

# Bewegen is het beste medicijn. Maar laat het zich ook makkelijk voorschrijven?



## Bewegen Op Verwijzing in zorgregio Gent

Dimitri Vrancken  
docent & onderzoeker Lichamelijke Opvoeding &  
Bewegingsrecreatie Artevelde Hogeschool  
dimitri.vrancken@arteveldehs.be

In het voorjaar van 2016 lanceerde Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Vandeuren het project 'Bewegen Op Verwijzing'. Binnen dit format kunnen mensen met bewegingsarmoede door de huisarts doorverwezen worden naar een bewegingscoach. Op vraag van de lokale stuurgroep van de zorgregio Gent onderzocht de Arteveldehogeschool de werking en de toegankelijkheid van het project Bewegen Op Verwijzing. Ze verzamelde hiervoor gegevens bij (mogelijke) deelnemers, huisartsen, Bewegen Op Verwijzing-coaches en het lokaal beweegaanbod.

In 2017 werd voornamelijk in de zorgregio Leuven (n=132) en Gent (n=106) veelvuldig en met succes doorverwezen, beide regio's nemen samen ongeveer 50% van alle Bewegen Op Verwijzing-deelnemers voor hun rekening. De meeste ande-

re regio's gebruikten 2017 als opstartjaar en groeien in dit project. Voor de zorgregio Gent, die in mei 2017 pas 'officieel' en stapsgewijs van start ging met Bewegen Op Verwijzing, zijn de cijfers alvast veelbelovend (zie tabel).



“  
**Als lokaal bestuur kan je de werking van de stuurgroep faciliteren door vergader- of consultatieruimtes te voorzien, personeel van gemeente of OCMW af te vaardigen in lokale antennes en het lokaal beweegaanbod helder in kaart te brengen**

#### Jaarrapportage 2017 van Gezond Leven: BOV deelnemers

	Zorgregio Gent	Vlaanderen
<b>Percentage vrouwelijke deelnemers</b>	70%	68.9%
<b>Gemiddelde leeftijd</b>	51 jaar	51 jaar
<b>Percentage met verhoogde tegemoetkoming</b>	36% 65% (Gent) 23% (Merelbeke) 14% (Melle)	39.9%

### De cruciale rol van de huisartsen: motivator

Een van de grootste succesfactoren is het overtuigen van voldoende huisartsen om mee te werken. Zij hebben de meeste invloed op potentiële deelnemers. Aangezien de huisarts de initiator is van het Bewegen Op Verwijzing-traject rust er een belangrijke verantwoordelijkheid op zijn of haar schouders. Uit het onderzoek van de Arteveldehogeschool in samenwerking met de lokale stuurgroep blijkt dat 76% van de huisartsen het lokale Bewegen op Verwijzing-project voldoende tot zeer goed kent. De inspanningen van onder meer de Lokale

Multidisciplinaire Netwerken, het Logo Gezond+, de lokale overheden, de beroepsverenigingen en andere partners om Bewegen Op Verwijzing bekend te maken bij de huisartsen hebben dus reeds effect. Rekening houdend met tal van factoren wordt het percentage artsen dat momenteel binnen de zorgregio Gent actief doorverwijst geschat op 30%. Van die doorverwezen patiënten geraakt ongeveer de helft ook effectief tot bij de Bewegen Op Verwijzing-coach. Dit is gelijkaardig met het beeld in Vlaanderen. In 2017 zijn er 944 digitale doorverwijzingen gebeurd door huisartsen. 50% hiervan is minstens eenmaal bij een Bewegen Op Verwijzing-coach geweest.

### Coach in gedragsverandering

Na de eerste belangrijke stap, die de patiënt zelfstandig neemt, wordt de deelnemer bij de hand genomen door de Bewegen Op Verwijzing-coach. De tien coaches uit de zorgregio Gent hebben in de eerste zes maanden van hun aanstelling gemiddeld 16 deelnemers gecoacht. Zij schatten in dat ongeveer 60% van de deelnemers duurzaam en zelfstandig aan het bewegen zal zijn na afloop van de coachingsgesprekken (+/- 7 uur in totaal, verdeeld over sessies van een kwartier tot een uur). Naar de toekomst toe willen de coaches ook inzetten op groepscoaching

om zo eventuele drempels en terughoudendheid bij de deelnemers nog verder te verkleinen.

### Lokaal beweegaanbod: naar een duurzame sportparticipatie

Om de deelnemer duurzaam aan het bewegen te krijgen, is het in de meeste gevallen zinvol om deze toe te leiden naar een goed georganiseerd en laagdrempelig aanbod. Sport- en beweeggroepen zijn doorgaans zeer homogeen samengesteld. Dit kan een belemmering betekenen voor de opname van een BOV-deelnemer in de groep. Het lokaal beweegaanbod in Gent werd door de Arteveldehogeschool afgetoetst aan een checklist met toegankelijkheidscriteria gebaseerd op de 7 B's (bruikbaarheid, betrouwbaarheid, begrijpbaarheid, bekendheid, bereikbaarheid, beschikbaarheid, betaalbaarheid). Daaruit bleek dat de beweegactiviteiten doorgaans beschikken over goede en laagdrempelige accommodatie, een degelijke prijs-kwaliteitsverhouding en gedreven lesgevers. Het gepast bekend maken en ontsluiten van het aanbod naar de gewenste bevolkingsgroepen en bij de verschillende toeliders (bv. coaches, buurtwerkers ...) is daarbij zeer belangrijk. Een vlotte wisselwerking tussen de huisarts, de BOV-coach en het lokaal beweegaanbod is cruciaal om drempelverlagend te werken.

Het Bewegen Op Verwijzing-project in de zorgregio Gent is dus goed uit de startblokken geschoten maar de lokale stuurgroep blijft aandachtig voor eventuele verbeterpunten. Zo willen ze onder meer blijven inzetten op de bekendmaking van het project bij de verschillende stakeholders, het verlagen van de administratieve besommeringen voor bijvoorbeeld de huisartsen en het verlagen van de drempels voor de deelnemers. //



Persmoment op 12 september 2017 in Gentbrugge



### Drempels voor patiënten om voldoende te bewegen

#### *Volgens huisartsen uit de KSZR Gent*

- Tijdsgebrek
- Gebrek aan motivatie
- Geen inzicht in nut van beweging / gezonde levensstijl
- Lichamelijke ongemakken
- Geen interesse
- Gemakzucht
- Gebrek aan zelfvertrouwen (zelfeffectiviteit)
- Geld
- Psychische kwetsbaarheid

#### *Bijkomende drempels volgens Bewegen Op Verwijzing-coaches uit de KSZR Gent*

- Aanbod niet geschikt / niet gekend
- Krijgen het niet ingepland
- Gebrek aan steun uit omgeving

### Motivatoren voor patiënten om voldoende te bewegen

#### *Volgens huisartsen uit de KSZR Gent*

- Verbeteren van de fysieke en geestelijke gezondheid
- Gewichtscntrole / Vermageren
- Sport als middel tot sociaal contact
- Extern advies (bv. huisarts)
- Vertrouwensband /-persoon (huisarts)
- Begeleiding door een coach
- Gunstige invloed op diabetes

#### *Extra motivatoren volgens Bewegen Op Verwijzing-coaches uit de KSZR Gent*

- Externe hulpmiddelen (bv. stappenteller, beweegplan ...)
- Vertrouwen krijgen
- Goedkoper (actieve verplaatsing)



### Drempels voor huisartsen om vlot door te verwijzen

- Administratieve last
- Gebrek aan ondersteuning inzake de criteria waaraan patiënten moeten voldoen
- Gebrek aan uitwisseling onder collega's
- Gebrek aan terugkoppeling over het Bewegen Op Verwijzing-traject waarin de patiënt zich bevindt
- Gebrek aan ondersteuning inzake downloaden en opmaken verwijsbrief
- Gebrek aan ondersteuning op vlak van motiverende gesprekstechnieken

### Drempels voor coaches om vlot te coachen

- Administratieve last
- Gebrek aan ondersteuning op vlak van motiverende gesprekstechnieken
- Gebrek aan tools om te gebruiken tijdens het gesprek met de deelnemers
- Gebrek aan kennis van het lokaal beweegaanbod



Meer lezen over dit onderwerp?

Zoek in de ISB-Kennisbank met de trefwoorden **GEZONDHEID**

*Met dank aan stad Gent en de stuurgroep Bewegen Op Verwijzing regio Gent. Stad Gent financierde samen met Artevelde en LMN regio Gent het evaluatieonderzoek. De stuurgroep gaf feedback op evaluatieacties.*

**BEWEGEN ●  
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN