

Meer bewegen in de wijk Overvecht

Het aantal mensen dat de **beweegnorm** haalt in Overvecht is dalende....

Het advies

Beweeg minimaal 5 dagen per week 30 minuten matig intensief. Dat wil zeggen dat je ademhaling en je hartslag iets omhoog gaat tijdens het bewegen.

Huisarts of praktijkondersteuner (POH)?

Eindig je bewegeadvies **ALTIJD** met de vraag: **GAAT U HET DAN OOK ECHT DOEN?**

Het is wetenschappelijk aangetoond dat dat helpt.

Knelpunt

Huisartsen verwijzen wel maar de patiënt komt niet in beweging ofwel komt niet aan bij de beweegconsulent of het beweegaanbod in de wijk.

Afspraak hierover:

- Fysiotherapeut rapporteert terug aan de verwijzer (huisarts of POH) dat de patiënt bij hem/haar is geweest in verband met het bewegen.
- Verwijzer checkt dat als hij de patiënt weer ziet. Is de patiënt niet in beweging gekomen dan spreekt de huisarts/POH hem daarop aan.
- Schakel actief de beweegmakelaar voor Overvecht (van Harten voor Sport) in: Tom Schrurs. Hij neemt contact op met de patiënt/cliënt.

De Keuzehulp bewegen helpt je om te weten waar je iemand het beste naartoe kunt verwijzen.

Typering van cliënten op basis van:

Zelfmanagementvaardigheden en motivatie



Groen

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



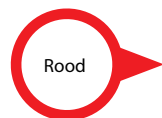
Geel

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

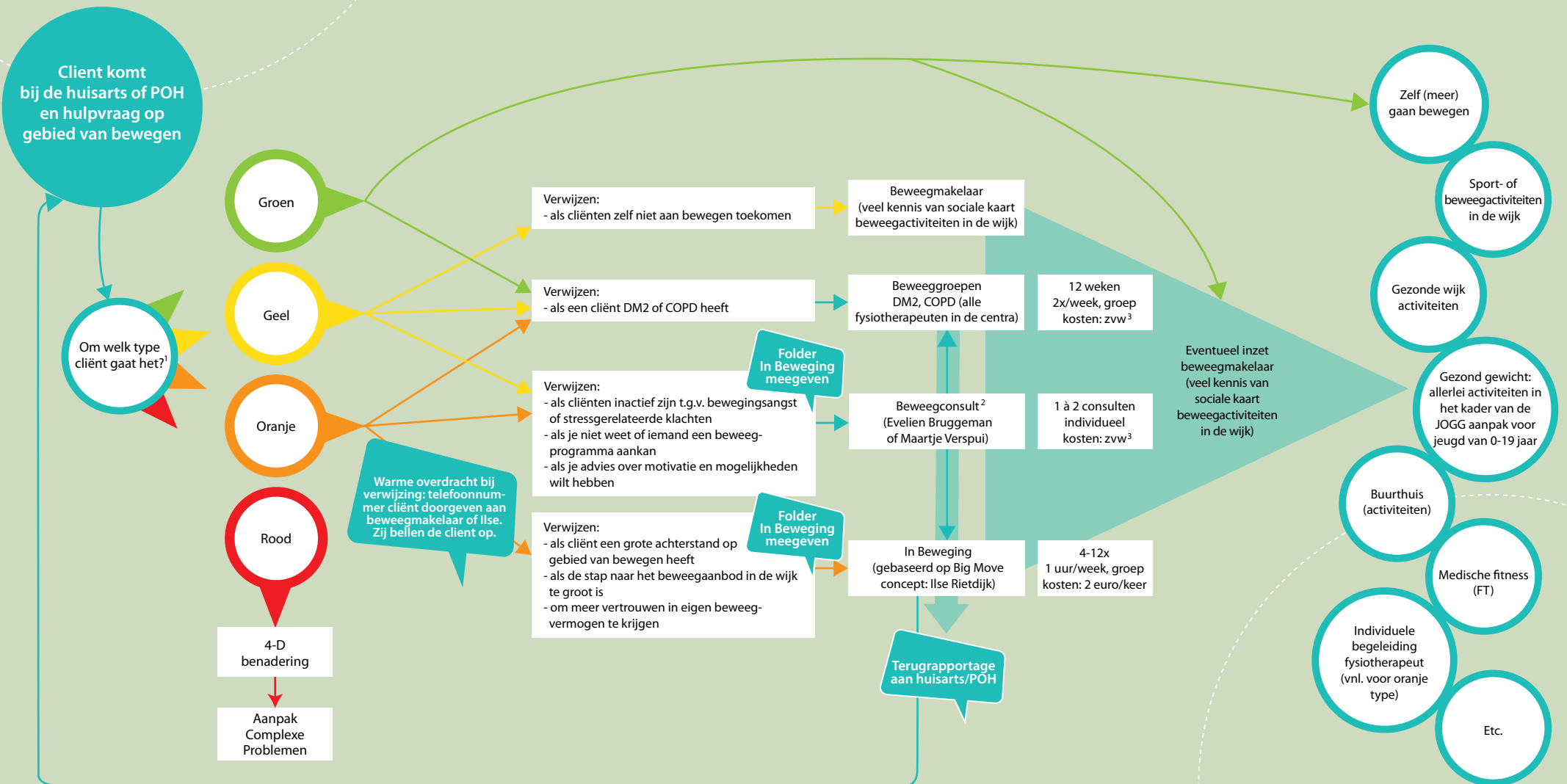
De cliënt die extra begeleiding nodig heeft om zijn leefstijl te veranderen.



Rood

De cliënt met complexe meervoudige problematiek en beperkte zelfmanagementvaardigheden.

Keuzehulp bewegen



¹ Indeling op zelfmanagementvaardigheden en motivatie
² Het beweegconsult is niet - of alleen in overleg met de fysiotherapeut - geschikt voor: COPD met Gold > 3 / Ernstig hart- of vaatziekten / Morbide obesitas (BMI>40) / Zware psychiatrische problematiek
³ Zorgverzekeringswet