



# Bewegen als Medicijn

## DEELNAME MOGELIJKHEDEN PROFESSIONALS

# MEER ACTIEVE MENSEN VOOR EEN GEZONDERE WERELD

NATIONAAL ACTIEPLAN FYSIEK ACTIEF LEVEN  
in navolging op het  
GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030  
WHO (World Health Organization)



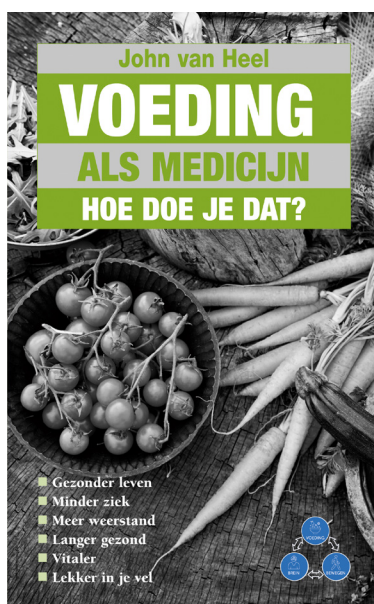


## Trilogie Leefstijl als medicijn–Beweging, Voeding, Brein

### EERSTE FASE: FOCUS OP BEWEGEN ALS MEDICIJN, HOE DOEN WE DAT?

Binnen de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) is wetenschappelijk bewezen dat het drieluik: bewegen, voeding en een gezond brein een succesformule is voor duurzaam gezonder leven. In de eerste fase richten we ons helemaal op Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?

Achter de schermen wordt het thema 'Voeding als medicijn, hoe doe je dat?' voorbereid, wat april 2020 beschikbaar komt en in oktober 2020 komt 'Je brein als medicijn, hoe doe je dat?' beschikbaar.



## 7 essentiële inzichten van Bewegen als medicijn

Nieuwe Gezondheid zet zich, samen met een netwerk van partners uit verschillende sectoren, in om de 7 essentiële inzichten van bewegen als medicijn bekend te maken bij professionals, zodat ze deze kunnen meenemen in hun advies en waar mogelijk in de begeleiding, behandeling, coaching en advisering van mensen.

### Kennis is motivatie!

Als mensen weten dat de vetstofwisseling sneller gaat draaien na een aantal minuten wandelen, dan zouden ze van die 5 minuten de hond uitlaten, wellicht 15 maken. Als je weet dat je met spiertraining sarcopenie, de natuurlijke spieraafbraak, die rond ons dertigste begint, kunt tegenhouden en zelfs kunt omkeren, dan kan dat de intrinsieke motivatie geven die nodig is om toch dat spiercircuitje te gaan doen. Als bekend is dat al 10 minuten per dag extra wandelen, fietsen, sporten of spiertraining, een enorme gezondheidsimpuls kan geven, dan nemen wellicht veel mensen de stap naar 10 minuten per dag extra bewegen. Kennis is motivatie en zorgt ervoor dat mensen gemakkelijker gezonde keuzes maken.

### Doelen van de Bewegen als medicijn, hoe doe je dat? beweging

De doelstellingen van de Bewegen als medicijn, hoe doe je dat? beweging zijn tweeledig:

1. Bewustwording/kennisbevordering van de nieuwe beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad, de 7 essentiële inzichten van Bewegen als medicijn en het waarom erachter, bij de professional;
2. Bewustwording/kennisbevordering over het wat, waarom en hoe van meer bewegen bij consumenten.

Centraal staat dus de bewustwording en kennisbevordering van de nieuwe beweegrichtlijn (en het achterliggende 'waarom') bij professionals en consumenten.

Doelstellingen voor 2019/2020: 500 professionals en 20.000 consumenten zijn aangesloten bij de Bewegen als medicijn, hoe doe je dat? beweging. Doelstellingen voor 2021: 1.000 professionals en 40.000 consumenten zijn aangesloten bij deze beweging.

Wij realiseren ons terdege dat dit een begin is van een preventiebeweging en dat we niet meteen alle professionals en consumenten kunnen bereiken op korte termijn. Deze beweging is de start van een meerjaren ontwikkelingsplan. Op lange termijn hopen we natuurlijk alle professionals en consumenten te bereiken en om vooral om dat tweede te bereiken hebben we juist de verbinding met de professionals nodig.

Ben je dus actief in de ondersteuning, begeleiding, behandeling, advisering, coaching of educatie van mensen, binnen zorg, welzijn, bedrijven, sport, instanties, overheid of welke organisatie dan ook, meld je aan op [www.hoedoejedat.nu](http://www.hoedoejedat.nu) als professional en je ontvangt meteen toegang tot het gratis bewustwordingsmateriaal.

# BEWEGEN

## ALS MEDICIJN

### HOE DOE JE DAT?



## Deelname mogelijkheden

### Programma A – Gratis bewustwording/kennisupdate professionals

- » Gratis bewustwordingspakket ter beschikking
- » Digitale PAR-Q
- » Zelf het boek en online programma activeren
- » Een kickbackvergoeding per verkocht boek of programma
- » Gratis PR en marketingpakket

Vanuit de overheid, patiëntenverenigingen, sportbonden, WHO en de Europese commissie staat preventie hoog op de agenda. Een onderdeel hiervan is kennisbevordering van primaire preventie bij professionals in de zorg, sport, welzijn, onderwijs en bedrijven. Wanneer professionals een goede basiskennis hebben van primaire preventie en de 7 essentiële inzichten van Bewegen als Medicijn, inclusief de achterliggende onderbouwing, dan zijn wij als maatschappij beter in staat om mensen te inspireren, motiveren en stimuleren naar actiever leven.

Nieuwe Gezondheid reikt hiervoor een gratis kennis- en bewustwordingspakket aan, met o.a. factsheets en posters, waardoor het gemakkelijker wordt voor professionals om de achterban te informeren. Als professional, ongeacht in welke sector je actief bent, kun je je aansluiten bij de Bewegen als medicijn, hoe doe je dat? beweging. Je ontvangt dan geheel gratis, via een persoonlijk account:

- » **Achtergrondinformatie en kennisbevordering Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?**
  - » De informatie van het WHO actionplan 2018—2030
    - Factsheet: Physical activity recommendations
    - Factsheet: Make physical activity a part of daily life during all stages of life
    - Factsheet Physical activity in the Netherlands 2018
  - » Informatie van de Gezondheidsraad
    - De beweegrichtlijnen 2017
  - » Informatie vanuit VWS
    - Nationaal preventieakkoord

- › Informatie van Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?
  - Het Preventiemanifest
  - 7 essentiële inzichten van Bewegen als medicijn
- › Researchdossier: Bewegen als medicijn
- » **Bewustwordingsmaterialen Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?**
  - › Factsheets en inspiratieposters over de volgende thema's:
    - De beweegpiramide
    - 7 essentiële inzichten van Bewegen als medicijn
    - Actief leven: wat, waarom en hoe?
    - 21/7 concept: wat, waarom en hoe?
    - Spiertraining: wat, waarom en hoe?
    - Uithoudingsvermogenstraining: wat, waarom en hoe?



- » **Social media dossier**
  - › Diverse prints die ingezet kunnen worden op social media over Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?
- » **Praktische tools voor in de praktijk**
  - › Een beweeganalyse om samen met patiënten, leden, klanten of werknemers door te nemen
  - › Een praatkaart van de 7 essentiële inzichten van Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?
  - › Een online beweegcheck om het eigen beweeg- en sportpatroon te controleren en te vergelijken met de Gezondheidsraad richtlijn
  - › Par-Q
  - › Doelen- en motievenanalyse
  - › Een beweegplan
  - › FitFact: Waarom bewegen?
  - › FitFact: Hoeveel bewegen?
  - › Beweegplanner
- » **Mediakit voor regionale exposure**
  - › Je wordt automatisch Nieuwe Gezondheid ambassadeur, waardoor je met het Nieuwe Gezondheid ambassadeurslogo naar buiten kunt treden. Je krijgt hiervoor ook een persbericht aangereikt.
  - › Een persbericht over Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?
- » **Doorlopend bewustwordingsmaterialen**
  - › Je ontvang met regelmaat nieuwe bewustwordingsmaterialen over Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?, om in de eigen praktijk toe te passen.

### Boek en/of online 6 weken programma bestellen voor je achterban

Als professional bieden we je een gratis inlog voor de toolbox van Leefstijlclub, waar je het bovenstaande bewustwordingspakket vindt, maar waar je ook het boek 'Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?' kunt bestellen en leden/klanten/patiënten/cliënten kunt inschrijven voor het gelijknamige 6 weken onlineprogramma. Jij ontvangt hiervoor zelf een aantrekkelijke kickbackvergoeding. Wij reiken je de benodigde bekendmakings- en marketingmaterialen aan.

Het online 6 weken programma heeft de volgende inhoud:

- » Deel 1: Het 21/7 concept
- » Deel 2: De Leefstijl Switch strategie
- » Deel 3: Bewegen in de avond
- » Deel 4: Verhogen van het metabolisme
- » Deel 5: Verbeteren van de cardiovasculaire leeftijd
- » Deel 6: Actief blijven leven

Elk deel bevat een introductievideo, een factsheet, een inspiratieposter, een tipprogramma en een werkboek. Deelnemers aan het online 6 weken programma ontvangen tevens toegang tot extra inspiratiemateriaal, met Bewegen als medicijn, hoe doe je dat? inspiratieposters en factsheets. Deelnemers krijgen tevens de beschikking over een webvideo workout-dossier met thuisoefeningen voor spiertraining, uithoudingsvermogen, lenigheid en balans.

Programma A wordt geheel gratis aangeboden. Voor de overige programma's wordt een bijdrage gevraagd. Je vindt die informatie in de bijlage op de laatste pagina van deze brochure.



## Programma B – Bewegen als medicijn Practitioner

- » Extra verdieping om bewegen als medicijn expert te worden
- » Inclusief kennistoets per cursus

Wil je een stapje verder gaan, een expert worden op gebied van Bewegen als medicijn, volg dan het Practitionerprogramma. Het Practitionerprogramma Bewegen als medicijn, reikt je als professional een aantal online verdiepingscursussen aan, om je persoonlijke kennis te optimaliseren. Het zijn interactieve online cursussen, inclusief een korte kennistoets per cursus.

De inhoud van dit programma is:

- » Alle gratis bewustwordingsmaterialen van programma A
- » Het boek: Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?
- » Het 6 weken onlineprogramma Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?
- » De mogelijkheid om via het portaal het programma en boek aan anderen aan te bieden, inclusief kickbackvergoeding.
- » Verdieping van je persoonlijke kennis met deze 4 online leefstijlcursussen:
  - » Actief leven (Schijf van 3)
  - » Gezonde leefstijl (B.R.A.V.O.)
  - » Een gezond lichaam
  - » Actief met diabetes



Vraag de complete opleidingsbrochure op via [info@nieuwe-gezondheid.nl](mailto:info@nieuwe-gezondheid.nl)



## Programma C – Bewegen als medicijn Master Practitioner

- » Vergaar meer kennis over bewegen met overgewicht en obesitas
- » Leer een beweegplan opstellen
- » Verrijk je inzicht om de intrinsieke motivatie te verbeteren

Wil jij je nog verder verdiepen in de Bewegen als medicijn materie of bevind jij jezelf in een situatie waarin je mensen kan en wil ondersteunen of adviseren op het gebied van natuurlijk gezonder leven? Dan is het Bewegen als medicijn Master Practitioner programma er voor jou.

De inhoud van dit programma is:

- » Gehele inhoud van pakket A en B
- » Additionele e-learning verdiepingsprogramma's:
  - › Beweegdeskundige Overgewicht en Obesitas
  - › Beweegdeskundige diabetes
  - › Motivational interviewing (video e-learning)

Vraag de complete opleidingsbrochure op via [info@nieuwe-gezondheid.nl](mailto:info@nieuwe-gezondheid.nl)



## Programma D – Bewegen als medicijn preventiecoach opleiding

- » Wat is een Bewegen als medicijn Preventiecoach?
- » Leer de basis over de werking van ons brein en mentaal coaching
- » Je ontvangt een kant-en-klare lezing, inclusief bekendmakingsmaterialen
- » Je krijgt de beschikking over het Bewegen als medicijn 6 weken programma

Dit programma is te volgen in combinatie met het masterpractitioner programma of als losse programma's na elkaar.

De inhoud van dit programma is:

- » Gehele inhoud van pakket A, B en C
- » 1-daagse Bewegen als medicijn Preventiecoachtraining
- » 2-daagse mentaal coaching training

Na afronding van dit programma ontvang je het Bewegen als medicijn Preventiecoach certificaat.

### Preventiecoach dossier

Als extra ontvang je bij dit programma 12 maanden lang gratis toegang tot het Bewegen als medicijn coachdossier voor professionals (t.w.v. € 19,75 per maand).

### Lezing Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?

Onderdeel van het coachdossier is een kant-en-klare lezing, in de vorm van een PowerPoint, inclusief bekendmakingsmaterialen. Deze lezing kan door professionals zelf verzorgd worden aan leden/klanten/patiënten/cliënten. Het is ook mogelijk hier iemand voor in te huren. Eventuele inkomsten van de lezing zijn geheel voor de professional zelf.

Word Bewegen als medicijn steunpunt en inspiratiecentrum van de regio, bied lezingen, een 6 weken programma en bedrijfsprogramma aan en gebruik daarvoor kant-en-klare presentatie- en marketingmaterialen.

Vraag de complete opleidingsbrochure op via [info@nieuwe-gezondheid.nl](mailto:info@nieuwe-gezondheid.nl)



## Programma E – Bewegen als medicijn Master Preventiecoach opleiding

- » Verdiep je in de toepassing van Bewegen als medicijn als Preventiecoach
- » Aan de slag met mentaal coaching oefeningen
- » Leer alles over 'Motiverende gespreksvoering' en hoe jij dat kan toepassen
- » Vind je eigen coach identiteit en ontwikkel de inspirator in jezelf
- » Leer coachen vanuit alle 5 de bewustzijnsniveaus

Dit programma is een combinatie van het Bewegen als medicijn practitionerprogramma, het Master Practitioner programma, het Preventiecoach programma en deel 4, het Master Preventiecoach programma.

De inhoud van dit programma is:

- » Gehele inhoud van pakket A, B, C en D
- » 2-daagse 'Motiverende gespreksvoering' training
- » 2-daagse 'Coach als inspirator' training
- » 2-daagse 'Coachen op 5 bewustzijnsniveaus' training

Na afronding van dit programma ontvang je het Bewegen als medicijn Master Preventiecoach certificaat, krijg je de beschikking over het Preventiecoach dossier en kun je zelf Bewegen als medicijn lezingen verzorgen in je regio.



Vraag de complete opleidingsbrochure op via [info@nieuwe-gezondheid.nl](mailto:info@nieuwe-gezondheid.nl)

## Programma F – Bewegen als medicijn Team programma

- » Alles van programma A, B en C
- » Het bewustwordings- en coachdossier voor alle teamleden beschikbaar
- » Het Practitionerprogramma beschikbaar voor alle teamleden
- » Het Master Practitionerprogramma beschikbaar voor alle teamleden
- » 75% voordeel op de Preventiecoach opleiding voor het gehele team
- » 25% voordeel op de Master Preventiecoach opleiding voor het gehele team
- » Positionering als Nieuwe Gezondheid steunpunt van de regio

Wil je dat meerdere of alle teamleden experts en/of preventiecoach worden op gebied van bewegen als medicijn, dan is dit Steunpunt Team programma het geschikte programma.





## Hoe verder?

De Bewegen als medicijn, hoe doe je dat? beweging is net van start. Als professional is het, vanuit je eigen praktijk, onderzoeken hoe je o.a. de 7 essentiële inzichten kan overbrengen om mensen te inspireren actiever te leven.

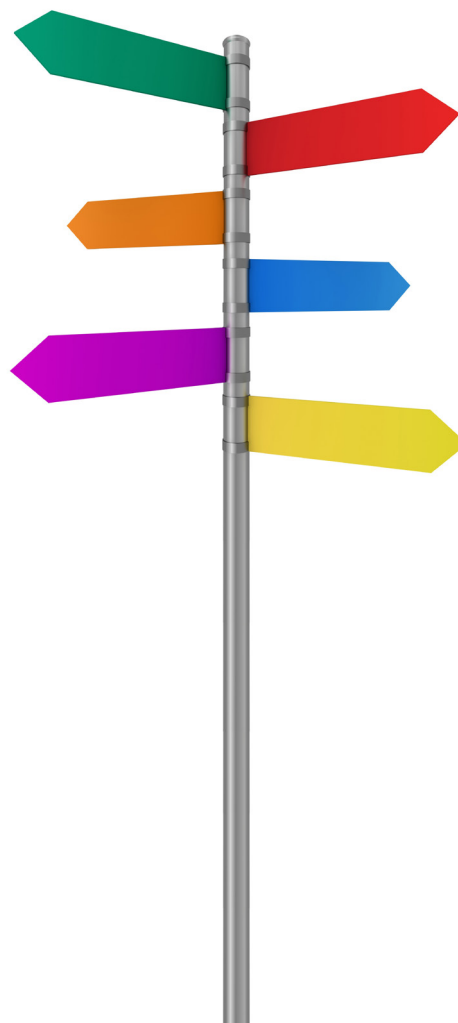
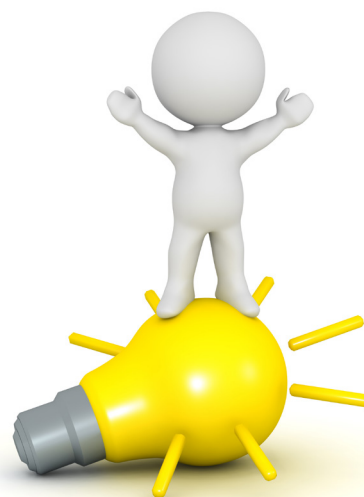
### Laat van je horen!

Als jij een idee hebt over een bepaalde aanpak, manier van communiceren, een specifieke fitfact, een idee voor een praatkaart of wat dan ook, waarvan je denkt 'dat zou ik nou wel kunnen gebruiken in mijn praktijk', laat het ons dan weten en wij gaan ermee aan de slag. Jouw idee is misschien een gouden tip voor honderden andere professionals. Mail naar [info@hoedoejedat.nu](mailto:info@hoedoejedat.nu)

### Wat mag je van ons verwachten?

Wat je in ieder geval van ons mag verwachten, is:

- » Dat we gehoor geven aan vragen vanuit professionals
- » Dat we Fitfact en inspiratieposters blijven ontwikkelen
- » Dat we twee keer per jaar een leefstijlstimuleringscampagne zullen aanreiken
- » Dat we het 'achtergrondkennis' dossier in de toolbox blijven aanvullen
- » Dat we het 'bewustwording' en 'social media' dossier in de toolbox blijven aanvullen
- » Dat we het 'hoe doe je dat als...' Dossier blijven aanvullen. Op de planning staat al, 'Hoe doe je dat als:
  - › Consultatiebureau medewerker
  - › Kinderopvang (pedagogisch) medewerker
  - › Buitenschoolse opvang medewerker
  - › Leerkracht
  - › J.O.G.G. regisseur
  - › Psycholoog
  - › Specialist
  - › Huisarts
  - › Praktijkondersteuner
  - › Student
  - › Gewichtsconsulent
  - › Diëtist
  - › Fysiotherapeut
  - › Fitness trainer of personal trainer
  - › Combinatiefunctionaris of buurtsportcoach
  - › Beweegmakelaar
  - › WMO consulent
  - › Mantelzorger
  - › Vul de lijst gerust aan...
- » Dat we het 'hoe doe je dat met...' Dossier blijven aanvullen. Op de planning staat al, 'Hoe doe je dat met:
  - › Depressie
  - › Burn-out
  - › Dementie
  - › ADHD
  - › Migraine
  - › Parkinson
  - › Hernia
  - › Osteoporose
  - › Vul de lijst gerust aan...
- » Als deelnemend professional bepaal je zelf mee welke van deze het eerst ontwikkeld wordt.



## Het ideale kennisupdate programma

Wij hebben, met onze kennis en mogelijkheden, een programma opgesteld, waarmee we willen bereiken dat consumenten en professionals gemakkelijk en laagdrempelig hun kennis kunnen optimaliseren. Allereerst op het vlak van Bewegen als medicijn, later op de vlakken voeding en mentale fitheid.

We realiseren ons dat we deze informatie begrijpelijk, aantrekkelijk, op een leuke manier, inspirerend, liefst met humor moeten opstellen en aanbieden, zodat je er als consument en/of professional ook mee bezig blijft tot de kennis eigen is gemaakt. Zijn we daar al in geslaagd? Nee, we hebben wel een aanzet gegeven, maar het kan en moet op veel vlakken nog verbeteren. Denk aan een vertaalslag naar jeugd, ouderen en mensen met een beperking. Tevens zijn wij doorlopend bezig te bedenken op welke manier mensen het best geïnspireerd en gemotiveerd kunnen worden.

Hierbij zoeken we ondersteuning van partners. Dit is vrijwilligerswerk, maar wat is er mooier dan om samen bij te dragen aan een actiever Nederland en voor een trendbreuk te zorgen die impact heeft op de gezondheid van de opgroeiende generaties? We zoeken dus mensen die kunnen ondersteunen met online marketing, design, de ontwikkeling van webinars, animatiefilmpjes, apps en gamificatie. Maar we zoeken ook mensen die willen bijdragen in de vorm van community building, verbinding leggen met zorgverzekeraars, politiek, media, koepelorganisaties, BN'ers, TV, enz. Wellicht weet iemand welke partijen dit initiatief graag sponsoren, zodat we groter kunnen uitpakken met de bewustwordingscampagne.

Enfin, elke vorm van ondersteuning is welkom en we werken graag samen in een communicatieteam om met deze beweging veel consumenten en professionals te bereiken en daadwerkelijk een trendbreuk in gang te zetten naar een actiever en gezonder Nederland.

### Oproep professionals!

We roepen professionals binnen het onderwijs, sport, fitness, brede sport, bedrijven, zorg- en welzijn en overheid op om in te haken en samen de strijd aan te gaan tegen inactiviteit. Samen zorgen we voor een trendbreuk van de als maar toenemende epidemie van inactiviteit, overgewicht, obesitas, diabetes, maar ook depressie, burnout en andere ziekten, zodat de opgroeiende jongeren niet met onze puinhopen worden opgezadeld.

Meer informatie of inschrijven als professional:

Ga naar [www.hoedoejedat.nu](http://www.hoedoejedat.nu).



## Bijlage – Prijsoverzicht Bewegen als medicijn programma's

Hieronder vind je een overzicht van de prijzen van alle Bewegen als medicijn programma's en kickbackvergoedingen.

### Overzicht programma's professionals

|                                                 |                             |
|-------------------------------------------------|-----------------------------|
| A Bewustwording / kennisupdate professional     | Gratis                      |
| B Bewegen als medicijn Practitioner             | € 69,-                      |
| C Bewegen als medicijn Master Practitioner      | € 495,-                     |
| › Heb je het Practitionerprogramma al gevolgd   | € 426,-                     |
| D Bewegen als medicijn Preventiecoach           | € 995,-                     |
| › Heb je de Practitioner cursus al gevolgd      | € 926,-                     |
| › Heb je de Master Practitioner al gevolgd      | € 440,-                     |
| E Bewegen als medicijn Master Preventiecoach    | € 1995,-                    |
| › Heb je de Practitioner cursus al gevolgd      | € 1926,-                    |
| › Heb je de Master Practitioner al gevolgd      | € 1500,-                    |
| › Heb je de Preventiecoach opleiding al gevolgd | € 1050,-                    |
| F Bewegen als medicijn Team programma           | €49,75 per maand, excl. btw |

Alle prijzen zijn exclusief verzendkosten.

Inschrijven kan op [www.hoedoejedat.nu](http://www.hoedoejedat.nu) onder 'als professional'.

### Overzicht kickbackvergoeding professionals

Wanneer je al professional het Bewegen als Medicijn programma of onderdelen daarvan aanbiedt aan je leden/klanten/patiënten/cliënten dan ontvang je hiervoor zelf een aantrekkelijke kickbackvergoeding.

Hier een kort overzicht:

|                                                                |          |
|----------------------------------------------------------------|----------|
| › Consumentenprijs voor online programma en boek:              | € 29,95  |
| › Kickback voor de professional:                               | € 7,50   |
| › Consumentenprijs voor alleen het online programma:           | € 19,95  |
| › Kickback voor de professional:                               | € 5,25   |
| › Consumentenprijs voor alleen het boek:                       | € 16,95  |
| › Kickback voor de professional:                               | € 3,95   |
| › Consumentenprijs Bewegen als medicijn Practitioner:          | € 69,-   |
| › Kickback voor de professional:                               | € 10,-   |
| › Consumentenprijs Bewegen als medicijn Master Practitioner:   | € 495,-  |
| › Kickback voor de professional:                               | € 45,-   |
| › Consumentenprijs Bewegen als medicijn Preventiecoach:        | € 995,-  |
| › Kickback voor de professional:                               | € 95,-   |
| › Consumentenprijs Bewegen als medicijn Master Preventiecoach: | € 1995,- |
| › Kickback voor de professional:                               | € 195,-  |

Als professional betaal je de eerste keer zelf voor je opleiding, maar door deze ook aan te bieden aan de achterban kun je deze in principe weer terugverdienen met de kickbackvergoedingen.