

Ook psychologen en apothekers helpen mensen meer te bewegen

In 12 pilootregio's, verspreid over heel Vlaanderen waaronder ook Gent, onderzoekt het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw in welke mate andere zorgverleners, naast artsen, ondersteuning nodig hebben om hun patiënten in beweging te brengen via een Bewegen Op Verwijzing-coach. Zo wil Gezond Leven nog meer mensen met een gezondheidsrisico op weg helpen naar een actief leven. Het pilootproject is gestart in september van dit jaar en duurt nog tot december 2022.

Van apothekers tot verpleegkundigen

Verschillende zorgverleners adviseren patiënten tijdens hun consultaties vaak om meer te bewegen. Dat verhoogt de motivatie, maar verandert zelden het gedrag. Daarvoor hebben patiënten meer ondersteuning nodig. Om een blijvende gedragsverandering bij hun patiënten te verkrijgen, wil Bewegen Op Verwijzing nu 6 andere beroepen helpen. Ook apothekers, diëtisten, kinesitherapeuten, maatschappelijk & sociaal werkers, psychologen en verpleegkundigen zetten sinds 1 september hun patiënten of klanten in beweging met de hulp van een Bewegen Op Verwijzing-coach. *“Via professionele coaching en een beweegplan op maat, motiveert en stimuleert zo'n coach de deelnemer om zelfstandig actiever te worden. Iets waar zorgverleners zelf vaak geen tijd voor hebben”*, vertelt Luc Lipkens, expert beweging van Gezond Leven. *“Zo'n coach is dus geen personal trainer die beweegoefeningen met de patiënt doet. Maar hij of zij gaat samen met de deelnemer kijken hoe die meer kan bewegen doorheen de dag of de week.”*

Deelnemende regio's

De deelnemende regio's, ondersteund door de Vlaamse Logo's, zijn een mix van Vlaamse steden (bv. Brugge, Gent) en landelijke gebieden (bv. Kalmthout, Pelt). *“Als het pilootproject positief geëvalueerd wordt, volgt hopelijk een uitbreiding naar alle eerstelijnszones in Vlaanderen. We mikken daarvoor op het begin van 2023”*, legt Luc Lipkens uit.

Hoe werkt Bewegen Op Verwijzing?

Nadat patiënten een verwijsbrief hebben gekregen van een arts (of van een andere zorgprofessional in één van de pilootregio's), nemen ze contact op met een Bewegen Op Verwijzing-coach in hun regio. Daarna maakt de coach samen met de deelnemer een persoonlijk beweegplan op dat 100 % past in zijn of haar dagelijkse leven, en aansluit bij de persoonlijke noden en interesses. *“Bewegen is gemakkelijker dan je denkt. Zo kunnen mensen fietsen naar hun werk, meer tuinieren, een wekelijkse wandeling maken met de kinderen of gaan zwemmen. Die bewegingen zijn eenvoudig en lang vol te houden. En zo wordt sporten leuk. De coach helpt de deelnemer op weg, zodat hij of zij na verloop van tijd op eigen houtje actief blijft”*, zegt Luc Lipkens.

Na succesvolle pilootprojecten werd Bewegen Op Verwijzing in 2015 over heel Vlaanderen uitgerold met subsidies van de Vlaamse overheid. Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid, Gezin en Armoedebestrijding Wouter Beke: *“We streven naar een laagdrempelig aanbod zodat iedereen hier kan aan deelnemen. Daarom houden we de tarieven voor de deelnemers heel laag. Patiënten die recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming, krijgen bovendien nog extra korting. En mensen die gebruikmaken van de dienstverlening van het OCMW (bv. leefloon, thuismaaltijden, budgetbegeleiding ...) krijgen de persoonlijke bijdrage voor het grootste deel terugbetaald. Zo bereikt Bewegen Op Verwijzing ook de meer kwetsbare mensen, wat heel belangrijk is, want vaak bewegen zij te weinig en zijn ze sociaal geïsoleerd.”*

Bewegen als wapen tijdens en na COVID-19

Ondanks de coronacrisis is Bewegen Op Verwijzing altijd blijven doorgaan: tijdens de eerste lockdown van 2020 was dat via digitale of telefonische begeleiding, daarna in de buitenlucht en nu opnieuw op consultatie bij de coach. En dat is erg nodig, want bewegen is een sterk wapen tegen COVID-19. Het is algemeen bekend dat voldoende bewegen goed is voor de fysieke en mentale gezondheid, die tijdens deze crisis sterk onder druk staat. *“Minder bekend is dat lichaamsbeweging ook het immuunsysteem in zijn geheel versterkt. In beweging blijven tijdens en na COVID-19, levert dus extra voordelen op”*, zegt Luc Lipkens.

Voor meer info

www.bewegenopverwijzing.be/pilootproject

Contact

- Inge De Roose via inge.deroose@stad.gent of 0473 83 54 88
- Lotte Vermeersch (t.e.m. 15/12/2021) via lotte.vermeersch@stad.gent of 0499 39 04 49