



Bewegen op verwijzing

Heb jij nood om meer te bewegen? Wil je het risico op vallen, op rug- en neklachten, op suikerziekte of astma beperken? Heb je een zittend beroep en plak je ook 's avonds nogal veel in de zetel? Wil je afgeleid worden van vervelende gewoontes als snoepen, roken ...? Of wil je stress verminderen en spanning kwijtspelen op een aangename manier?

Doe dan een beroep op een **Bewegen Op Verwijzing-coach**. Je huisarts kan je ernaar doorverwijzen. Deze man of vrouw is geen personal trainer die met jou gaat sporten en trainen. Het is een professioneel gezondheidswerker die tegen een erg lage prijs samen met jou een beweegplan op maat opstelt. Zo breng je, op je eigen tempo in je dagdagelijkse bezigheden, meer beweging.

Resultaat? Een actiever leven en je voelt je beter in je vel!

Hoe begin je eraan?

1. **Vraag je huisarts om een verwijsbrief en neem contact op met een Bewegen Op Verwijzing-coach in jouw regio.**
 - ■ Voor Laakdal is dat Nans Luyten, laakdal@bewegenopverwijzing.be.
2. **Je coach maakt samen met jou een persoonlijk beweegplan op.**
 - ■ Vertel hoe jouw week eruit ziet en welke activiteiten je leuk vindt. Het plan wordt dan eentje dat 100 % past in jouw dagelijkse leven.
 - ■ Meer bewegen is makkelijker dan je denkt. Zo kan je fietsen naar je werk en meer tuinieren, een wekelijkse wandeling maken met je kinderen of gaan zwemmen. Die bewegingen zijn eenvoudig en lang vol te houden. Zo wordt actief bezig zijn echt fijn!
3. **Je coach helpt je op weg en motiveert je.**
 - ■ Je coach weet ook welke activiteiten en sporten jouw gemeente en verenigingen aanbieden, dus ook dat kan mee ingepland worden als jij dit wil.
4. **Nu je je beweegplan op zak hebt, is het tijd voor actie en aan jou om te gaan bewegen.**
 - ■ Neem de trap in plaats van de lift, de fiets in plaats van de auto. Wandel elke avond een blokje rond, wied onkruid in je tuin of stap de sportclub binnen. Jij kiest!
5. **Tijd voor een stand van zaken? Ga opnieuw langs bij jouw coach.**
 - ■ Wat vond je interessant of eerder lastig? Krijg je zin om nog meer te bewegen of zoek je nog oplossingen om bepaalde zaken wat makkelijker in te plannen? Wil je toch een sport uitproberen?
 - ■ Praat en erover en stuur je beweegplan bij waar nodig.

Voor wie?

Voor iedereen die...

- ■ nood heeft aan meer beweging in zijn/haar leven;
- ■ minder risico wil lopen op bepaalde aandoeningen;
- ■ af wil van een zittend leven;
- ■ zich fitter wil voelen;
- ■ tijd wil maken voor enkele gesprekken met een Bewegen op Verwijzing-coach;
- ■ wel wat advies kan gebruiken van een professioneel gezondheidswerker die geen bakken vol geld kost;
- ■ niet de volgende olympische medaillewinnaar wil worden, maar wel actiever door het leven wil gaan.

Voorwaarden

- ■ Een verwijsbrief van de huisarts.
- ■ Een klevertje van het ziekenfonds.

Procedure

- ■ Vraag je huisarts om een verwijsbrief.
- ■ Maak een afspraak met een Bewegen Op Verwijzing-coach via 0486 34 12 80 of laakdal@bewegenopverwijzing.be.
- ■ Zorg dat je op jouw eerste afspraak een klevertje meeneemt van het ziekenfonds.

Kostprijs

Een gesprek met de beweeg-coach duurt 15 tot 60 minuten. En omdat jouw gemeente een goedgekeurd Bewegen-Op-Verwijzing-project runt, profiteer jij van heel lage tarieven.

Je betaalt je coach maar 5 euro per kwartier voor een individuele sessie. Kies je voor een groepsessie, dan kost het je 1 euro per kwartier. Voor iemand die recht heeft op een verhoogde tegemoetkoming is het zelfs nog minder.

	individuele begeleiding (per kwartier)	groepsbegeleiding (per kwartier)
normaal tarief	€ 5	€ 1
met verhoogde tegemoetkoming	€ 1	€ 0,5

Wat meebrengen?

- ■ een verwijsbrief van jouw huisarts of specialist
- ■ een klevertje van het ziekenfonds

Meer info

Interessante weetjes

- ■ Wil je weten of je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming? Zoek de code onderaan de klevet van je ziekenfonds. Eindigt die op 1? Dan krijg jij een verhoogde tegemoetkoming. En dan heb je dus recht op het laagste beweeg-tarief! Twijfel je? Contacteer dan je ziekenfonds of vraag het aan je coach.
- ■ De eerste keer zit je waarschijnlijk één uur bij de coach, daarna zal dit meestal een stuk korter zijn.
- ■ Maak jij gebruik van de dienstverlening van het OCMW (bv. leefloon, thuismaaltijden, budgetbegeleiding, poetshulp ...)? Dan kan je de persoonlijke bijdrage waarschijnlijk (deels) terugbetaald krijgen. Spreek er over met jouw

maatschappelijk werker.

- Ook de meeste ziekenfondsen geven een tussenkomst voor bewegen. Kijk het na op hun website of loop gewoon even langs het plaatselijke kantoor (en je bent alweer in beweging)!

Enkele interessante filmpjes:

- [Over de \(genees\)kracht van beweging en Bewegen Op Verwijzing: prof. dr. Vankrunkelsven vertelt](#)
- [Getuigenis Christine](#)

Afbeelding: Hoe motiveren tot meer bewegen? (www.gezondleven.be)



📞 Contactinformatie

- **Gezondheid**
 - T 013 67 01 10
 - gezondheid@laakdal.be