



## Bewegen op Verwijzing

Wil je meer bewegen?

Dat kan. Je huisarts helpt je verder!

*Sinds 1 januari 2018 lanceerde de sportdienst van de stad Maaseik samen met de huisartsenkring Maaseik, Kinrooi, Neeroeteren en Opoeteren het project Bewegen op Verwijzing (BOV). Het doel van dit initiatief is inwoners met een gezondheidsrisico op weg te helpen naar een actiever leven. Heeft de dokter je al ooit gezegd dat een beetje beweging geen kwaad kan? Dan is het hoog tijd om de BOV-coach te contacteren:*

- Jo Boonen: [maaseik.jo@bewegenopverwijzing.be](mailto:maaseik.jo@bewegenopverwijzing.be) - 0490 11 40 22
- Johan Paulissen: [maaseik.johan@bewegenopverwijzing.be](mailto:maaseik.johan@bewegenopverwijzing.be) - 0474 84 38 39

## Hoe werkt het?

### 1. Verwijzing van je huisarts

Dankzij een verwijzing van jouw huisarts krijg je 84 punten om naar een bewegen op verwijzing-coach te gaan. Per consultatie bij de coach gaan er punten af. Voor een

individuele begeleiding van één uur gaan er 12 punten af. Voor een groepsbegeleiding van één uur gaan er 4 punten af. Indien er voldoende interesse is voor groepsbegeleidingen kan een combinatie: zowel individuele begeleiding als groepsbegeleiding.

Als je geen punten meer over hebt, kan je niet meer naar de coach. Onderzoek heeft uitgewezen dat de meeste mensen deze 84 punten niet nodig hebben om zelfstandig in beweging te blijven.

## 2. Bij de bewegen op verwijzing-coach

Samen met onze professionele coach maak je als deelnemer een beweegplan dat bij je past. Zo zet je de eerste stap naar bewegen. Een dagelijkse fietstocht naar het werk, elke dinsdag een wandeling met de buurman, dagelijks onderhouden van de tuin, regelmatige lunchwandeling met de collega's, een wekelijks dans- of zwemuurtje in de buurt,... de mogelijkheden zijn eindeloos.

De bedoeling is dat je jouw actief leven op termijn zelfstandig kan verderzetten. De coach gaat niet samen met jou oefeningen doen, maar hij gaat samen met jou kijken welke soort beweging jij kan doen. Achter de schermen van 'Bewegen Op Verwijzing' werken verschillende lokale organisaties samen om het beweegaanbod in de buurt in kaart te brengen en toegankelijker te maken voor mensen die meer willen bewegen.

## Hoeveel betaal je?

Wanneer je een verwijsbrief krijgt van je huisarts heb je 2 kalenderjaren recht op **84 punten** (in elk kalenderjaar 84 punten) voor begeleiding door een bewegen op verwijzing-coach.

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

Wanneer je op consultatie gaat bij de coach gaan er punten af.

- Volg je een **individuele begeleiding** bij de coach? Dan gaan er 3 punten per kwartier begeleiding af.
- Volg je een **groepsbegeleiding**? Dan wordt er één punt per kwartier afgehouden.

In het systeem is het mogelijk om te wisselen van groepsbegeleiding naar individuele begeleiding en omgekeerd.

Als je jaarlijkse punten op zijn, heb je geen recht meer op een tussenkomst van de Vlaamse overheid in de kosten.

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

Bijkomende info vind je op [www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)

## Wat vindt de huisarts?

*MAzine vroeg ook huisartsen dr. Liesbeth Van de Voorde en dr. Marc Van Nuland, beide afgevaardigden van de huisartsenkring Maaseik, Kinrooi, Neeroeteren en Opoeteren, wat hun verwachtingen zijn van dit project?*



"Als huisarts zijn we dagelijks bezig met gezondheidswinst en het behoort dan ook tot onze taak om bepaalde gezondheidsrisico's bij onze patiëntenpopulatie op te sporen en hen te stimuleren om gezonder te leven."

"Het verhogen van de fysieke activiteit heeft voor heel wat chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, overgewicht, diabetes, astma, spier- en gewrichtsaandoeningen, stress, depressie, slaapproblemen, ... een

wetenschappelijk bewezen positief effect. **Meer bewegen zorgt voor een betere levenskwaliteit en heeft een gunstig effect op het verloop van vele ziekten.** Het is in sommige gevallen zelfs mogelijk om bepaalde chronische medicaties of andere behandelingen af te bouwen of te stoppen. Het grote voordeel van 'meer bewegen' is dat het een aanpak is waarbij je als patiënt zelf de touwtjes in de hand hebt."

"We ondervinden dat vooral de meer kwetsbare patiënten, met een hoger gezondheidsrisico, net diegenen zijn die moeilijker spontaan tot bewegen komen, terwijl zij er juist veel baat bij zouden hebben. Voor deze mensen maar ook voor anderen kan een beweegcoach een belangrijke ondersteuning betekenen. De beweegcoach zal deze patiënten begeleiden in hun zoektocht naar een haalbare vorm van wekelijkse beweging op maat van hun mogelijkheden."




"Patiënten die denken voor dit project in aanmerking te komen, raden we aan om zich te wenden tot hun eigen huisarts. Alle huisartsen uit onze regio zijn op de hoogte gebracht over de start van dit project. Als patiënt kan je dan samen met jouw eigen huisarts de verwijzing naar de BOV-coach tijdens een consultatie-moment bespreken. Dus bij vragen, raadpleeg je eigen huisarts!"

# Contactinformatie

- **Sportdienst**

Sporthal Steengoed Arena

Sportlaan 8  
3680 Maaseik

-  089 56 58 78
-  089 56 16 12
-  [sport@maaseik.be](mailto:sport@maaseik.be)  
openingsuren

Vandaag open van 09:00 tot 12:00, van 14:00 tot 15:00

Morgen gesloten

[Alle informatie](#)