

# Bouwstenen voor een Gezond Peer

# Inleiding

*'Ik droom dat mijn kleinkinderen mogen opgroeien in een samenleving die streeft naar een betere 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?



Gezondheid realiseren zal ook nog sterker op lokaal niveau gebeuren. Gezondheidspromotie is niet alleen een opdracht van zorgverleners van de eerste lijn, maar ook van werkgevers, scholen, mutualiteiten, verenigingen, ... Allen kunnen zij bijdragen tot een gezonde levensstijl. Buurten moeten zo worden ingericht dat ze sociale verbinding en zorg voor elkaar stimuleren. Als iemand zorg nodig heeft, dan werken alle zorgverleners samen op basis van een gedeeld elektronisch dossier. Mensen dragen zorg voor elkaar in de buurt waar ze wonen.

## Doelstelling

De almaar toenemende vergrijzing zal de nu al grote druk op het zorglandschap alleen maar doen toenemen. Om dit zo goed mogelijk te ondervangen, denken we best na over initiatieven, samenwerkingen, projecten, ... die zich richten op het zo lang en zo veilig mogelijk thuis blijven wonen.

## Aanbeveling

Tussen 2022 en 2032 zal ruim een kwart (!) van de beroepsactieve bevolking in Limburg met pensioen gaan (cijfers: POM Limburg). Zo slaat de vergrijzing in onze provincie harder toe dan eender waar in het land. 'Wie gaat er morgen voor mij zorgen?' is voor onze regio dus een meer dan relevant vraagstuk waar het beleid zich over moet buigen.

Beroepen in de zorgsector aantrekkelijker maken en zeker niet besparen in deze sector is niet alleen een lokale maar vooral ook nationale aanbeveling. Het gebrek aan niet alleen opnamecapaciteit maar ook personeelsbezetting in woonzorgcentra bijvoorbeeld, zal de druk op de thuiszorg nog meer doen toenemen. Daarom is het belangrijk na te denken over hoe we deze thuiszorg het best en meest comfortabel organiseren en hoe we senioren met zorgnoden zo lang en veilig mogelijk thuis kunnen laten wonen.



én van de pistes die aan enthousiasme winnen, zijn verschillende (nieuwe) woonvormen aangepast aan personen met een zorg- en ondersteuningsnood: nieuwe vormen van cohousing, zorg- en assistentiewoningen, tiny houses in de tuin van de mantelzorger, enz. Stimuleer dit soort innovatieve woonvormen die inzetten op het helpen en ondersteunen van elkaar. Het biedt niet alleen een oplossing aan de zorgvraag, maar ook aan het eenzaamheidsgevoel.

Betrek daarnaast professionals om woningen aan te passen aan de noden van de zorgbehoevende. Ergotherapeuten van CM komen bijv. kosteloos aan huis en geven niet alleen woonadvies op vlak van valpreventie en woningaanpassingen, maar geven mantelzorgers ook tips over hoe omgaan met bepaalde ziektebeelden.

Tenslotte is er nog veel ruimte voor initiatieven rond valpreventie, veilig en gezond zelfstandig thuis wonen en het integreren van zorg in de naaste omgeving. Gezonde Buurt is een partner die hier graag in ondersteunt middels workshops, infosessies, maar ook nieuwe projecten en samenwerkingen lokaal en bovenlokaal.



# Bouwsteen Mentale Gezondheid 1

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

Eenzaamheid is de “nieuwe ziekte” van deze tijd. En het treft zeker niet alleen de alleenstaande 80-plusser zoals het cliché wel eens wil. Stimuleer daarom ontmoeting en uitbreiding van het netwerk voor alle burgers door in te zetten op o.a. lokale projecten en infrastructuur, informatieverstrekking op maat en sterkere burenccontacten.

## Aanbeveling

Mensen in eenzaamheid zetten vaak moeilijk zelf de eerste stap om hier uit te geraken. Verlaag daarom zoveel mogelijk de drempels: Stimuleer sociale contacten op heel lokaal niveau in een positieve sfeer, zonder de beladen term “eenzaamheid” zo te benoemen. Als Gezonde Buurt geloven wij in projecten die gericht zijn op buurt- en wijkniveau of zelfs op niveau van de straat. Zo hebben wij in meerdere gemeentes samenwerkingen om het belang van een goed burenccontact te promoten.

Er zijn ook erg veel praktijkvoorbeelden die aantonen dat soms kleine aanpassingen op vlak van infrastructuur, grote effecten kunnen hebben op het eenzaamheidsgevoel in de buurt: Aangepaste hangplekken voor jongeren, babbelparken langs de weg, meer groen om het buiten komen te stimuleren en volkstuintjes voor de senior met groene vingers zijn voorbeelden van mooie initiatieven waar meer op ingezet kan worden. CM trekt graag mee aan de kar om projecten als deze, maar ook andere initiatieven in de wijken, buurtwerkingen,... vorm te geven.



## Bouwsteen Mentale Gezondheid 1

Het is ook belangrijk om proactief mensen te benaderen die door een drastische wijziging in hun leven in een kwetsbare positie dreigen te belanden: mensen die hun partner recent verloren zijn, die op pensioen gaan, die gescheiden zijn of die nieuw in de gemeente zijn komen wonen. Maak het aanbod van verenigingen, clubs, initiatieven, ... bekend. Spoor naar de specifieke noden en behoeften van deze mensen. Gezonde Buurt kan samen met partners inhoudelijk heel specifieke, op maat van de aanvrager gemaakte infosessies, interactieve workshops of andere activiteiten organiseren die het mentale welzijn bevorderen en mensen samenbrengen.



# Bouwsteen Mentale Gezondheid 2

## Doelstelling

Psychologische hulpverlening is voor vele inwoners onbereikbaar. Het aanbod van geestelijke gezondheidszorg (GGZ) in Noord-Limburg is beperkt met soms eindeloos lijkende wachtlijsten tot gevolg. Deze noodzakelijke hulpverlening moet toegankelijker, betaalbaarder en bekender worden onder de bevolking.

## Aanbeveling

Wie tijdig de juiste hulp krijgt binnen de geestelijke gezondheidszorg, ontloopt vaak een escalatie van de problemen (de gekende 'multi-problem' situaties), grijpt minder snel naar medicatie en heeft simpelweg veel meer kans op een gelukkig en gezonder leven! Het voorkomen of ombuigen van die neerwaartse spiraal heeft niet alleen effect op het welzijn van het individu, maar heeft ook zijn weerslag op diens naaste omgeving, arbeidsgeschiktheid en sociale integratie.

CM gelooft dan ook sterk in een verdere, laagdrempelige uitbouw van de geestelijke gezondheidszorg. Wij zijn niet alleen een betrouwbare partner om hiervoor aan de nodige denktafels te zitten, maar hebben zelf via het platform Gezonde Buurt ook een uitgebreid aanbod om in samenwerking met de juiste partners belangrijke doelgroepen zoals jongeren, personen in kwetsbare situaties, nieuwkomers, ... te bereiken. Dit doen we door bijv. door een sterke preventieve aanpak middels workshops, infosessies en andere initiatieven waar veerkracht, rust en het uit de taboesfeer halen van mentale kwetsbaarheden centraal staan.

# 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 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. Het bestuur neemt al initiatief om voor de inwoners de gezondheid te bevorderen en steunt 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? Denny gaat graag met jou op zoek hoe jij jouw talenten en goesting kan inzetten. Want elk engagement telt!



Denny Drossaert  
[denny.drossaert@cm.be](mailto:denny.drossaert@cm.be)

[www.gezondebuurt.be](http://www.gezondebuurt.be)