

# 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**.

<sup>1</sup> 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 dat nagaan en indien nodig zal de coach contact opnemen met jouw huisarts.

## VERWIJS DOOR

Haal aan waarom je een patiënt een doorverwijsbrief meegeeft. Bijvoorbeeld:  
*Ik zou het heel goed vinden als je meer gaat bewegen. Dat is niet evident en zo'n coach kan je daar goed bij helpen. Daarom geef ik je deze brief die ervoor zorgt dat jij deze begeleiding kan krijgen.*

De verwijsbrief kan je opmaken op verschillende manieren:

- 1 Je gebruikt een generische verwijsbrief die je zelf maakt.
- 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](http://www.bewegenopverwijzing.be/verwijsbrief)
- 3 Je vult een voorgedrukte verwijsbrief in. Deze verwijsbrief kan je bestellen via [www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)

<sup>2</sup> Als 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 elke Bewegen Op Verwijzing-coach vind je een invulformulier waar je de telefoonnummer of het e-mailadres achter kan 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



# TIPS GESPREK

## 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 folder mee.

## TERUGKOPPELING

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

## MAAK EEN VERWIJSBRIEF

Stel een verwijsbrief 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.<sup>2</sup>



## 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.

## POSITIEF

## ERKEN BARRIÈRES & SPEEL ER OP IN

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

## UITLEG BEWEGEN OP VERWIJZING

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

## FOLLOW-UP

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

## MAAK EEN VERWIJSBRIEF OP

Stel een verwijsbrief 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 [www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be).

## 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.

## JA

Je patiënt is helemaal klaar om te starten met 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.*

