

1 Je geeft je patiënt een verwijsbrief mee voor de **Bewegen Op Verwijzing-coach**. Je patiënt betaalt jou gewoon de **consultatie**. (normale prijs)



2 Je patiënt maakt zelf een afspraak met de coach (telefonisch/sms) of je laat de coach de patiënt contacteren als hij/zij dat graag wil. In de online verwijsbrief kan je de contactgegevens van je patiënt doorgeven.



3 Je patiënt gaat op intakegesprek bij de coach en maakt samen met hem/haar een **beweeplan op maat op**.

€ 20 (normaal tarief)

€ 4 (VT) voor 1 uur*

Waarde: € 60/uur,

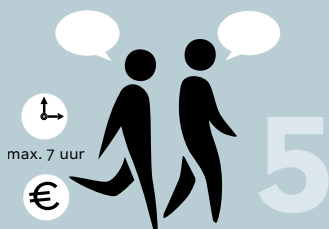
de Vlaamse overheid betaalt de rest.



4 Je patiënt probeert het **beweeplan uit**.

(normaal tarief beweegaanbod)

Bij maatschappelijk kwetsbare groepen zoekt de coach naar een goedkoop beweegaanbod en financiële ondersteuning (OCMW, terugbetaling mutualiteiten, ...).



5 Je patiënt gaat af en toe langs bij de coach en bespreekt wat goed en minder goed gaat. De coach motiveert om vol te houden.

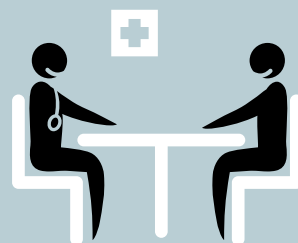
€ 5 (normaal tarief)

€ 1 (VT) per kwartier*

Waarde: € 20/kwartier, de Vlaamse overheid betaalt de rest. Afhankelijk van de nood van de patiënt duurt een opvolgesprek 15 tot 60 min. (max. 7 uur individuele begeleiding in totaal)**



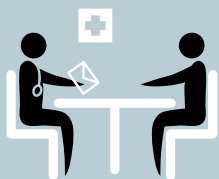
6 Je patiënt beweegt elke dag meer en voelt zich goed.



7 De coach brengt verslag uit bij jou en jij volgt de patiënt verder op.

* Afhankelijk van de regio kan de prijs nog lager liggen.

** Deelnemers kunnen ook in groep gecoacht worden (groepsgesprekken) (max. 21 uur begeleiding).



1 Je huisarts geeft je een verwijsbrief. Je neemt die brief mee naar jouw Beweging Op Verwijzing-coach.



2 Je belt je coach voor een afspraak, of je sms't 'BEWEGEN' en wij contacteren jou.



3 Je maakt een beweegplan dat past bij jouw leven. De coach helpt je. Je kan kiezen: bewegen in groep of alleen, bewegen in je buurt, op het werk, onderweg of bij je thuis.



4 Je probeert het beweegplan uit.



5 Je bespreekt samen met je coach wat goed en minder goed gaat. Jullie bekijken welke vooruitgang je maakt, en bespreken eventuele moeilijkheden.



6 Je beweegt elke dag meer. Blijf dat doen. Dat voelt goed!



7 Je huisarts volgt je verder op.