

Voor vragen of meer informatie



Evelien Brüggemann
Eerstelijnscentrum Carnegiedreef
Carnegiedreef 18 te Utrecht
E: info@fysio-overvecht.nl
T: 030-2624064
I: www.fysio-overvecht.nl



Maartje Verspui
Praktijk voor Fysiotherapie Overvecht Noord
Gezondheidscentrum Overvecht
Amazonedreef 45 te Utrecht
E: maartjeverspui@gmail.com
T: 030-2620646
I: www.fysiotherapieovervecht.nl

Gebruik kleurtypering cliënt bij doorverwijzing



Groen

Gemotiveerde cliënt die zelfstandig gaat sporten of meer gaat bewegen in het dagelijks leven na contact met de huisarts of na bewegingsconsult door fysiotherapeut.



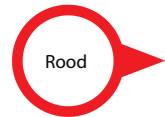
Geel

Cliënt die wat meer problemen heeft om zijn leefstijl te veranderen maar met een goede uitleg en begeleiding wél zijn leefstijl verandert. Hebben vaak al ergens gesport maar zijn afgehaakt.



Oranje

De cliënt die extra begeleiding nodig heeft om zijn leefstijl te veranderen.



Rood

De cliënt met complexe meervoudige problematiek en beperkte zelfmanagement vaardigheden.

Het beweegconsult van Overvecht Gezond

Informatie voor verwijzers/zorgverleners

Wat is het bewegingsconsult?

Het bewegingsconsult is een eenmalig fysiotherapeutisch consult van 30 minuten. Bedoeld voor iemand die niet voldoet aan de Nederlandse Norm voor Beweging, dus iemand die (meer) moet gaan bewegen maar die er, om wat voor reden dan ook, niet toe komt.

Doel van het bewegingsconsult?

Het bewegingsconsult heeft als doel het vinden van een passende beweegactiviteit die voor de cliënt haalbaar is. Dat wil zeggen betaalbaar, bereikbaar en plezierig.

Het bewegingsconsult verlaagt de drempel voor een cliënt om te gaan bewegen.

Door het laten ervaren van beweging en het effect daarvan op het eigen lijf te leren kennen wordt het sporten buiten de praktijk gemakkelijker en gaat de cliënt van het reguliere beweegaanbod gebruikmaken of het bewegen in zijn of haar dagelijks leven inpassen.

Dit past in de visie van Overvecht Gezond. Overvecht Gezond wil meer (jong)volwassenen en ouderen aan het bewegen krijgen en houden. Mensen krijgen daardoor een gezondere leefstijl en hebben minder snel een zorg- en/of hulpvraag. Overvecht Gezond wil (pro)actief inzetten op het in beweging krijgen en houden van de bewoners van de wijk Overvecht.



Wat levert het bewegingsconsult op?

Een bewegingsadvies aan de cliënt.

- Bewegingservaring voor de cliënt.
- Inzicht in motivatie van de cliënt voor bewegen.
- Een advies van de beweegspecialist (fysiotherapeut) aan de verwijzer over de verwezen cliënt.

Voor wie is het bewegingsconsult bedoeld?

Cliënten die gemotiveerd kunnen worden om te gaan bewegen maar er om wat voor reden dan ook niet toe komen (gele en oranje kleurcodering).

- Cliënten die inactief zijn, b.v. als gevolg van bewegingsangst of stressgerelateerde klachten.
- Als je overweegt iemand naar een specifiek beweegprogramma zoals DM2, COPD of CVR te verwijzen maar er niet zeker over bent of de cliënt dat aankan.
- Als je de mening van de fysiotherapeut wilt weten over de motivatie en de mogelijkheden van de cliënt ten aanzien van bewegen.

Het bewegconsult

Het bewegconsult bestaat uit drie onderdelen: consult, bewegadvies en de follow up

Voor wie is het bewegconsult niet bedoeld?

- COPD met Gold ≥ 3 (verwijzing naar het bewegprogramma COPD)
 - Ernstig hart- of vaatlijden (decompensatie)
 - Morbide Obesitas (BMI ≥ 40)
 - Zware psychiatrische problematiek (verwijzing naar bewegprogramma van Altrecht)
 - Cliënten met een rode kleurtypering.
- Let wel: dit zijn geen strikte exclusiecriteria. Bedenk dat doorverwijzen wel kan maar wel in overleg met de fysiotherapeut die het bewegconsult uitvoert.

Waar kun je terecht voor een bewegconsult?

Het bewegconsult wordt uitgevoerd door:

- Evelien Brüggemann: fysiotherapeut in Eerstelijnscentrum Carnegiedreef.
- Maartje Verspui: fysiotherapeut in Gezondheidscentrum Overvecht (Amazonedreef).

Vergoeding van het bewegconsult

Cliënt dient altijd na te gaan bij de eigen zorgverzekeraar of het bewegconsult wordt vergoed. Het bewegconsult valt onder Fysiotherapie.

In het algemeen geldt:

- Bewegconsult: Aanvullende Verzekering (AV) met betrekking tot fysiotherapie
- Bewegprogramma: AV

Wie kan er verwijzen?

Huisarts, praktijkondersteuner, fysiotherapeut, diëtiste, maatschappelijk werker, diabetesverpleegkundige, COPD verpleegkundige, psycholoog, SPV, wijkverpleegkundige.



Waar komen cliënten na het bewegconsult vaak terecht?

- Reguliere sportactiviteiten.
- Zelfstandig bewegen in het eigen dagelijks leven.
- Buurthuis waar iemand zielsverwanten vindt en zo weer in beweging komt.
- Individuele begeleiding door een fysiotherapeut met als doel zelfstandig voortzetten van een bewegactiviteit (oranje type).
- Specifieke bewegprogramma's.
- De bewegmakelaar van Harten voor Sport (met veel kennis van de sociale kaart op gebied van bewegen).

1

Consult:

Vraagonderzoek

- Begrijpt de cliënt waarom hij/zij is verwezen
- Wat is de motivatie (intern of extern)
- Is er bereidheid om te gaan bewegen (positie op circle of change)
- Is er ziekte-inzicht
- Wat is de copingstrategie
- Is er sprake van bewegingsangst (kinesiofobie)
- Check leefstijlfactoren
- Wat vindt iemand leuk om te gaan doen (interesse, individueel of groep, man-vrouw of gemend, etc.)
- Zijn er barrières (man-vrouw, taal, budget, tijdsinvestering, etc.)
- Is er iemand die mee kan

Metingen (zo nodig)

- Lichaamssamenstelling (BMI, buikomvang)
- Bloeddruk / hartfrequentie
- Saturatie
- Glucose

Beoordelen fitheid

Beoordelen gewricht(en) en spierkracht

2

Bewegadvies

Een advies op papier, opgesteld samen met de cliënt, over de verschillende bewegmogelijkheden binnen de wijk Overvecht en omgeving, aangepast aan de wensen en mogelijkheden van de cliënt.

3

Follow up

1. Warme overdracht naar de gekozen beweegactiviteit
2. Nabellen na eerste keer
3. Terugbelmogelijkheid bij problemen/vragen
4. Soms een denkopdracht met nabellen na 2 weken