

SAMEN GAAN WE DOOR MET BEWEGEN OP VERWIJZING!

Nu meer dan ooit

Waarom zou jullie lokale netwerk zich engageren om (verder) in te zetten op Bewegen Op Verwijzing? Wij zetten hier de **vele voordelen van Bewegen Op Verwijzing** nog eens op een rij.

Met Bewegen Op Verwijzing maakt de Vlaamse overheid **effectieve bewegingspromotie gemakkelijker voor Vlaamse en Brusselse huisartsen**. Het is de perfecte, laagdrempelige manier om mensen die er het meeste nood aan hebben en vaak het moeilijkst te bereiken zijn toch actiever te krijgen.

Sommige lokale partners en huisartsen lijken twijfels te hebben over dit project. Tegelijk zien we een aantal positieve samenwerkingen en resultaten van andere lokale netwerken. In dit stuk illustreren we **hoe Bewegen Op Verwijzing lokaal de kansen vergroot om actiever te zijn en motiveren we jullie om verder in te zetten op het project. Want in tijden van corona is beweging belangrijker dan ooit!**



Als schepen van Welzijn ben ik aanwezig op de overlegmomenten van de stuurgroep over Bewegen Op Verwijzing. Bewegen heeft veel voordelen, zowel voor je gezondheid maar ook voor je mentaal welzijn.

Heist-op-den-Berg zet sterk in op Bewegen Op Verwijzing omdat het een preventief én doelgroepgericht project is waarbij we mensen individueel ondersteunen. Met de stuurgroep willen we een laagdrempelig, inclusief beweegaanbod van verschillende beweegpartners op ons grondgebied bekendmaken en mee de aanzet geven om het verder uit te bouwen om iedereen de kans te geven op beweging. We promoten dit aanbod verder ook regelmatig bij de meest kwetsbare groepen.

Kelly Van Tendeloo - Schepen bevoegd voor BCSD, Welzijn, Gezondheid, Armoedebestrijding, Gelijke kansen & Jeugd, Kinderzorg, Huis van het Kind, BKO, Speelplein, Diversiteit & Heist in de Wereld te Heist-op-den-Berg

GEBREK AAN BEWEGING?

DAT IS DAN

**320
MILJOEN
EURO**

ALSTUBLIEFT.

Voldoende lichaamsbeweging heeft een **positief effect zowel op de fysieke, de mentale als de sociale gezondheid**. Zo kan voldoende beweging, als onderdeel van een gezonde levensstijl, bijdragen aan het voorkomen van **chronische ziekten**, veruit de belangrijkste oorzaken van (vroegtijdige en algemene) sterfte in België. **Beweging heeft een positief effect op dertien van onze vijftien meest gerapporteerde chronische ziekten. Denk aan lagerug- en nekpijn, hoge cholesterol, artrose, diabetes, depressie, hartkwalen ...**

De directe en indirecte kosten die het gevolg zijn van een **gebrek aan beweging** werd voor België in 2013 geschat op ongeveer 320 miljoen euro. Inzetten op beweging voor de preventieve gezondheid is dus een **gezonde en kostenbesparende zet**.

NU MEER DAN OOI BELANGRIJK!

Het belang van bewegen is tijdens de corona-crisis nogmaals duidelijk geworden. Bewegen helpt om mentaal, fysiek (en wanneer toegelaten) ook sociaal gezond te blijven of te worden. Regelmatig bewegen kan een hoge bloeddruk verminderen, helpt een gezond gewicht te behouden en vermindert de kans op hartziekte, beroerte, diabetes type 2 en verschillende kankers. Allen aandoeningen die de vatbaarheid verhogen voor COVID-19. Daarnaast brengt de corona-crisis mentale uitdagingen met zich mee die mede door regelmatige beweging tegengegaan kunnen worden. Denk aan depressie, cognitieve achteruitgang en slechtere algemene stemming. Nu is het dus meer dan ooit nodig om in te zetten op Bewegen Op Verwijzing. Zeker voor diegenen in een maatschappelijk kwetsbare situatie. Het Amerikaans College voor Sportgeneeskunde is het daarmee eens en stelt dat de [corona-crisis een uitgelezen kans is specifiek om een werkwijze zoals Bewegen Op Verwijzing uit te breiden](#): *'the COVID pandemic should be viewed as an opportunity to expand our approach to prescribing physical activity.'*

**WHO, IOC en VN gaan samen voor #HealthyTogether:
want regelmatige beweging kan levens redden.**

ONDERSTEUNING BIJ BEWEGING IS BELANGRIJKER DAN OOI,

ZEKER VOOR DE MEEST KWETSBAREN ONDER ONS

Procentueel hebben meer mensen met een chronische ziekte geen diploma of alleen een diploma lager onderwijs. Mensen met een hoger diploma blijken minder aan zo'n ziekte te lijden. Deze **gezondheidsongelijkheid** volgt een gradiënt over de gehele bevolking: hoe meer bevoorrecht je sociale positie, hoe groter je kans om ook gezond te blijven. **Beweging is voordelig voor iedereen, maar de gezondheidswinst is dus groter bij mensen in een minder bevoorrechte sociale positie.** Hierdoor stijgt de potentiële gezondheidswinst en nood aan ondersteuning naarmate de sociale positie minder bevoorrecht is. De corona-crisis raakte de meest kwetsbare groepen het sterkst. Om slechts één voorbeeld in het kader van beweging te geven. Ze hadden minder beweegkansen door een gebrek aan nabijgelegen groen, de sluiting van parken en speelterreinen...

Dat betekent dat de meest efficiënte aanpak één is van acties en beleid gericht op alle burgers (universeel), maar met een verschillende intensiteit voor wie een hogere nood ervaart (proportioneel). Hierbij moet de intensiteit stijgen naarmate doelgroepen kwetsbaarder zijn en meer obstakels moeten overwinnen. Bewegen Op Verwijzing voldoet aan deze vereisten en wordt daarom gezien als een methodiek die [proportioneel universalisme toepast](#).

KAN JOUW ARTS JE HELPEN? NATUURLIJK.

Dé sector bij uitstek die mensen gezonder wil maken en houden, is de **gezondheidszorg**. Die is **toegankelijk** voor iedereen, dus ook voor bevolkingsgroepen met extra noden zoals mensen met een lage socio-economische status. **Bovendien wordt de huisarts, een belangrijke spilfiguur bij Bewegen Op Verwijzing, als de meest betrouwbare bron voor gezondheidsinformatie gezien. Wat de huisarts zegt, heeft dus impact!**

De **Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)** **twijfelt er niet** aan dat een verwijzing van de huisarts de fysieke activiteit van een patiënt ook effectief verhoogt:

“Prescription of physical activity or exercise by health professionals is key to increasing population physical activity levels. It is clear that if health professionals prescribe exercise or provide counselling on physical activity, their patients will be more active.”
(WHO, 2018)

Ook Europa is overtuigd van het nut van Bewegen Op Verwijzing: via een Europese samenwerking wordt er momenteel onderzocht **hoe een ‘Bewegen Op Verwijzing-model’ in meerdere Europese landen uitgerold kan worden** om zo beweging te promoten. (www.eupap.org)



BEWEGEN OP VERWIJZING WERKT!

Dat bewijzen de resultaten:

- Vlaamse cijfers geven een **verdubbeling aan van de hoeveelheid beweging** van pre- naar post-Bewegen Op Verwijzing (zie [Huisarts Nu & gezondleven.be](#)). En dit voor allerlei doelgroepen: volwassenen en senioren, mensen met en zonder een verhoogde tegemoetkoming, werkenden en werklozen, mensen met of zonder ziekte ...
- Een [review](#) van het gelijkaardige Zweedse Bewegen Op Verwijzing-model toont dat deelnemers **na een traject effectief meer bewegen dan ervoor**. Recent onderzoek toont zelfs een [effect op lange termijn](#) aan (2 jaar).
- **(Ex-)deelnemers van Bewegen Op Verwijzing geven bovendien zélf aan dat ze erg tevreden** zijn over de doorverwijzing van hun huisarts, de begeleiding van de coach en de bereikte resultaten.

90%

WAS TEVREDEN OVER
ZIJN/HAAR COACH

84%

WAS TEVREDEN OVER HOE ZIJN/HAAR
HUISARTS DOORVERWEZEN HEEFT

En wat met de soort interventie? **Beweegt de coach niet beter samen met de deelnemer?** Zou het niet effectiever zijn als de coach samen met de deelnemer sport? Om op korte termijn effecten te boeken kan [samen bewegen met een coach](#) inderdaad effectiever zijn. Maar op lange termijn is het duurzamer om in te spelen op de autonomie en zelfstandigheid van de deelnemers.

Via motiverende gespreksvoering empoweren de Bewegen Op Verwijzing-coaches hun deelnemers om levenslang in beweging te blijven.

BEREIKT BEWEGEN OP VERWIJZING WEL WIE ZE MOET BEREIKEN?

We gaven het al aan, iedereen profiteert van meer bewegen. Tegelijk zien we dat de mogelijke gezondheidswinst en bestaande drempels voor een aantal sociale groepen groter zijn. Bewegen op Verwijzing speelt hierop in en dat zien we in het bereik!

BEREIK VERHOOGDE TEGEMOETKOMING



4 OP DE 10
DEELNEMERS

had recht op een
verhoogde tegemoetkoming

Ongeveer 40% van alle deelnemers heeft recht op een verhoogde tegemoetkoming.

Dat is een hoog (en dus positief) cijfer, zeker als je weet dat in Vlaanderen en Brussel respectievelijk 14,5% en 27,7% van de bevolking recht heeft op dat statuut. Dit bewijst dat we deze doelgroep goed bereiken met het project.

MEEST VOORKOMENDE PATHOLOGIEËN

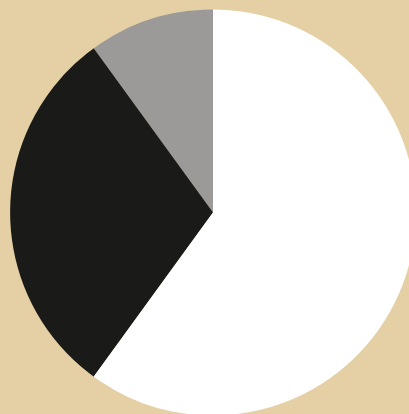
(die een arts aanduidt op de online verwijsbrief)

- 1 overgewicht en obesitas
- 2 lage rugpijn
- 3 diabetes
- 4 burn-out, psychosomatische klachten, stress
- 5 hart- en vaatziekten

In 10% van de gevallen duidt de arts niets aan

1 op de 10 online verwijsbrieven is voor een patiënt zonder pathologie. In 9 op de 10 gevallen vermeldt de huisarts 1 of meerdere pathologieën. Dat toont aan dat **de huisarts vaker mensen met een pathologie doorverwijst.**

WERKSTATUS



60 % niet-werkend

30 % werkend

10 % weet niet

We bereiken alle lagen van de bevolking en het meest diegene die niet aan het werk zijn.

Mensen die niet aan het werk zijn bevinden zich vaker in een maatschappelijk kwetbare situatie.

WERK SAMEN & GEBRUIK ELKAARS STERKTES

Doeltreffende gezondheidspromotie vraagt meer dan een geëngageerde huisarts en coach. **Intersectoraal samenwerken** met andere partners uit het lokale veld is een conditio sine qua non voor het creëren van een ruim draagvlak waarlangs Bewegen Op Verwijzing succesvol geïmplementeerd kan worden. Want de **samenwerking tussen partners, elk met hun eigen expertises en netwerken, zorgt voor zoveel toegevoegde waarde en dus winst, dat we niet zonder kunnen.**

Zo'n lokaal intersectoraal netwerk met geëngageerde partners **opbouwen én onderhouden** is een proces van lange adem. Dat is bij Bewegen Op Verwijzing niet anders. De kans op succes van Bewegen Op Verwijzing wordt gevormd door een **optelsom van de inspanningen van elke partner**. Een succesvolle implementatie is dan ook grotendeels te danken aan een sterk en betrokken lokaal intersectoraal netwerk.

WORDT BEWEGEN OP VERWIJZING OOK SUCCESVOL IN JOUW GEMEENTE?

WORK IN PROGRESS!

Doorheen de jaren zijn er enkele lokale pijnpunten van Bewegen Op Verwijzing gesignaleerd. Te weinig deelnemers, lokale partners die niet voldoende geëngageerd blijven en trekkers die de indruk hebben dat alle taken naar hen geschoven worden, zijn met stip drie gerapporteerde frustraties. Een pasklare, snelle oplossing voor deze punten is er niet. Maar uit de verhalen van succesvolle lokale netwerken, halen we enkele pijlers die mogelijk wel een deel van hun succes verklaren.

“Je krijgt er mensen mee in beweging die je via het gewone aanbod moeilijk of gewoon niet aan het bewegen krijgt. En natuurlijk kwamen er knelpunten op ons pad, ik denk bijvoorbeeld aan het zoeken van locaties. Die knelpunten horen er nu eenmaal bij en we hebben die toch altijd goed kunnen wegwerken.” Bea Paternot, clusterverantwoordelijke Welzijn bij de stad Halle. [Ze deelt met plezier en enthousiasme haar ervaringen.](#)

- **Werk samen met complementaire partners**

Elke partner heeft eigen sterktes. Organisaties inschakelen in functie van hun specifieke expertise en inspelen op de gemeenschappelijke doelstelling(en) zijn de basis voor een complementair netwerk. Lokaal zijn er bijvoorbeeld altijd organisaties te vinden met een groot bereik van mensen die minder fysiek actief zijn. Betrek hen vroeg genoeg tezamen met organisaties die mensen in beweging brengen maar behoevende deelnemers moeilijk bereiken, om je potentieel aantal deelnemers te vergroten.

- **(Blijvende) bekendmaking**

(Blijvende) bekendmaking is een cruciale stap want doorverwijzers en potentiële deelnemers zullen slechts gebruik maken van Bewegen Op Verwijzing als ze het effectief kennen. Een sterk lokaal netwerk zorgt ervoor dat het bereik groot blijft. Doorverwijzers en deelnemers worden best meerdere malen en op verschillende manieren herinnerd aan het bestaan van Bewegen Op Verwijzing.

[Enkele ideeën voor lokale communicatie.](#)

- **Ga voor een evenwichtige taakverdeling.**

Ook andere taken zoals het in kaart brengen en creëren van een laagdrempelig beweegaanbod, het praktisch ondersteunen van de coaches... kunnen succesvol uitgevoerd worden zonder de partners te overbelasten, op voorwaarde dat de taken goed verdeeld zijn. Onder het motto 'vele handen maken licht werk' is het ontzettend belangrijk dat lokale partners zich willen en kunnen engageren om taken binnen dat netwerk op te nemen. Het is niet de bedoeling dat alle lokale taken opgenomen worden door de trekker of één andere geëngageerde partner. Spreek transparant af wie wat doet en volg dit op.





© Circuze

- **Betrek de huisarts als spilfiguur**

Er zijn veel huisartsen die al één, twee of drie patiënten hebben doorverwezen maar slechts enkele *early adopters* - die overigens zeer tevreden zijn over Beweging Op Verwijzing - hebben al meer dan 10 patiënten doorverwezen. Om dit aantal te laten toenemen is een mentaliteitswijziging nodig, een nieuwe manier van denken bij de huisarts. Recent werden huisartsen bevroegd over drempels en facilitatoren voor het gebruik van Beweging Op Verwijzing. Deze gegevens zullen ons en jullie helpen om de huisarts beter te betrekken en ondersteunen. Er is een aanvoelen dat huisartsen vooral aangeleerd zijn om een diagnose te stellen en deze te behandelen.

Huisartsen weten dat lichaamsbeweging in vele gevallen zou voorkomen en helpen, maar een gedragsverandering teweegbrengen bij de patiënt is in het verleden moeilijk gebleken. De Beweging Op Verwijzing-coach kan hier de nodige tijd aan besteden die de huisarts mogelijk niet heeft.

“Vanuit mijn functie zetel ik in de regionale stuurgroep van het project Beweging op Verwijzing, waarbij ik graag meedenk over hoe we dit project op een efficiënte manier naar huisartsen kunnen brengen, welk format we hiervoor best gebruiken, welke klemtomen we leggen ... In alle gezondheidsprojecten is het belangrijk dat zorg dicht bij de cliënt staat, waardoor ik de stuurgroep graag bijsta om alle lokale besturen in de regio mee op de kar te hebben. Zo kunnen huisartsen verwijzen naar een coach die lokaal kan werken.”

Tom Denolf

voorzitter huisartsenkring van 't Oosten van West-Vlaanderen

- Ga samen voor een blijvend geëngageerd lokaal netwerk en overwin samen moeilijkheden.

Lokale organisaties blijven zich ten slotte best engageren binnen een breed uitgebouwd en complementair netwerk. Niet alleen bij de opstart van het project, maar ook nadien wordt er best tijd geïnvesteerd om Bewegen Op verwijzing succesvol te maken en te houden. Want gaandeweg komen moeilijkheden bij de inactieven, coaches, huisartsen of lokale partners naar boven. Omdat de gehoopte stormloop uitblijft in sommige regio's, zakt bij sommige partners de motivatie. Dat is thans juist het moment om allen zo hard mogelijk aan hetzelfde touw te trekken en op zoek te gaan naar medestanders om mee te trekken, zodat er beweging in de zaak komt. Moeilijkheden open bespreken en brainstormen over hoe je samen tot een oplossing kan komen, is essentieel om de drempels te neutraliseren of te overwinnen. Hoewel zowel de huisarts als coaches spilfiguren zijn, moet bijvoorbeeld ook het verdere traject voldoende laagdrempelig kunnen verlopen om succes te hebben.

“Ik voel dat de verschillende partners goed betrokken zijn. Op een stuurgroep komen ze allemaal aan het woord. Ze geven hun ervaringen en stand van zaken weer en we denken samen na hoe we moeilijkheden kunnen overkomen. Ik bezorg maandelijks informatie over Bewegen Op Verwijzing aan de contactpersonen van Gezonde Gemeente. Die zorgen op hun beurt voor een verdere verspreiding binnen de eigen gemeente. Ze zorgen, samen met de eigen communicatiedienst, voor promotie binnen de gemeente. We delen *good practices* met elkaar om zo in de volledige regio het project Bewegen Op Verwijzing vlot te laten verlopen.”

Stephanie Van Espen

coördinator ELZ regio Aalst – trekker Regio Aalst



BEWEGEN OP VERWIJZING

Bewegen Op Verwijzing kan elke burger individueel aan het bewegen krijgen op een effectieve manier én op lange termijn. Door het betrekken van verschillende actoren in een intersectoraal, sterk lokaal netwerk en de toepassing van het principe van proportioneel universalisme, heeft Bewegen Op Verwijzing het potentieel om iederéén te bereiken. Ook diegenen in de meest maatschappelijk kwetsbare situaties.

MEER INFO VIA

www.bewegenopverwijzing.be

CONTACT

Luc Lipkens

Luc.lipkens@gezondleven.be
02 422 49 67

Dempsey Demeyer

Dempsey.Demeyer@gezondleven.be
02 486 78 02



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

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