

INTERVIEW MET Frieke Leroy *(beweegcoach bij KEI)*



In 2024 zijn we gestart met Bewegen Op Verwijzing (BOV). De start van het nieuwe jaar leek ons het ideale moment om kennis te maken met de beweegcoach achter het project, Frieke Leroy.

Goedemiddag, Frieke. Kun je ons vertellen wie je bent en wat jouw rol is binnen KEI?

Goedemiddag! Ik ben Frieke Leroy, beweegcoach bij KEI. Mijn taak is om mensen op weg te helpen naar een meer actieve en gezonde levensstijl. Dit doe ik door hen te begeleiden, te motiveren en samen te zoeken naar haalbare en leuke manieren om beweging in hun dagelijks leven te integreren.

"Consistentie is belangrijker dan perfectie. Ook kleine stappen maken al een groot verschil." – Frieke Leroy, beweegcoach bij KEI

Is bewegen dan ook een rode draad in jouw leven? Je bent van Middelkerke, maar wie is de persoon achter de beweegcoach?

Wel... Ik ben gehuwd met Tom en mama van 3 prachtige kinderen. De meeste vrije tijd gaat momenteel dan ook vooral naar de kids. Maar of het nu lopen, klimmen, kampen bouwen, wandelen, yoga of zwemmen is, bij ons thuis wordt weinig stilgezeten. Dat komt ook terug in mijn jobs als personal trainer, yoga teacher en beweegcoach.

De passie om met mensen rond bewegen te werken was er al van kindsbeen af. Als kind zag je mij vroeger altijd al in de gymnastiekzaal. Ik weet nog goed dat ik op mijn 9e al overtuigd was welke richting ik wou uitgaan! Voor mij was het dan ook geen verrassing dat ik mijn bachelor in de lichamelijke opvoeding behaalde. Ik herinner mij dat een personal trainer tijdens mijn studie is komen praten over zijn job en dat ik twee uur lang met open mond zat te luisteren. De fascinatie omtrent beweging en het menselijk lichaam is sindsdien alleen nog maar gegroeid.

Wat houdt jouw werk als beweegcoach in KEI eigenlijk precies in?

Mijn werk draait heel specifiek om het coachen en ondersteunen van mensen die moeite hebben met bewegen of het volhouden van een actieve levensstijl. Dit kunnen mensen zijn die fysieke klachten hebben, een druk leven leiden of simpelweg niet weten waar ze moeten beginnen. Ik geef hen advies op maat door samen op zoek te gaan naar laagdrempelige activiteiten die plezier bieden en gemakkelijk vol te houden zijn.

Het mooiste aan mijn werk als beweegcoach vind ik wanneer mensen zelf ontdekken dat bewegen niet moeilijk of saai hoeft te zijn. Het moment dat ze merken dat kleine veranderingen al een groot verschil kunnen maken – zoals een wandeling na het eten of een korte oefening thuis – geeft me echt voldoening. Het is geweldig om te zien hoe hun zelfvertrouwen groeit en ze steeds meer plezier krijgen in bewegen.

Ik zie mezelf eigenlijk als een verlengstuk van al het mooie werk dat hier in KEI al verricht wordt. Ik voel me een extra ondersteuning voor de patiënten om ze te blijven aanmoedigen bij het verder herstelproces.

Als ik het goed begrijp zijn het dus geen activiteiten die je samen met de mensen doet?

Neen, dat klopt. Als beweegcoach niet. Als coach werk ik uitsluitend met gespreksessies, waarin ik de mensen beter leer kennen en samen met hen een beweegplan opstel dat zij dan zelf thuis moeten uitvoeren.

Ik zie hen na een aantal weken opnieuw om te evalueren hoe het loopt en om te kijken of en hoe we het plan moeten bijsturen. Ik begrijp de verwarring wel, want als personal trainer ga ik natuurlijk wel mee aan de slag met de mensen.

En zijn dit dan steeds patiënten van het ziekenhuis?

Niet noodzakelijk, neen. Zo is de bal wel aan het rollen gegaan omdat Bewegen Op Verwijzing zoals ik al zei een heel mooi verlengstuk kan zijn op het revalidatietraject hier in KEI. Patiënten kunnen verder opgevolgd worden en gestimuleerd om hun oefeningen of andere activiteiten die ze graag doen thuis verder te blijven uitvoeren. In dit geval wordt Bewegen Op Verwijzing opgestart na het traject in KEI.

Maar dit hoeft dus niet steeds het geval te zijn?

Neen, exact. Patiënten kunnen ook al tijdens hun opname of hun ambulante traject worden opgestart. Op deze manier is Bewegen Op Verwijzing een leuk extra pakket aan bewegen en worden de patiënten voorbereid op wanneer de revalidatie stopt.



Tenslotte zie ik ook mensen die geen revalidatie in KEI volgen, maar die gewoon zin hebben om meer te bewegen of dat extra duwtje zoeken. Ik denk aan mensen uit de regio of waarom ook geen medewerkers van het KEI?

Wat zijn volgens jou de grootste drempels voor mensen om meer te gaan bewegen?

Vaak is het een combinatie van factoren: tijdgebrek, een gebrek aan zelfvertrouwen of angst om iets verkeerd te doen. Ook zie ik vaak dat mensen denken dat ze uren moeten sporten om resultaten te zien, maar dat is helemaal niet het geval. Ook kleine stappen zijn al heel waardevol en ik help mensen om dat te beseffen. Consistentie is belangrijker dan perfectie. Een duwtje in de rug door de beweegcoach kan hier echt een wereld van verschil maken.

Hoe kijk je terug op jouw eerste maanden in KEI?

Heel positief! Ik heb het KEI leren kennen als een heel warme en dynamische organisatie. Het spreekt me enorm aan dat ik veel enthousiasme voel bij de mensen hier. Het ziekenhuis is echt een organisatie in beweging.

Ik wil de komende maanden graag nog meer contact maken met de medewerkers en zal bijvoorbeeld eens een overleg bijwonen van de ambulante diensten. Hoe beter we elkaar leren kennen, hoe lager zal de drempel worden om patiënten door te verwijzen. Daar geloof ik heel hard in.



Tot slot, hoe kunnen mensen in contact komen met jou als ze willen beginnen met bewegen?

Heel gemakkelijk! Ik ben elke dinsdagnamiddag aanwezig in het ziekenhuis en ben te vinden op het gelijkvloers aan consultatie fysio. Patiënten kunnen trouwens niet alleen door artsen worden doorgestuurd, maar ook door andere zorgverleners zoals kinesisten, ergotherapeuten, verpleegkundigen, psychologen, enz. Ze hebben wel een voorschriftje nodig van Beweging Op Verwijzing met een patiëntenvignet. De voorschriften zijn over de verschillende diensten verdeeld en patiënten kunnen heel eenvoudig een afspraak maken aan de balie van het secretariaat aan consultatie fysio. Beweging Op Verwijzing is trouwens helemaal niet duur, want het grootste deel wordt door het Vlaams Instituut Gezond Leven gesubsidieerd.

Iedereen is welkom, ongeacht leeftijd of fitheid. Het belangrijkste is dat de eerste stap gezet wordt!

Dank je wel, Fricke. Dat lijkt meteen een heel mooi voornemen om in 2025 mee aan de slag te gaan. Het is inspirerend om te horen hoe je mensen helpt om meer te bewegen en zich gezonder te voelen.

Bedankt! Het was fijn om mijn verhaal te delen. Hopelijk kan ik nog veel mensen in KEI inspireren om actief aan de slag te gaan met hun gezondheid. Ik wens iedereen alvast een heel gezond en fit 2025.