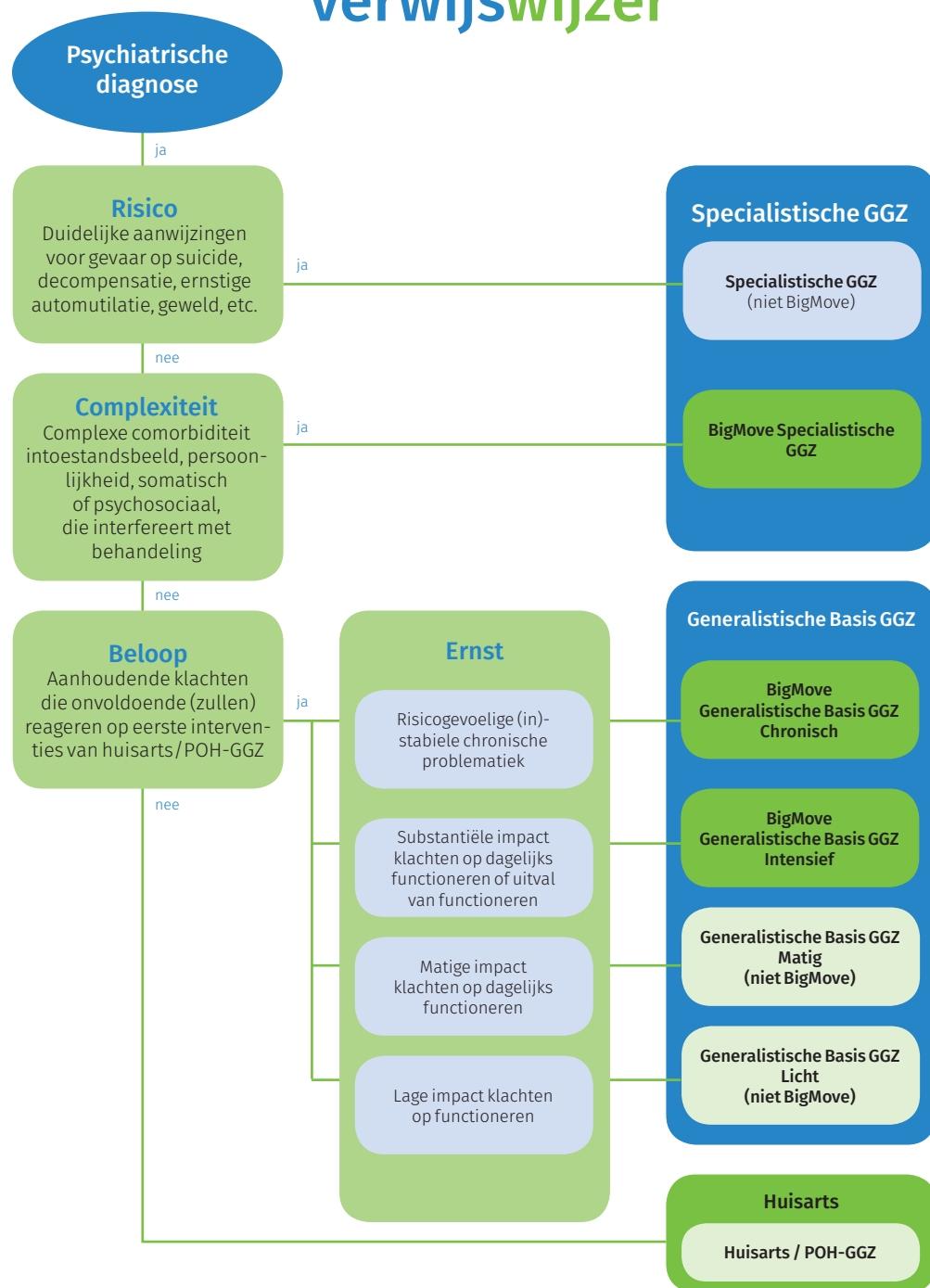


verwijswijzer



In 6 maanden meer zelfvertrouwen, plezier en persoonlijke kracht!



www.bigmove.nu

BigMove

zorg voor geest, gezondheid en gedrag

Waarom BigMove?

BigMove is een uniek integraal GGZ-programma van zes maanden in de basis- en specialistische GGZ. Wij geloven in GG én ZZ: een proactieve benadering van gezondheid en gedrag (GG) én aandacht voor goede diagnostiek en behandeling (ZZ).

Onze visie is dat mensen zelf het beste weten hoe zij hun gezondheid ervaren en wat zij in hun leven anders zouden willen doen om hun welzijn te vergroten.

“Ik heb weer vertrouwen in mijzelf en anderen”



Voor wie is BigMove?

Potentiële BigMove deelnemers zijn patiënten die frequent bij de huisarts komen met verschillende problemen. De leefstijl is ongezond en zij hebben verschillende aandoeningen en klachten. Uit onderzoek is bekend dat deze klachten vaak samengaan met chronische ziekten en somatische klachten. Vaak is er ook sociale problematiek aanwezig. Soms zijn meerdere hulpverleners betrokken.

BigMove GGZ-programmas zijn voor volwassen patiënten (18 jaar en ouder) met psychische problematiek, zowel specialistisch als basis.

Op de achterzijde van deze folder vindt u een verwijswijzer die weergeeft voor wie welk BigMove programma geschikt is.

De kracht van BigMove

De BigMove GGZ-programma's combineren drie verschillende onderdelen die samen zorgen voor een grote verandering:

- ✓ 3-10 individuele sessies Cognitieve Gedragstherapie met een GZpsycholoog om de klachten te verminderen.
- ✓ In 15 groepsessies werken met spel en beweging aan het opbouwen van vertrouwen, kracht en het herkennen van grenzen. Deelnemers oefenen nieuw gedrag, wat zorgt voor plezier en zelfvertrouwen.
- ✓ 2-5* individuele sessies met een begeleider om inzichten mee te bespreken en te werken aan het bereiken van praktische doelen.

* De indicatie basis GGZ of specialistische GGZ bepaalt het aantal individuele sessies.

Bewezen effectief

Onderzoek¹ heeft aangetoond dat de BigMove programma's effectief zijn. Het RIVM heeft BigMove beoordeeld als Bewezen Effectief².

- 1 Veen S. van der, & Harting J, (2016). De Bijdrage van BigMove GGZ aan capabilities, ervaren gezondheid en kwaliteit van leven. Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen 94(2), 64-94.
- 2 RIVM (2016) Met BigMove GGZ weer grip op je gezondheid. Nieuwsbrief Centrum Gezond Leven 8(3). Bilthoven.



“Mijn kracht en vrolijkheid heb ik weer terug”

Vergoed vanuit de basisverzekering

BigMove wordt na GGZ-verwijzing van de huisarts door de meeste zorgverzekeraars uit de basisverzekering vergoed. Deze valt onder het eigen risico.

Meer informatie en doorverwijzen?

Het programma wordt op meer dan 25 locaties in het land gegeven door ruim 150 professionals. Kijk voor meer informatie en een verwijfsbrief op www.bigmove.nu. Voor vragen kunt u tijdens kantooruren bellen naar 020-4004117 of mailen naar info@bigmove.nu.