

OVERTUIG JE PATIËNT IN EEN PAAR MINUTEN

START HET GESPREK OVER BEWEGING

Laat je patiënt vertellen over zijn/haar beweegpatroon. Gaat het gesprek niet zo vlot? Stel een paar open vragen om hem/haar op weg te helpen, bijvoorbeeld: (Hoe) denk jij dat meer beweging/minder stilzitten je zou kunnen helpen (bij pathologie x)?

MOTIVEER

Laat de **keuze** om meer te bewegen of om naar de Bewegen Op Verwijzing-coach te gaan bij de patiënt zelf. Geef duidelijk aan dat je dit **erg positief** zou vinden, maar het is de patiënt die hierover beslist. Luister naar de **barrières**.

¹ Geef **erkenning** aan de **barrières** en **speel** hierop **in**. Niet luisteren naar de barrières gaat anders weerstand opbouwen.

- 1 Geen tijd? → Samen met de coach zoek je wat binnen jouw schema past.
- 2 Lopen, fitness... vind ik niet leuk → Samen met de coach zoek je naar iets wat bij jou past.
- 3 Ik beweeg de hele dag → Heel goed! Dat helpt zeker, maar ook de intensiteit waarmee je beweegt is belangrijk.
- 4 Ik ben al zo moe → Op termijn krijg je net meer energie.
- 5 Te veel andere zorgen → Bewegen zal deugd doen en voor rust in je hoofd zorgen.
- 6 Ik heb geen geld → Je coach kent heel veel bewegingsopties die geen geld kosten. De overheid komt tussenbeide voor de kosten van de coach.
- 7 Is dat wel veilig? → De coach zal de aanbevelingen die op de verwijsbrief staan volgen.

VERWIJS DOOR

Haal aan waarom je een patiënt een doorverwijsbrief meegeeft. Bijvoorbeeld: *Wanneer je best medicatie neemt, schrijf ik je een voorschrift voor. In jouw geval vind ik meer beweging erg belangrijk. Daarom schrijf ik je dat nu ook voor.*

De verwijsbrief kan je opmaken op verschillende manieren:

- 1 Je gebruikt een generieke verwijsbrief, net zoals je iemand zou doorverwijzen naar een diëtist.
- 2 Je gebruikt onze online tool om te beslissen of je iemand doorverwijst. Op het einde stel je een verwijsbrief op. www.bewegenopverwijzing.be/verwijsbrief

Lukt dit niet? Je kan ook een papieren verwijsbrief opmaken waar je onderaan je naam, handtekening en stempel op zet.

²Als de patiënt graag naar een coach wil, kan je aanbieden om zelf al zijn of haar gegevens achter te laten bij de coach via de website. Zo is de eerste stap meteen gezet. Op de pagina van elk van onze Bewegen Op Verwijzing-coaches vind je een invulformulier om de gegevens achter te laten.

FOLLOW-UP

Laat je patiënt weten dat je in de toekomst zal vragen naar de gesprekken met de coach en de resultaten ervan. Bijvoorbeeld: *Ik weet dat het niet evident is om meer te gaan bewegen. Toch vind ik het in jouw geval erg belangrijk dat er meer beweging in je leven komt. Ik zou je hier ook graag verder voor willen opvolgen en kom daarom graag in een volgend gesprek te weten hoe het hiermee gaat. Is dat goed voor jou?*

BEWEGEN OP
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



CHECKLIST

START HET GESPREK OVER BEWEGING

Leg uit hoe beweging de patiënt kan helpen (eventueel concreet bij een bepaalde pathologie).



UITLEG BEWEGEN OP VERWIJZING

Leg kort het project uit en vertel wat een coach doet. Geef een foldertje mee.

TERUGKOPPELING

Check bij de patiënt of alles duidelijk is. Vraag of hij/zij wil meestappen in het Bewegen Op Verwijzing-traject.

MAAK EEN DOORVERWIJSBRIEF

Stel een doorverwijsbrief op voor de patiënt om naar de coach te gaan. Als je tijd hebt, kan je de gegevens van je patiënt meteen achterlaten bij een coach in de buurt.²



FOLLOW-UP

Vraag naar de gesprekken met de coach en de resultaten ervan.



START HET GESPREK OVER BEWEGING

Vraag de patiënt hoeveel keer hij/zij per dag of per week beweegt.
Wat doe je voor beweging?
(Hoe) denk jij dat meer bewegen/minder stilzitten je zou kunnen helpen (bij pathologie x)?

NEGATIEF

Leg uit hoe bewegen/minder stilzitten de patiënt kan helpen.

ERKEN BARRIÈRES & SPEEL ER OP IN

Erken de eventuele barrières die een patiënt ziet en probeer hierop in te spelen.¹

UITLEG BEWEGEN OP VERWIJZING

Leg kort het project uit en vertel wat een coach doet.
Geef een foldertje mee.

POSITIEF

NEE

Ziet de patiënt het niet meteen zitten? Vraag toestemming om de patiënt de volgende keer opnieuw aan te spreken over beweging en Bewegen Op Verwijzing.

TERUGKOPPELING

Check bij de patiënt of alles duidelijk is.
Heb je hier nog vragen over?
Omdat ik dit zo belangrijk vind zou ik je een verwijsbrief willen maken waarmee je naar een coach kan gaan. Is dat oké?

FOLLOW-UP

Vraag naar de gesprekken met de coach en de resultaten ervan.

MAAK EEN DOORVERWIJSBRIEF OP

Stel een doorverwijsbrief op voor de patiënt om naar de coach te gaan. Als je tijd hebt en je hebt toestemming van de patiënt, kan je de gegevens van je patiënt meteen achterlaten bij een coach in de buurt via de pagina van de coach op onze website.²

JA

Je patiënt is helemaal klaar om te starten met Bewegen Op Verwijzing.

