Yoga via bewegen op verwijzing. Een onderzoek naar motivatie en mogelijke impact op algemene gezondheid.

Haio: Hemeryck Silke , KUL
Promotor: SCHOENMAKERS Birgitte , KUL
Praktijkopleider: HELSMOORTEL Alison , TERNEST BARBARA , VAGANEE Betsy

Context: Langdurige inactiviteit verhoogt het risico op het ontwikkelen van verschillende chronische ziekten. Bewegen op verwijzing (BOV) is een programma waarin zorgprofessionals zoals huisartsen, fysiotherapeuten of die?tisten patie?nten kunnen doorverwijzen naar bewegingsactiviteiten onder begeleiding van een beweegcoach. Zo kan ook yoga kan bijdragen aan de preventie van chronische ziekten, door het bevorderen van een actieve levensstijl, wat een belangrijk doel is van BOV-programma's.

Onderzoeksvraag: Dit onderzoek probeert een antwoord te geven op drie onderzoeksvragen 1. Is BOV een mogelijke manier om patie?nten te verwijzen naar yoga? 2. Wat is de motivatie bij deelnemers om yoga wel of niet te beoefenen? 3. Is er een meetbare invloed van yoga op gezondheid (fysiek, mentaal, sociaal) in deze setting?

Methode: We gebruiken een kwantitatieve benadering. BOV-coaches (124) werden aangesproken via mail, met de vraag een vragenlijst te delen met mensen die reeds via BOV yoga beoefenen. De vragenlijst werd gebaseerd op de gestandaardiseerde SF-12 vragenlijst, met vragen over motivatie, fysieke en mentale gezondheid en sociaal welzijn.

Resultaten: In totaal vulden 20 deelnemers de vragenlijst in. BOV blijkt een manier om mensen naar yoga te verwijzen. De grootste drempels op vlak van motivatie zijn tijd en geld. Deelnemers ervaarden een positieve invloed van yoga op zowel fysiek, mentaal als sociaal welzijn.

Conclusie: "Bewegen op Verwijzing" (BOV) kan een effectieve manier zijn om patie?nten naar yoga te verwijzen. Deelnemers ervaren een positief effect op de algemene gezondheid. De grootste drempels om niet deel te nemen aan yoga zijn een gebrek aan tijd en geld. Yoga kan deel uitmaken van een holistische benadering van gezondheid, waarbij zowel fysieke als mentale aspecten worden aangepakt, wat in lijn is met de doelstellingen van BOV.