

# Bouwstenen voor een Gezond Sint-Laureins





# Inleiding

*'Ik droom dat mijn kleinkinderen kunnen opgroeien in een samenleving die inzet op meer levenskwaliteit. In een stad die zorg draagt voor zijn inwoners. In een dorp waar het aangenaam wonen is. In een buurt waar mensen tijd hebben voor elkaar.'*

Mieke grootouder.

Waar moet een gemeente op inzetten om de droom van Mieke waar te maken? Welke gezondheidsthema's moeten voorrang krijgen? Het antwoord op die vragen vind je in deze bundel.

## Wat voorafging

Vorig jaar verspreidde CM Gezondheidsfonds in alle Vlaamse en Brusselse gemeenten de vragenlijst '**Bouwstenen voor jouw Gezonde Buurt**'. Het doel? De temperatuur meten op het vlak van **gezondheid en levenskwaliteit**. Inwoners werd onder andere gevraagd of hun gemeente genoeg klimaatvriendelijke initiatieven neemt en of er voldoende huisartsen zijn.

Dit voorjaar verzamelden we de antwoorden in een rapport per gemeente en voegden daar relevant cijfermateriaal aan toe om alles in **perspectief** te zetten. Met dit rapport trokken onze netwerkcoördinatoren naar lokale organisaties, verenigingen, adviesraden, vrijwilligers en burgers. Hoe kijken zij naar de resultaten? Zijn ze herkenbaar? Wat zien zij als prioriteit? Wat kan er veranderen? En wie kan daar een rol in spelen?

Op basis van alle gesprekken groeide per gemeente een lijst met prioritaire gezondheidsthema's. In deze bundel vind je de lijst voor jouw gemeente.

## Tijd voor het echte werk

Nu alles op papier staat, is het tijd om van de droom van Mieke **werkelijkheid** te maken. Daarom zoeken wij lokale besturen, burgers, verenigingen en organisaties die samen met ons hun schouders onder deze lijst willen zetten. Die mee willen **bouwen aan meer levenskwaliteit** voor iedereen. Laten we de komende zes jaar de krachten bundelen en werken aan gezonde inwoners in gezonde buurten.

Doe jij mee?



# Bouwsteen Gezonde Leefomgeving

In 2050 moet elke inwoner in België op een plek wonen die zijn gezondheid en levenskwaliteit positief stimuleert, een plek die maximaal beschermt tegen de gevolgen van de klimaatverandering. Dit moet gebeuren met een bijzondere aandacht voor de mensen in de meest kwetsbare situatie. Aanwezigheid van groen, inzetten op duurzame mobiliteit, afwezigheid van industrie heeft een rechtstreekse en positieve impact op de gezondheid.

## Nood

We weten dat bewegen belangrijk is voor onze gezondheid. Op vandaag zijn er onvoldoende kwetsbare weggebruikers voldoende op de hoogte van de actuele verkeersregels waardoor zij het verkeer mijden en te weinig kiezen voor een alternatief vervoersmiddel zoals de fiets. Door deze groep te ondersteunen kunnen we een belangrijke gezondheidswinst en boeken.

## Doelstelling

Kwetsbare weggebruikers zijn op de hoogte van de actuele verkeersregels en begeven zich op een veilige en zichtbare manier in het verkeer. Dit alles draagt bij tot de fiets als een waardig alternatief voor korte verplaatsingen.

## Aanbeveling

We gaan in dialoog met partners betrokken in het gebruik van ongemotoriseerde vervoersmiddelen en e-steps. Uit deze dialoog, aangevuld met cijfermateriaal\*, krijgen we zicht op de belangrijkste pijnpunten bij specifieke gebruikers. Met deze informatie werken we acties uit rekening houdend met scharniermomenten\*\* tijdens het jaar en de doelgroep. Dit om zo gericht mogelijk aan bewustwording en gedragsverandering te werken.

\*Telling van fietsers op belangrijke invalsweg naar school tijdens spitsmoment over een bepaalde periode: aantal fietsers, fluo jasjes, helmen, werkende verlichting

\*\*Onder scharniermomenten verstaan we onder andere het donkerder worden van de dagen, de opening van een nieuw aangelegd fietspad, een verandering in lokale wegregels ...



## Bouwsteen Mentale Gezondheid

Burn-out, angst, depressie en mentale problemen zijn soms nog steeds een taboe. Mentale gezondheidsproblemen kunnen een sterke impact hebben op zowel levensduur als levenskwaliteit. En dat zowel direct (bijvoorbeeld door suïcide en hartfalen) als indirect (bijvoorbeeld door gebrekkige zelfzorg en verwaarlozing van fysieke problemen). Het is belangrijk dat mensen snel toegang krijgen tot de nodige hulp.

### Doelstelling

De burger weet waar hij of zij terecht kan met een hulpvraag rond mentale gezondheid. Informatie over hulp- en zorgverstrekkers, werkzaam binnen het thema mentale gezondheid, is publiek en laagdrempelig beschikbaar.

### Aanbeveling

We maken een algemene oplijsting van de partners, professionals, verenigingen actief in het werkveld "Mentale gezondheid". We maken een analyse van bovenvermelde oplijsting, capteren hierin eventuele hiaten en werken hiervoor lokale interventies uit. Bij voorkeur en indien mogelijk samen met betrokken diensten en doelgroep. We maken hiervan een fysieke drager met toevoeging van de ondersteuning die verschillende mutualiteiten binnen het thema aanbieden. We maken deze info publiek beschikbaar:

- Fysiek in de verschillende vindplaatsen zoals kantoren van de mutualiteit, Lokaal Dienstencentrum, gebouwen van de gemeente enz.
- Online op de website van de gemeente



## Bouwsteen

# Algemene toegang eerstelijnszorg

Het zorgaanbod moet toegankelijk en doelgericht zijn. Doelgerichte zorg gaat verder dan louter 'genezing'. De focus moet liggen op een betere levenskwaliteit. Dat is alleen mogelijk als er voldoende zorgmogelijkheden zijn. Met deze bouwsteen krijgen inwoners van jouw buurt de nodige zorg en ondersteuning.

### Doelstelling

Het verhogen van gezondheidsvaardigheden bij de kwetsbare doelgroep, wat moet leiden tot een positieve evolutie in de eigen gezondheid en een correcte evaluatie van de eigen gezondheidsnood, met als belangrijk neveneffect een verminderd oneigenlijk gebruik van medische instanties.

### Aanbeveling

We identificeren de grootste groepen onterechte gebruikers van dringende medische zorgdiensten aan de hand van feedback van het ziekenhuis. Vervolgens gaan we in dialoog met partners die deze doelgroep van onterechte gebruikers professioneel opvolgen.

Aangevuld met feedback van de doelgroep zelf, analyseren we de belangrijkste oorzaken die zorgen voor een foutieve medische triage.

We werken een vlotter en begrijpbaarder protocol uit voor medische triage bij de eerdergenoemde professionals en zetten tegelijkertijd in op educatie van de doelgroep. Dit zoveel mogelijk op maat van de kwetsbare burger zelf.

# Activerende conclusie

Inwoner, vrijwilliger, organisatie of lokaal bestuur: we delen dezelfde droom. Gezondheid, wensen we elkaar als we het glas heffen, of bij tegenslag hoor je de opbeurende woorden 'als we maar gezond zijn'. Gezonde inwoners in een gezonde buurt, daar willen we samen onze schouders onder zetten. Het hoeft geen verre droom te zijn: als we de krachten bundelen, komt die gezonde buurt dichterbij.



## Vrijwilliger

Goesting om je energie in te zetten voor een gezonde buurt? Dan vind je in deze aanbevelingen handvatten om samen aan de slag te gaan. Je ontdekt waar jouw buurtbewoners van wakker liggen en waar ze graag een oplossing voor willen. Want een gezonde buurt, daar zorgen we zelf voor. En jouw bijdrage is daarbij cruciaal. Gelukkig hoef je dat niet alleen te doen en vind je zeker partners die met jou de gezondheidsnoden willen aanpakken.



## Lokaal bestuur

Uiteraard staat gezondheid hoog op het prioriteitenlijstje van jouw lokaal bestuur. Als bestuur neemt je al initiatief om voor de inwoners de gezondheid te bevorderen en steun je lokale activiteiten. Welke prioriteiten geven de inwoners zelf voor een gezonde buurt en hoe willen ze dit realiseren? Dat lees je in deze aanbevelingen. En je ontdekt met welke partners je hiervoor kan samenwerken. Want werken aan gezondheid, dat is een gedeelde verantwoordelijkheid.



## Organisatie of vzw

Jouw organisatie of vereniging zet zich vandaag al in voor een gezondere samenleving. Maar weet je wat er echt leeft bij de inwoners van jouw buurt? Ontdek in dit overzicht wat zij belangrijk vinden voor een gezonde leefomgeving en welke gezondheidsnoden ze hebben. Je leest hier ook hoe je concreet aan de slag kan. We zijn ervan overtuigd dat jouw organisatie of vereniging de talenten en de daadkracht heeft om mee te bouwen aan een gezonde buurt.

Zin om mee de handen uit de mouwen te steken? Gezonde Buurtbouwer Tibo gaat graag met jou op zoek hoe jij jouw talenten en goesting kan inzetten. Want elk engagement telt!



Tibo Vanwambeke  
[tibo.vanwambeke@cm.be](mailto:tibo.vanwambeke@cm.be)  
[www.gezondebuurt.be](http://www.gezondebuurt.be)