazine...)	Weinig tijd nodig	Als huisarts moet je wat tijd uittrekken om tot een doorverwijzing te komen. Maar dat is maar een kleine moeite volgens Dr. Jacobs. "Als je het een paar keer gedaan hebt, kost het bij wijze van spreken zelfs geen minuut om de doorverwijsbrief in te vullen, mee te geven aan de patiënt en de gegevens van de coach te noteren. En je weet dat ze goed opgevolgd worden."	
Algemeen publiek	Inspelen op moment	De zon is terug in het land. Heb je zin gekregen om meer te bewegen? Dat kan heel makkelijk via Bewegen Op Verwijzing. Dan krijg je begeleiding van een professionele coach, zodat je in je dagelijks leven meer gaat bewegen zonder dat je je routine helemaal moet omgooien. Klinkt goed? Neem snel een kijkje op <a href="http://www.bewegenopverwijzing.be">www.bewegenopverwijzing.be</a> of vraag info bij je huisarts.	Logo? Zonnig beeld?
	Het gaat om meer dan sporten		
	Een klein deel zelf betalen		
	Coach motiveert en volgt op		
	Samen met de coach een beweegplan opstellen		
	Je moet naar de huisarts om naar een Bewegen Op		

	Verwijzing- coach te gaan		
<p>Je kan ook inspelen op de actualiteit:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Winter komt eraan, moeilijk om met donkere dagen te bewegen, coach helpt</li><li>• Goede voornemens, coach helpt</li><li>• Vlak voor de winter: dit jaar geen winterkilo's =&gt; bewegen op verwijzing</li><li>•</li></ul>			

#### 4) Bijlage berichten promoten

### Berichten promoten

#### Stap 1

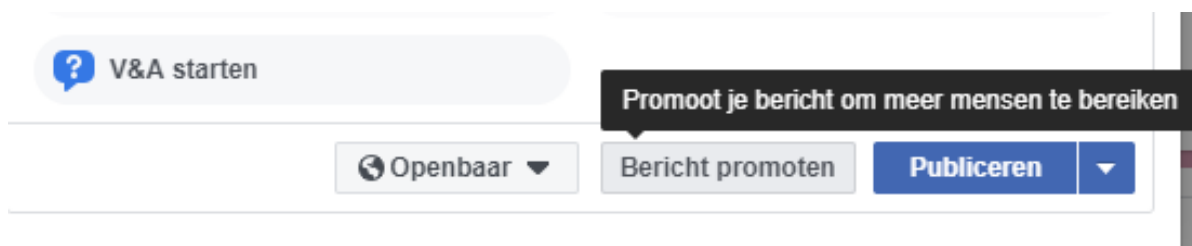
Plaats interessante inhoud. Maak bijvoorbeeld een nieuw bericht of ga op de tijdlijn van je Facebook-pagina naar een bericht dat je eerder hebt geplaatst. Dit kan een status-update, een aanbieding, een foto of een video zijn. Berichten met foto's en video's zijn veel aantrekkelijker dan berichten met alleen maar tekst.

Tip: gebruik een bericht met een link om meer verkeer naar je website te generen. Het grootste deel van je bericht is aanklikbaar, zodat je mensen heel effectief vanuit het nieuwsoverzicht naar je website brengt.



#### Stap 2

Klik rechtsonder in het bericht op de knop 'bericht promoten'.



#### Stap 3

Nadat je op 'bericht promoten' hebt geklikt, verschijnt volgend scherm.

**Bericht promoten** ✕

**Welkom terug**  
Promoot dit bericht snel met je opgeslagen instellingen of bewerk de selecties

**DOELGROEP**

Mensen die je kiest via targeting  
 Mensen die je pagina leuk vinden  
 Mensen die je pagina leuk vinden en hun vrienden [Bewerken](#)

Locatie - Woonachtig in: België: Brussels Hoofdstedelijk Gewest Brussels; Flemish Region  
 Leeftijd: 18 - 65+  
 Personen die overeenkomen met het volgende: Personen die Vlaams Instituut Gezond Leven leuk vinden, Vrienden van connecties: Vrienden van personen die een connectie hebben met Vlaams Instituut Gezond Leven  
[Minder](#)

Warme Dagen  
[Nieuwe doelgroep maken](#)

**BUDGET EN LOOPTIJD**

Totale budget ?

40,00 EUR

⚙️ Door op Budget instellen te klikken, ga je akkoord met de [Voorwaarden](#) van Facebook | [Helpcentrum](#)

[Wissen](#) [Budget instellen](#)

## Stap 4

Je doelgroep bepalen. Hier kan je beslissen om te kiezen voor je volgers of je volgers en hun vrienden. Maar je kan ook kiezen om mensen te bereiken via targeting. Je doelgroep wordt dan bepaald door bepaalde factoren (geslacht, leeftijd, locaties, interesses en gedrag), die je zelf kiest.

**Bericht promoten** ✕

**Welkom terug**  
Promoot dit bericht snel met je selecties

**DOELGROEP**

Mensen die je kiest via targeting

Locatie - Woonachtig in: België: Brussels Hoofdstedelijk Gewest Brussels; Flemish Region  
 Leeftijd: 18 - 65+

Mensen die je pagina leuk vinden  
 Mensen die je pagina leuk vinden en hun vrienden  
 Warme Dagen

**BUDGET EN LOOPTIJD**

Totale budget ?

40,00 EUR

Geschat aantal te bereiken: 8.800 - 50.000 personen per dag

⚙️ Door op Budget instellen te klikken, ga je akkoord met de [Voorwaarden](#) van Facebook | [Helpcentrum](#)

[Wissen](#) [Budget instellen](#)

---

**Doelgroep bewerken** ✕

Sla je bewerkingen op wanneer je klaar bent.

Geslacht ?

Alles  Mannen  Vrouwen

Leeftijd ?

18 - 65+


Locaties ?

België

Brussel (stad), Flemish Region + 25mijl

locaties toevoegen

? Je doelgroeplocatie is gewijzigd van Flemish Region naar Brussel (stad). [Wijziging ongedaan maken](#)



Je doelgroepgrootte is **gedefinieerd**. Goed gedaan!  
 Potentieel bereik: 1.900.000 mensen

Specifiek  Breed

[Annuleren](#) [Opslaan](#)

## Stap 5

Je budget en looptijd bepalen. Hier beslis je hoeveel budget je wil besteden aan het bericht (dit kan al vanaf €1). Hier geldt: hoe meer budget, hoe meer bereik. Ook bepaal je hier de looptijd. Je kan bijvoorbeeld beslissen dat je het bericht promoot voor één dag, maar dit kan ook één week zijn.

### Bericht promoten

#### BUDGET EN LOOPTIJD

Totale budget <sup>i</sup>

40,00 EUR

Geschat aantal te bereiken mensen <sup>i</sup>

**15.000 - 95.000 personen per dag** van 3.100.000

Verfijn je doelgroep of voeg meer budget toe om meer mensen te bereiken die voor jou relevant zijn.

Looptijd <sup>i</sup>

**1 dag** 7 dagen 14 dagen

Deze advertentie weergeven tot

#### CONVERSIES BIJHOUDEN

Facebook-pixel <sup>i</sup>

Vlaams Instituut Gezond Leven's Pixel  
ID:341318179662920

#### BETALING

Account

Vlaams Instituut Gezond Leven (267580613743332, EUR) ▼

Door op Budget instellen te klikken, ga je akkoord met de Voorwaarden van Facebook | [Helpcentrum](#)

## Stap 6

Finaliseren en statistieken bijhouden in je advertentiebeheerpagina.

Meer tips vind je op <https://www.facebook.com/business/learn/facebook-page-create-posts>



## 5) Bijlage voorbeeld persberichten

### **Bewegen Op Verwijzing helpt inwoners van [regio] meer bewegen**

**[regio] is gestart met het project 'Bewegen Op Verwijzing', een initiatief van het Vlaams Instituut Gezond Leven en met steun van de Vlaamse overheid. Dankzij dit project kunnen de huisartsen inwoners van [regio] met een gezondheidsrisico doorverwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. Die coach helpt de doorverwezen patiënten om meer te bewegen.**

Bedoeling van 'Bewegen Op Verwijzing'? De 'zittende' Vlaming met een gezondheidsrisico op doktersverwijzing aan het bewegen krijgen. De doorverwezen patiënten krijgen van de coach een beweegplan op maat: van een dagelijkse fietstocht naar het werk tot een wekelijks dans- of zwemuurtje in de buurt. De coach helpt hen op weg en motiveert hen. Ook de lokale sportverenigingen doen mee aan Bewegen Op Verwijzing.

Bedoeling is dat de deelnemer zijn weg naar een actiever leven op termijn zelfstandig kan verderzetten. Het aantal consultaties bij de coach bepaal je zelf. Er ligt een maximum op 7 uur individuele begeleiding.

Dankzij Bewegen Op Verwijzing profiteert de deelnemer van heel lage tarieven. Je betaalt de coach maar 5 euro per kwartier voor een individuele sessie, en 1 euro per kwartier voor een groepssessie. Heeft de deelnemer recht op een verhoogde tegemoetkoming? Dan krijgt hij een extra korting.

#### **Bewegen Op Verwijzing-coach**

**+ quote van iemand van het lokaal netwerk bv. van de gemeente, of bv. de coach. Info die zeker relevant is om te vermelden: wie de coach precies is, waar zit die coach precies?**

#### **[regio] heeft de stap gezet**

[regio] heeft, onder begeleiding van Logo [aanvullen] een aanvraagdossier ingediend bij het Vlaams Instituut Gezond Leven.

"In dat dossier heeft [regio] aangegeven wie als coach aan de slag kan, hoe ze de huisartsen hierover zullen informeren en hoe ze dit initiatief ook voor iedereen toegankelijk zullen maken," zegt Luc Lipkens, stafmedewerker bij het Vlaams Instituut Gezond Leven.

#### **Voordelen**

Onderzoek toont aan dat je dubbel zoveel beweegt na begeleiding. Bovendien heeft het project ook nog andere voordelen: je voelt je beter in je vel, je komt vaker naar buiten en je hebt meer sociaal contact.

Jo Vandeurzen, Vlaams minister voor Volksgezondheid, Welzijn en Gezin: "Uit de evaluatie van de eerste projecten bleek dat de deelnemers erin slaagden om dagelijks meer te bewegen, ook zij die er anders heel moeilijk toe komen. Ik zou daarom [regio] willen feliciteren met zijn engagement om Bewegen Op Verwijzing op te starten. Voldoende beweging draagt namelijk bij tot een goede gezondheid."

**Voor meer informatie:** [www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)

## 6) Bijlage quiz

### 1) Duid de **fout** aan

- a. Lang stilzitten is niet goed voor de gezondheid
- b. Elk beetje beweging is beter dan niks
- c. Voor je gezondheid is het voldoende om elke dag 3000 stappen te zetten

### 2) Vul aan

- a. Voor je gezondheid is het goed om minstens .... minuten per week te bewegen aan matige intensiteit (fietsen naar school of het werk, harken in de tuin, ramen wassen,...)
  - i. 15
  - ii. 60
  - iii. 150

### 3) Een Bewegen Op Verwijzing-coach helpt mensen op weg naar een actiever leven. Hoe?

- a. Met professionele coaching en een beweegplan
- b. Met een standaard schema dat gevolgd moet worden

## 7) Bijlage toneelstuk

[https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20180305\\_03391127](https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20180305_03391127)

Auto Immo Jobs Shop

Klantendienst Voor abonnees

**N**

**NIEUWS**

**SPORT**

**REGIO**

**BV&CO**

**SHE.**

**MIJN ZONE**



(FOTO: WWW.DEINZE.BE)



DEINZE - 'Dokter ik beweeg weer' is een ludiek toneelspel voor senioren, gebracht door de senioren van de Letterhoutemse Toneelgroep, op dinsdagnamiddag 13 maart in zaal Palace op de Markt in Deinze.

# Toneelstuk DOKTER, IK BEWEEG WEER!

Gemeenten willen hun inwoners met een verhoogd gezondheidsrisico aansporen om meer te bewegen. Hiervoor loopt het project 'Bewegen Op Verwijzing'. Via dit project kunnen huisartsen voortaan hun patiënten doorverwijzen naar een professionele 'Bewegen Op Verwijzing'-coach voor persoonlijke begeleiding op maat.

Een ludiek toneelspel voor en door senioren over "Bewegen Op Verwijzing".

Margriet en Gerda nemen allebei actief deel aan "Bewegen Op Verwijzing". Beide vriendinnen hebben het plan gesmeed om Kamiel, de man van Margriet die bijna niet meer uit de zetel komt, aan het bewegen te krijgen. Hiervoor hebben ze via de huisarts een beroep gedaan op Roberto, de coach! Ze stuiten echter op hevige weerstand, maar met veel geduld en doorzetting kunnen ze Kamiel overtuigen om zijn motor opnieuw in gang te trekken. Kijk en ontdek hoe je langer kan genieten door meer te bewegen.



Bekijk de praktische organisatie op de volgende . . .

Velen onder ons denken, ten onrechte, dat ouder worden én bewegen niet meer samengaan.

Blijf dus **actief** door een gezonde portie beweging, want:

**LANGER GENIETEN IS... MEER BEWEGEN.**

Begin er daarom **vandaag** nog aan!

## Praktisch

Toneelgezelschap : senioren van de Letterhoutemse Toneelgroep (6 personen)

**Duur:** 50 minuten zonder pauze - enkel namiddagvoorstellingen

**Kostprijs:** € 300 (of 5 credits) + verplaatsingskosten: 0,40/km vanuit Letterhoutem, 2 wagens

**Opstelling:** Speelvlak of Podium minstens 5m op 4m, tafel met 4 stoelen en een zeteltje voor 1 persoon

Gewone verlichting - geen geluidsinstallatie.

*Onkostennota* wordt opgestuurd per email en dient betaald binnen de 30 dagen.

De organisator van dit toneelstuk kan de plaatselijke 'Bewegen Op Verwijzing'-coaches uitnodigen.

## Gouden Tip

Nodig de lokale coach(es) 'Bewegen op Verwijzing' uit. Zij kunnen een korte inleiding of outro voorzien over het lokale project in de eigen gemeente of regio. Tijdsduur (bv. 15-30min) en vergoeding in wederzijdse afstemming te bespreken. Gangbaar tarief: € 60/u

## Reservatie

"De Letterhoutemse Toneelgroep"  
via Roger Gordebeke  
[roger.gordebeke@telenet.be](mailto:roger.gordebeke@telenet.be)

Mede met dank aan:



## 8) Bijlage wandeling

[Link](#)

### Bewegen op Verwijzing richting 1.000e deelnemer in Leuven

Zaterdag 27 januari 2018 — Het project **Bewegen Op Verwijzing** stimuleert mensen om meer te bewegen. Met een verwijfsbrief van de huisarts op zak, deden ondertussen bijna 1.000 Leuvenaars een beroep op een **Bewegen Op Verwijzingscoach**. Die coach helpt hen op eenvoudige manieren meer beweging in te bouwen in hun dagelijkse leven. Door het succes van het project in Leuven beslisten ook buurgemeenten Huldenberg, Oud-Heverlee, Lubbeek, Rotselaar en Herent om **Bewegen Op Verwijzing** uit te rollen.

Het concept is eenvoudig: de coach helpt mensen op weg naar een actiever leven door een beweegplan op maat op te stellen. "Bewegen kan zo veel meer zijn dan een duur fitnessabonnement nemen", zegt coach Hannah Aerden. "Er zijn vier contexten van beweging: thuis, in je vrije tijd, op je werk of via actieve verplaatsingen. Je kan bijvoorbeeld eens de fiets nemen naar het werk in plaats van de auto, de trap in plaats van de lift, rechtstaand werken aan je bureau, lid worden van een wandelclub, en ga zo maar door."

De Vlaamse overheid komt tussen in de kostprijs van de coaching. Maar om het project nog laagdrempeliger en toegankelijk voor iedereen te maken, doen stad Leuven en de buurgemeenten een extra financiële inspanning om de deelnemersbijdrage nog te verlagen. Zo willen ze iedereen de kans geven om, zonder drempels, de weg te vinden naar meer beweging



#### Bieke Verlinden

scheper van sociale zaken, werk en studentenzaken



#### Erik Vanderheiden

scheper van communicatie, sport, handel en landbouw

Stad Leuven



## 9) Bijlage Brief huisartsen

Brief vertrekkende vanuit collega huisarts of voorzitter huisartsenkring

### Bijlagen:

- **Papieren verwijsbrief 'Bewegen op Verwijzing'**
- **Overzicht coaches in regio x**
- **Folder van Bewegen Op Verwijzing**

Geachte collega,

U ziet wellicht soms patiënten waarvan u denkt dat hij of zij baat zou hebben bij meer beweging. U raadt vast patiënten regelmatig aan om actiever te zijn. U speelt dan ook een belangrijke rol in de attitudeverandering van een patiënt. Maar gedragsverandering is niet zo evident. Bewegen Op Verwijzing ondersteunt u hier graag bij.

### **Bewegen Op Verwijzing**

Bewegen op Verwijzing helpt mensen uit *REGIO* met een gezondheidsrisico op weg naar een actiever leven. Hoe? Met professionele coaching, een beweegplan en motiverende opvolging. De deelnemer maakt samen met de coach een persoonlijk beweegplan op. Zoals fietsen naar het werk en tuinieren, een wekelijkse wandeling met de kinderen of gaan zwemmen.

De coach helpt deelnemers op weg, motiveert, volgt op en gaat na wat er beter kan. Deelnemer Paul (*eventueel quote van eigen deelnemer en coach*) vat het zo samen: *"Het gaat niet enkel om prestaties. Mijn coach Dirk houdt ontzettend veel rekening met mij. Dankzij de steun van Dirk heb ik veel meer motivatie om mezelf te overtreffen."*

### **Patiënten bewegen meer**

De deelnemers van Bewegen Op Verwijzing bewegen dubbel zo veel in vergelijking met een controlegroep<sup>1</sup>. In Vlaanderen zijn de langetermijneffecten niet onderzocht, maar vergelijkbare buitenlandse methodieken zien, na deelname, een verhoging van de beweging voor ten minste 12 maanden<sup>2</sup>.

### **Wie komt in aanmerking?**

Beweegt uw patiënt geen 150 minuten per week aan matige intensiteit (zoals stevig doorstappen, fietsen, zwemmen, tuinieren ...)? Of zit hij/zij lang stil op een dag? Dan komt uw patiënt in aanmerking voor Bewegen Op Verwijzing.

---

<sup>1</sup> <https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/evaluatieresultaten>

<sup>2</sup> Kallings LV, Leijon M, Hellénus ML, & Ståhle A. Physical activity on prescription in primary health care: a follow-up of physical activity level and quality of life. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2008;18: 154-161.

## Hoeveel kost de coaching?

Dankzij tussenkomst van de Vlaamse overheid betaalt uw patiënt de coach maar 5 euro per kwartier voor individuele begeleiding, en 1 euro per kwartier voor groepsbegeleiding. Heeft hij recht op een verhoogde tegemoetkoming, dan krijgt hij een extra korting en is de coaching bijna gratis.

<i>Prijzen per kwartier*</i>	<b>Individuele begeleiding</b>	<b>Groepsbegeleiding</b>
<b>Normaal tarief</b>	5 euro	1 euro
<b>Met verhoogde tegemoetkoming</b>	1 euro	0,50 euro

*\*De tussenkomst geldt voor in totaal max. 7 uur individuele begeleiding of 21 uur groepsbegeleiding.*

## Wat kunt u doen?

Wat kunt u als huisarts concreet doen? U kunt uw patiënt verwijzen naar (*eventueel naam van de coach toevoegen*) een Bewegen Op Verwijzing-coach in de buurt. Omdat het een nieuw concept is, kan u de folder meegeven om alles nog eens na te lezen.

## Wat moet er op een generische verwijsbrief staan?

- Uw identificatiegegevens als verwijzer en zeker ook uw Riziv-nummer
- De identiteit van uw patiënt
- De vermelding dat de patiënt onvoldoende beweegt of te lang stilzit

*Let op: omdat niet alle coaches paramedici zijn, mogen geen medische gegevens vermeld worden op de verwijsbrief!* Op [www.bewegenopverwijzing.be/verwijsbrief](http://www.bewegenopverwijzing.be/verwijsbrief) kunt u een beslissingsondersteuning terugvinden waar u onmiddellijk een persoonlijke verwijsbrief maakt voor uw patiënt. U informeert hiermee ook uw patiënt en de coach over welke beweging (niet) mag gedaan worden. Vult u de verwijsbrief liever op papier in? In bijlage vindt u een invulbare verwijsbrief.

**Huisarts: “Als voorzitter van de huisartsenkring steun ik Bewegen Op Verwijzing graag. Het geeft ons de kans om meer te doen voor onze patiënten.” (eigen quote is natuurlijk altijd goed!)**

Wilt u nog meer folders of papieren verwijsbrieven? Bestel ze via ...

Met vriendelijke groeten



## Bijlagen:

- **Papieren verwijsbrief 'Bewegen op Verwijzing'**
- **Overzicht coaches in regio x**
- **Folder van Bewegen Op Verwijzing**

Beste huisarts,

Meer dan de helft van de volwassenen beweegt onvoldoende. Ongetwijfeld kent u patiënten die baat hebben bij meer dagelijkse beweging?

## Goed nieuws!

Dankzij het project 'Bewegen Op Verwijzing' kunt u uw patiënten doorverwijzen naar een deskundige coach. Deze coach gaat niet samen met uw patiënt bewegen, maar stelt samen met uw patiënt een beweegplan op maat op, volgt het verdere verloop op en kijkt waar bijsturing nodig is.

## Wie komt in aanmerking?

Beweegt uw patiënt geen 150 minuten per week aan matige intensiteit (zoals stevig doorstappen, fietsen, zwemmen, tuinieren ...)? Of zit hij/zij lang stil op een dag? Dan komt uw patiënt in aanmerking voor Bewegen Op Verwijzing.

## Hoeveel kost de coaching?

Dankzij tussenkomst van de Vlaamse overheid betaalt uw patiënt de coach maar 5 euro per kwartier voor individuele begeleiding, en 1 euro per kwartier voor groepsbegeleiding. Heeft hij recht op een verhoogde tegemoetkoming, dan krijgt hij een extra korting en is de coaching bijna gratis.

<i>Prijzen per kwartier*</i>	<b>Individuele begeleiding</b>	<b>Groepsbegeleiding</b>
<b>Normaal tarief</b>	5 euro	1 euro
<b>Met verhoogde tegemoetkoming</b>	1 euro	0,50 euro

*\*De tussenkomst geldt voor in totaal max. 7 uur individuele begeleiding of 21 uur groepsbegeleiding.*

## Huisarts als spilfiguur

U bent als huisarts een belangrijke spilfiguur in het project. Een patiënt kan namelijk enkel door de huisarts verwezen worden naar de coach.

Gebruik gerust de generieke verwijsbrief die uw gewoon bent om te gebruiken via uw eigen software.

Op [www.bewegenopverwijzing.be/verwijsbrief](http://www.bewegenopverwijzing.be/verwijsbrief) kunt u een beslissingsondersteuning terugvinden waar u onmiddellijk een persoonlijke verwijsbrief maakt voor uw patiënt. U informeert hiermee ook uw patiënt en de coach over welke beweging (niet) mag gedaan worden.

Vult u de verwijsbrief liever op papier in? In bijlage vindt u een invulbare verwijsbrief.

Contactgegevens coaches uit uw regio: zie bijlage of [www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be).

Mvg,

Het netwerk 'Bewegen op Verwijzing' zorgregio **x**



[Lange voorbeeldmail]

## Onderwerp: Heeft uw patiënt baat bij meer dagelijkse beweging?

### Bijlagen:

- **Papieren verwijsbrief 'Bewegen op Verwijzing'**
- **Overzicht coaches in regio x**
- **Folder van Bewegen Op Verwijzing**

Beste huisarts, (eventueel personaliseren 'Beste dr. X')

Meer dan de helft van de volwassenen beweegt onvoldoende. Dat wil zeggen: bijna x inwoners van gemeente. Ongetwijfeld kent u patiënten die baat hebben bij meer dagelijkse beweging?

### Goed nieuws!

Dankzij het project 'Bewegen Op Verwijzing' kunt u uw patiënten doorverwijzen naar een deskundige coach, naam coach. Voornaam coach is de 'Bewegen op Verwijzing'-coach in gemeente. Hij/zij is opleiding/job van coach en is daarmee de geknipte coach om uw patiënt persoonlijk en op maat te motiveren om meer te bewegen. Hij gaat niet samen met uw patiënt bewegen, maar stelt samen met uw patiënt een bewegplan op maat op, volgt het verdere verloop op en kijkt waar bijsturing nodig is.

### Wie komt in aanmerking?

Beweegt uw patiënt geen 150 minuten per dag aan matige intensiteit (zoals stevig doorstappen, fietsen, zwemmen, tuinieren ...)? Of zit hij/zij lang stil op een dag? Dan komt uw patiënt in aanmerking voor Bewegen Op Verwijzing.

### Hoeveel kost de coaching?

Dankzij tussenkomst van de Vlaamse overheid betaalt uw patiënt de coach maar 5 euro per kwartier voor individuele begeleiding, en 1 euro per kwartier voor groepsbegeleiding. Heeft hij recht op een verhoogde tegemoetkoming, dan krijgt hij een extra korting en is de coaching bijna gratis.

Prijzen per kwartier*	Individuele begeleiding	Groepsbegeleiding
<b>Normaal tarief</b>	5 euro	1 euro
<b>Met verhoogde tegemoetkoming</b>	1 euro	0,50 euro

\*De tussenkomst geldt voor in totaal max. 7 uur individuele begeleiding of 21 uur groepsbegeleiding.

### Huisarts als spilfiguur

U bent als huisarts een belangrijke spilfiguur in het project. Een patiënt kan namelijk enkel door de huisarts verwezen worden naar de coach.

Gebruik gerust de generieke verwijsbrief die uw gewoon bent om te gebruiken via uw eigen software.

Op [www.bewegenopverwijzing.be/verwijsbrief](http://www.bewegenopverwijzing.be/verwijsbrief) kunt u een beslissingsondersteuning terugvinden waar u onmiddellijk een persoonlijke verwijsbrief maakt voor uw patiënt. U informeert hiermee ook uw patiënt en de coach over welke beweging (niet) mag gedaan worden.

Vult u de verwijsbrief liever op papier in? In bijlage vindt u een invulbare verwijsbrief.

Heeft u nog vragen? Of wenst u (extra) folders, affiches of visitekaartjes?

Neem gerust contact op met [gegevens contactpersoon](#).

[Contactgegevens coach voornaam coach:](#)

[e-mailadres coach](#)

[telefoonnummer coach](#)

Mvg,

[Contactgegevens lokaal bestuur, eventueel schepen/burgemeester/secretaris/...?](#)

**BEWEGEN** ● **P**  
**VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

[Korte voorbeeldmail]

**Onderwerp: Heeft uw patiënt baat bij meer dagelijkse beweging?**

**Bijlage: Invulbare verwijsbrief 'Bewegen op Verwijzing'**

Beste huisarts, (eventueel personaliseren 'Beste dr. X')

Meer dan de helft van de volwassenen beweegt onvoldoende. Ongetwijfeld kent u patiënten die baat hebben bij meer dagelijkse beweging?

Goed nieuws! Dankzij het project 'Bewegen Op Verwijzing' kunt u uw patiënten via een verwijsbrief doorverwijzen naar naam coach, de Bewegen Op Verwijzing-coach in gemeente. Dat kan via een generieke verwijsbrief in uw software, online via [www.bewegenopverwijzing.be/verwijsbrief](http://www.bewegenopverwijzing.be/verwijsbrief) of schriftelijk via de invulbare verwijsbrief in bijlage. Hij/zij gaat niet samen met uw patiënt bewegen, maar motiveert uw patiënt persoonlijk en op maat om meer te bewegen.

Door tussenkomst van de Vlaamse overheid betaalt uw patiënt de coach maar een kleine bijdrage:

<i>Prijzen per kwartier*</i>	<b>Individuele begeleiding</b>	<b>Groepsbegeleiding</b>
<b>Normaal tarief</b>	5 euro	1 euro
<b>Met verhoogde tegemoetkoming</b>	1 euro	0,50 euro

*\*De tussenkomst geldt voor in totaal max. 7 uur individuele begeleiding of 21 uur groepsbegeleiding.*

Heeft u nog vragen over het project? Of wenst u (extra) folders, affiches of visitekaartjes?

Neem gerust contact op met gegevens contactpersoon.

Contactgegevens coach voornaam coach:

e-mailadres coach of telefoonnummer coach

Mvg,

Contactgegevens gemeente, eventueel schepen/burgemeester/secretaris/...?

**BEWEGEN OP  
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Beste dokter

U ziet wellicht soms patiënten waarvan u denkt dat hij of zij baat zou hebben bij meer beweging. U raadt vast patiënten regelmatig aan om actiever te zijn. U speelt dan ook een belangrijke rol in de attitudeverandering van een patiënt. Maar gedragsverandering is niet zo evident. Bewegen Op Verwijzing ondersteunt u hier graag bij.

### **Bewegen Op Verwijzing**

Bewegen op Verwijzing helpt mensen uit Vlaanderen en Brussel met een gezondheidsrisico op weg naar een actiever leven. Hoe? Met professionele coaching, een beweegplan en motiverende opvolging. De deelnemer maakt samen met de coach een persoonlijk beweegplan op. Zoals fietsen naar het werk en tuinieren, een wekelijkse wandeling met de kinderen of gaan zwemmen.

De coach helpt deelnemers op weg, motiveert, volgt op en gaat na wat er beter kan. Deelnemer Paul vat het zo samen: *“Het gaat niet enkel om prestaties. Mijn coach Dirk houdt ontzettend veel rekening met mij. Dankzij de steun van Dirk heb ik veel meer motivatie om mezelf te overtreffen.”*

### **Patiënten bewegen meer**

De deelnemers van Bewegen Op Verwijzing bewegen dubbel zo veel in vergelijking met een controlegroep<sup>3</sup>. In Vlaanderen zijn de langetermijneffecten niet onderzocht, maar vergelijkbare buitenlandse methodieken zien, na deelname, een verhoging van de beweging voor ten minste 12 maanden<sup>4</sup>.

### **Wat kunt u doen?**

Wat kunt u als arts concreet doen? U kunt een folder meegeven aan patiënten die actiever moeten worden en de huisarts aanraden, in uw verslag, om hun patiënt door te verwijzen naar Bewegen Op Verwijzing.

### **Quote van lokale arts**

Wilt u nog meer folder? Bestel ze via...

---

<sup>3</sup> <https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/evaluatieresultaten>

<sup>4</sup> Kallings LV, Leijon M, Hellénus ML, & Ståhle A. Physical activity on prescription in primary health care: a follow-up of physical activity level and quality of life. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2008;18: 154-161.

## Bijlage brief naar Kinesitherapeuten (lokaal aanpasbaar)

Beste kinesitherapeut

Ziet u soms ook patiënten waarvan u denkt: 'deze persoon zou baat hebben bij wat meer beweging', maar u weet niet hoe u de patiënt hiertoe kan aanzetten of je hebt hier de tijd niet voor? Dan is '**Bewegen Op Verwijzing**' de oplossing.

Dankzij Bewegen Op Verwijzing kunnen patiënten via de huisarts worden doorverwezen naar een Bewegen Op verwijzing-coach die samen met de patiënt een laagdrempelig beweegplan op maat (én follow-up) zal opmaken.

**Bewegen Op Verwijzing-coaches vervangen op geen enkele wijze het werk van de kinesitherapeut.** Zij zijn motivators die de patiënt begeleiden om ze blijvend aan het bewegen te krijgen, bijvoorbeeld na afronding van een kine-behandeling.

Uw rol als kinesitherapeut is ontzettend belangrijk! Als beweegexpert zit u in de ideale positie om de patiënt te motiveren om contact op te nemen met de huisarts over Bewegen Op Verwijzing. **Via de indirecte verwijsbrief als bijlage kan de patiënt op uw advies naar de huisarts.** Enkel via de huisarts is er recht op coaching aan een gunstig tarief (xxx indien recht op verhoogde tegemoetkoming, anders xxx euro per uur).

Alle huisartsen in de regio zijn geïnformeerd en kunnen gemakkelijk patiënten doorverwijzen.

Met vriendelijke groeten,

xx

Trekker regio xxx

*Logo van partners*