



Starten met bewegen? Bewegen Op Verwijzing (BOV) helpt u op weg

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
BEWEGEN OP VERWIJZING	4
Hoe begint u eraan?	4
Hoeveel kost dat?	5

Obesitaspatiënten hebben vaak een verminderde algemene conditie, een verminderde spierfunctie en ze ervaren ook meer vermoeidheid. Bovendien kan obesitas leiden tot heel wat andere aandoeningen zoals hartziektes, gewrichtsproblemen, diabetes, leverziektes enzovoort.

U hebt mogelijk al last ondervonden van een of meerdere van die bijkomende problemen of gemerkt dat u bij inspanningen kortademig of vermoeid bent. Daardoor wordt het moeilijker om te starten met bewegen of om het bewegen vol te houden. Nochtans kunnen veel bijkomende problemen (deels) verholpen worden door aangepast te bewegen.

Het doel van bewegen is niet zozeer het verliezen van gewicht: dat is de focus van een dieet of bariatricie. Beweging is wel gericht op het verbeteren van de algemene gezondheid van uw lichaam en geest. **Gezond eten en gezond bewegen zorgen samen voor een gezonder lichaam en gaan dus hand in hand.**

Om u te helpen bij het starten met bewegen, verwijzen we u graag door naar het project 'Bewegen Op Verwijzing' (BOV), een initiatief van de Vlaamse overheid. In deze brochure vindt u meer informatie over wat het project inhoudt en hoe u ermee kan starten.

Alle collega's van de obesitaskliniek wensen u zeer veel succes met uw nieuwe start.

BEWEGEN OP VERWIJZING

Bewegen Op Verwijzing helpt mensen op weg naar een actiever leven met professionele coaching en een beweegplan op maat.

Hoe begint u eraan?

- ✓ Vraag uw huisarts om een verwijsbrief en neem contact op met een Bewegen Op Verwijzing-coach in uw regio. U vindt een lijst met BOV-coaches op de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven.
- ✓ Bel uw coach voor een afspraak of stuur een sms met de boodschap 'bewegen'. Dan neemt hij of zij zo snel mogelijk contact met u op.

Dat is de allereerste stap. De coach stelt dan samen met u een persoonlijk beweegplan op dat uw doelen volgt en volledig past in uw dagelijks leven. Want meer bewegen is makkelijker dan u denkt. Zo kan u fietsen naar uw werk, meer tuinieren, een wekelijkse wandeling maken met de kinderen of eens gaan zwemmen. Dat zijn voorbeelden van eenvoudige bewegingen die u lang kan volhouden en die niet meteen aanvoelen als zwaar sporten, maar zelfs leuk zijn.



Uw coach helpt u op weg en motiveert u om activiteiten uit te proberen. Daarna is het aan u om te gaan bewegen. Vraag aan uw coach welke activiteiten en sporten uw gemeente en de verenigingen in uw buurt aanbieden. Want ook zij doen mee aan Bewegen Op Verwijzing.

Hoeveel kost dat?

Wanneer u een verwijsbrief krijgt van uw huisarts heeft u twee opeenvolgende jaren telkens recht op 84 punten voor begeleiding door een BOV-coach. Met die tussenkomst heeft u per jaar recht op maximaal 7 uur individuele begeleiding of 21 uur groepsbegeleiding. Wanneer u op consultatie gaat bij uw coach gaan er punten af.

Concreet gaat het puntensysteem als volgt:

- X** Volgt u een **individuele begeleiding** bij een BOV-coach?
Dan gaan er drie punten per kwartier begeleiding af.
Dus: $3 \text{ punten} \times 28 = 84 \text{ punten}$ (want $28 \times 15 \text{ min.} = 7 \text{ uur}$)

- X** Volgt u een **groepsbegeleiding**?
Dan gaat er één punt per kwartier begeleiding af.
Dus: $1 \text{ punt} \times 84 = 84 \text{ punten}$ (want $84 \times 15 \text{ min.} = 21 \text{ uur}$)



Per dag kan u maximaal 12 punten (= 1 uur) besteden aan individuele begeleiding of maximaal 7 punten (= 1 uur 45 min) aan groepsbegeleiding. Als u wil, kan u tijdens uw traject wisselen van groepsbegeleiding naar individuele begeleiding of omgekeerd.

Als uw jaarlijkse punten op zijn, heeft u geen recht meer op een tussenkomst van de Vlaamse overheid in de kosten. Dan gelden de volgende tarieven:

- Voor **individuele begeleiding** betaalt u € 5 per 15 minuten*
- Voor **groepsbegeleiding** betaalt u € 1 per 15 minuten*

* Personen met een laag inkomen hebben recht op een verhoogde tegemoetkoming. Zij betalen slechts € 1 per 15 minuten individuele begeleiding en € 0,5 per 15 minuten groepsbegeleiding. U hebt recht op een verhoogde tegemoetkoming als de code onderaan de klever van uw ziekenfonds eindigt op 1. Sommige ziekenfondsen betalen bovendien uw bijdrage (gedeeltelijk) terug. Contacteer uw ziekenfonds als u daarover vragen hebt.

Bron: www.gezondleven.be

© september 2019 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst fysieke geneeskunde en revalidatie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701115.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via www.mynexuzhealth.be
of download de app

