

Profiel BOV-coach

- **Kennis en inzicht**

- Inzicht in gedragsverandering, versterking van mensen (gepaste strategieën en modellen voor gedragsverandering, doelgroep-specifieke gedragsdeterminanten)
- Basiskennis van inspanningsfysiologie en functionele anatomie
- Kennis van de invloed van beweging op het menselijk lichaam
- Kennis over het opstellen van een beweegplan op maat
- Kennis van internationale gezondheidsrichtlijnen en evidence-based methodieken van gezondheidsbevorderend bewegen en programma's die nodig zijn om mensen te laten bewegen
- Kennis van gezondheidsbevordering en ziektepreventie (die beweging overstijgt in functie van deskundige doorverwijzing naar professionals in andere leefstijlthema's) en van methodieken ikv gezondheidsbevordering
- Kennis hebben over maatschappelijke kwetsbaarheid
- Kennis van beweegmogelijkheden in de regio in de ruime betekenis van beweging
- Kennis van terugbetalingsmogelijkheden van deelname aan beweegaanbod (mutualiteiten, sportcheques, uitpas, ...)

- **Vaardigheden**

- Kan verwijzing van de huisarts correct interpreteren
- Kan de beginsituatie van deelnemer inschatten op fysiek, sociaal en mentaal vlak. Bijvoorbeeld fysieke fitheid, financiële drempels, motivatie...
- Kan gebruik maken van een motiverende gespreksvoering en noodondersteunende coachingstijl¹
- Kan een individueel aangepast beweegplan opmaken, tussentijds evalueren en bijsturen rekening houdend met de risicofactoren bepaald in de verwijzing van de huisarts, de doelstellingen van de deelnemer en doelgroepspecifieke gedragsdeterminanten (psychosociaal en omgeving). Het plan kan zich richten op het spectrum van sedentair gedrag en/of fysieke inactiviteit als beginpunt tot dagelijks bewegen of tot startende recreatieve sportparticipatie als finaal eindpunt².
- Kan omgaan met maatschappelijk kwetsbare groepen
- Kan actief doorverwijzen naar beweegaanbod (contact, meegaan,...) en geschikte bewegingsmethodieken
- Kan kritisch naar beweegaanbod kijken en geschiktheid (voor elke deelnemer), laagdrempeligheid en duurzaamheid inschatten
- Minimale digitale kennis (digitaal formulier, feedback arts, bijhouden website/blog/facebook)
- Kan op een methodologisch-didactisch en ethisch verantwoorde wijze groepen begeleiden in een groepsgesprek waarbij de deelnemers gemotiveerd worden hun individueel beweegplan vol te houden en deel te laten uitmaken van hun leven.
- Kan functioneren in een multidisciplinair team en deelnemers motiveren naar andere (doelgroepspecifieke) methodieken en diensten (vb TAD, voeding, OCMW) met oog op gezondheidswinst op fysisch, mentaal en sociaal vlak.

- **Houding**

- Empathisch en open, met respect voor de waarden van de cliënt, hoe weinig motivatie of ervaring deze ook heeft met beweging
- Open houding in samenwerking met partners, actoren in het werkveld
- Professioneel engagement om te werken met maatschappelijk kwetsbaren incl. psychisch kwetsbare mensen, mensen met migratieachtergrond

¹ Nood ondersteunende coachingstijl: autonomie, competentie en verbondenheid ondersteunen voor beweging. Zodat de motivatie van de deelnemer kwaliteitsvol is.

² p.20. Randvoorwaarden voor de uitrol van BOV in Vlaanderen, juni 2015 (Riso Vlaams-Brabant, VIGeZ en Domus Medica i.s.m. Vlaamse stuurgroep BOV)