

Bijlage Bewegen op Verwijzing coach

‘Bewegen Op Verwijzing’ (BOV) is een beweeg- en welzijnsproject waarbij een (huis)arts of zorgverlener patiënten/cliënten het advies geeft om minder lang stil te zitten en meer te bewegen.

De zorgverlener geeft een verwijsbrief mee aan de patiënt, die op zijn beurt zelf een Bewegen Op Verwijzing-coach contacteert. Op basis van een intakegesprek werkt de coach een beweegplan-op-maat uit waarbij hij rekening houdt met de interesses en mogelijkheden van de deelnemer. De coach motiveert de deelnemer om het beweegplan uit te voeren. Hij doet hierbij maximaal een beroep op versterkende elementen uit de omgeving van de betrokkene: hoe kan de deelnemer zelfstandig bewegen, of wat past er uit het lokale beweegaanbod bij de deelnemer? De drempel moet zo laag mogelijk liggen.

Selectieprocedure – coach Oost-Brabant

Stuur je motivatie en CV uiterlijk 23 oktober 2024 naar karen@logo-oostbrabant.be . Indien je aan de diploma- en profielvereisten voldoet, volgt eventueel een gesprek op woensdag 13 november met enkele leden van de stuurgroep.

Ten laatste vrijdag 15 november geven we aan welke coach we selecteren.

Taken

Als Bewegen Op Verwijzing-coach:

- volg je op 2, 10 en 18 december een opleiding van het Vlaams Instituut Gezond Leven in Brussel.
- doe je zelf de gesprekken en/of volg je de deelnemer telefonisch op. Je stelt samen met de deelnemer een beweegplan-op-maat op om meer te gaan bewegen. Het is de bedoeling dat de deelnemer dit plan zelfstandig uitvoert.
- Je bent in eerste instantie een motivator. Jouw aanpak moet maximaal inzetten op zelfredzaamheid van de deelnemer op lange termijn. Je leid je toe, regelt mee de financiële aspecten voor een aansluiting bij een sportclub, ga je eens mee naar het beweegaanbod, maar geeft zelf geen bewegessessie.
- plan je de gesprekken in een lokaal dat de gemeente ter beschikking stelt, of bij de deelnemer thuis, of eventueel in de eigen praktijk.
- begeleid je de deelnemers individueel of in groep. De gesprekken richten zich op het spectrum van fysieke inactiviteit als beginpunt tot dagelijks bewegen of startende recreatieve sportparticipatie als finaal eindpunt.
- ben je naast coach ook actief in het lokale netwerk (voorstelling lokale evenementen)
- registreer je de gegevens van de deelnemers en hun opvolging in een online registratiesysteem.
- signaleer je waar het beweegaanbod in de buurt beter en toegankelijker kan.
- ga je jezelf voorstellen aan de huisarts en eventueel andere zorgverstrekkers.
- informeer je de (huis)arts en/of zorgverlener over het beweegplan van de deelnemers en de resultaten die hieruit volgen.
- doe je suggesties ter verbetering, houd je gegevens bij ter evaluatie en bijsturing van het project (jaarverslag).

- rapporteer je aan de lokale stuurgroep over de werking van Bewegen Op Verwijzing in jouw regio.

Profiel

Algemeen:

- Je bent in het bezit van één van de volgende diploma's:
 - master in de lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschappen
 - master in de revalidatiewetenschappen en kinesitherapie
 - bachelor in sport en bewegen
 - bachelor in de lichamelijke opvoeding en bewegingsrecreatie
 - professionele bachelor kinesitherapie
- Je kan je minimum 5 uur per week vrij maken voor Bewegen Op Verwijzing.
- Je zorgt ervoor dat je administratie in orde is.
- Je bent een netwerker, klantvriendelijk en je werkt goed samen met (externe) partners.
- Je werkt autonoom en resultaatgericht: knelpunten onderzoeken, partners samenbrengen, voorstellen formuleren, ...
- Je bent diplomatiek, hebt zin voor humor en je neemt graag initiatief.
- Je beheerst de standaard PC-programma's (Word, PPT, Excel,...).

Kennis en inzicht:

- Je hebt inzicht in gedragsverandering en versterking van mensen (gepaste strategieën en modellen voor gedragsverandering, doelgroep-specifieke gedragsdeterminanten).
- Je bezit basiskennis van inspanningsfysiologie en functionele anatomie, van internationale gezondheidsrichtlijnen, van evidence based methodieken van gezondheidsbevorderend bewegen en van ziektepreventie.
- Je hebt kennis van (laagdrempelige) lokale beweegmogelijkheden.
- Je hebt kennis van terugbetalingsmogelijkheden van deelname aan sport- en beweegactiviteiten (mutualiteiten, sportcheques, UiTpas, ...) of bent bereid je daarin te verdiepen.

Vaardigheden:

- Je interpreteert een verwijzing van een huisarts correct.
- Je schat de beginsituatie van deelnemers correct in op fysiek, sociaal en mentaal vlak.
- Je past motiverende gesprekstechnieken en een ondersteunende coachingstijl toe.
- Je maakt een individueel aangepast beweegplan op, evalueert tussentijds en stuurt bij, rekening houdend met de risicofactoren bepaald in de verwijzing van de huisarts, de doelstellingen van de deelnemer en doelgroepspecifieke gedragsdeterminanten (psychosociaal en omgeving).
- Je kijkt kritisch naar het beweegaanbod en schat de geschiktheid van elke deelnemer (laagdrempelig en duurzaam) goed in.
- Je begeleidt op een methodologisch-didactisch wijze groepen in een groepsgesprek om deelnemers te motiveren hun individueel beweegplan vol te houden en deel te laten uitmaken van hun leven.

Houding:

- Je hanteert een open houding in de samenwerking met (externe) partners, actoren in het werkveld, ...
- Je bent empathisch en open, met respect voor de waarden van de deelnemer, hoe weinig motivatie of ervaring deze ook heeft met beweging.
- Je gaat een professioneel engagement aan om te werken met kwetsbare groepen en je hebt voeling met hun leefwereld.

Aanbod

- Een vergoeding per prestatie (samenwerkingsovereenkomst):
 - individuele coaching: 67 euro per uur
 - groepscoaching: 27 euro per persoon per uur

De deelnemers, de gemeenten en de Vlaamse overheid betalen ieder een stuk van je vergoeding.

Die prestatievergoeding dekt ook alle bijhorende kosten (vervoer, telefoon, ...) en de werkuren nodig voor het overleg met het lokale netwerk. Voor bepaalde opdrachten kan er in onderling overleg een extra vergoeding voorzien worden.

- Een opleiding vóór de start: tijdens 3 volledige dagen stomen we je helemaal klaar om als Bewegen Op Verwijzing-coach aan de slag te gaan.

Dag 1: wegwijs in Bewegen op Verwijzing

Je krijgt informatie over gezondheidsbevordering en achterliggende factoren waarom mensen actief of inactief zijn.

Ook dompelen we je onder in Bewegen op Verwijzing. Met informatie over materialen, software en administratieve verwachtingen. En over het lokale intersectorale netwerk, de communicatie met de huisartsen en de inhoud van de verwijsbrief.

Dag 2: inzicht in kwetsbare groepen

Bewegen op Verwijzing richt zich op patiënten met een gezondheidsrisico en een passieve leefstijl. Tijdens de vorming maak je kennis met je doelgroep. Welke rol speelt lichaamsbeweging in hun leven? Wat houdt hen tegen om te bewegen? En hoe benader je hen als zorgverlener?

Je leert ook van de testprojecten in Leuven. Zij delen hun ervaringen over de rol van de coach en de vereisten van het lokale beweegaanbod. Daarbij staan acht b's centraal: bruikbaarheid, betaalbaarheid, bereikbaarheid, beschikbaarheid, begrijpbaarheid, bekendheid, betrouwbaarheid en begrip.

Dag 3: mensen motiveren

Je leert de ins en outs van motivationeel interviewen – in de theorie én de praktijk. Met rollenspelen bereid je je voor op de individuele en groeps gesprekken. Ook krijg je inzicht in de zelfdeterminatietheorie. Die stelt dat er drie drijfveren zijn voor motivatie: competentie, autonomie en verbondenheid.

- Ad hoc intervisie
- Een vast aanspreekpunt in de gemeente. Deze contactpersoon begeleidt jou samen met de stuurgroep doorheen de opstart en tijdens het verloop van het project.

Meer weten? Surf naar [https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/bov-coach-
worden](https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/bov-coach-
worden)

BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN