

# Bouwstenen voor een Gezond Puurs-Sint-Amands

# 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?



## Bouwsteen

# Gezondheidsongelijkheid verkleinen

Met een doortastend en breed gedragen preventiebeleid en een toegankelijker gezondheidszorg moet het mogelijk zijn om de gezondheidskloof de komende legislatuur drastisch te verkleinen. Deze investeringen mogen niet gezien worden als een kost, maar als een investering in de toekomst van onze samenleving.

We streven ernaar om tegen 2030 de gezondheidsongelijkheid tussen mensen met de laagste inkomens en de totale bevolking te dichtten met minstens 10%.

### Doelstelling

We werken samen met organisaties die zich richten op laagdrempelige toegang tot de gezondheidssector, zodat het zorgaanbod voor iedereen toegankelijk wordt.

We bevorderen een gezonde leefstijl en beperken daardoor vermijdbare ziekten. Hiervoor maken we het aanbod 'gezonde buurt' verder bekend.

### Aanbeveling

We rollen programma's uit die gezondheidseducatie aanbieden in buurten met een laag sociaaleconomisch profiel. Hierbij vormen lokale verenigingen en organisaties een thuisplek voor dit laagdrempelig aanbod. CM werkt met hen samen aan een preventieve gezondheidswerking.



## Bouwsteen

# Gezondheidsongelijkheid verkleinen

Door gezondheidsbevorderende interventies af te stemmen op kenmerken van specifieke groepen, vergroten we de impact van onze boodschap. Wanneer mensen zich herkennen in de boodschap, zijn ze ontvankelijker, accepteren ze deze makkelijker en onthouden ze deze beter. Dit verhoogt de effectiviteit van de interventies.

We gaan partnerschappen aan met diverse zorgorganisaties om het zorgaanbod te vergroten en toegankelijker te maken voor iedereen. CM neemt een centrale rol op zich als contactpunt, om zo samen te werken aan een effectief en inclusief gezondheidsbeleid.

CM, als partner in gezondheid, speelt een sleutelrol in het vormgeven van gezondheidsbeleid. Daarom willen we inwoners engageren om van hun buurt een Gezonde Buurt te maken, door samen met andere inwoners, vrijwilligers, verenigingen en organisaties initiatieven te nemen die leiden tot meer levenskwaliteit voor iedereen. We betrekken en versterken hen, zodat ze zelf een activiteit kunnen organiseren op maat van de gezondheidsnoden in hun buurt.

Samen bouwen we aan een gezondere toekomst voor iedereen.



## Bouwsteen Zorg

Gezondheid realiseren zal steeds meer op lokaal niveau worden aangepakt. Gezondheidspromotie is een gedeelde verantwoordelijkheid. Niet alleen zorgverleners van de eerste lijn hebben hierin een opdracht, maar ook lokale besturen, mutualiteiten, verenigingen, scholen en werkgevers. Allen dragen zij bij aan het bevorderen van een gezonde levensstijl.

We streven ernaar buurten zo in te richten dat ze sociale verbinding en zorg voor elkaar stimuleren. We gaan resoluut voor een versterking van het sociaal weefsel en verbinden formele en informele zorg.

Vanuit onze rol als gezondheidsfonds dragen wij ons steentje bij door onze beschikbare data in te zetten op preventie en populatiemanagement.

### Doelstelling

In 2030 kan elke persoon rekenen op een voldoende ruim zorgaanbod. Als iemand zorg nodig heeft, dan werken alle zorgverleners samen rondom de persoon op basis van een gedeeld elektronisch dossier.

Burgers digitaal vaardig maken is een belangrijk gezondheidscompetentie die leidt tot uitputting van eigen rechten en flexibel bewegen binnen het bestaande zorgaanbod. Daarom maken we burgers digitaal vaardig in het gebruik van gezondheidsapps.

### Aanbeveling

We werken mee aan toegankelijke inloophuizen waar verschillende eerstelijnsdiensten gezamenlijk een warm onthaal organiseren. Zo zorgen we voor plaatsen waar mensen met vragen over zorg en gezondheid terecht kunnen. Vrijwilligers kunnen zorgen voor een warme welkom en verwijzen gericht door naar de juiste zorg- of welzijnsdienst.



## Bouwsteen Zorg

We maken mensen digitaal vaardig zodat ze hun eigen gezondheid beter kunnen beheren aan de hand van digitale tools.

We investeren samen met partners in digitale educatie en training voor alle leeftijdsgroepen. We zetten in op de kennis rond gezondheid gerelateerde digitale diensten zoals e-health, patiënten portalen, zorgapps, e.a. zodat deze toegankelijk worden voor iedereen. We werken samen om digitale inclusie te bevorderen en gezondheid voor iedereen toegankelijk te maken.

CM werkt mee aan initiatieven om informatie overzichtelijk en gestructureerd aan te bieden. We doen extra inspanningen voor personen die in een kwetsbare situatie leven.



## Bouwsteen Mentale Gezondheid

Investeren in initiatieven die bijdragen aan mentale gezondheid is essentieel. Het leidt tot een gelukkigere en productievere bevolking. Bovendien vermindert het maatschappelijke kosten, zoals die voor gezondheidszorg en ziekteverzuim en voorkomt sociale problemen zoals eenzaamheid en werkloosheid.

Daarnaast bevordert het de veerkracht van individuen en gemeenschappen, wat bijdraagt aan een algehele verbetering van de levenskwaliteit en de sociale cohesie.

Eenzaamheid wordt meer en meer als een “ziekte” van deze tijd benoemd. Een goed sociaal netwerk zorgt voor een beter mentaal welzijn en dus voor een betere levenskwaliteit.

### Doelstelling

Samen met partners creëren we een zorgzame gemeenschap waarin mensen zich verbonden en gesteund voelen. We nemen initiatieven die leiden tot sterkere banden tussen mensen, wat een positieve invloed heeft op het mentale welzijn en de algehele levenskwaliteit.

We zetten onze schouders onder het bespreekbaar maken van mentaal welzijn en geestelijke gezondheid.

We versterken bestaande initiatieven en ontwikkelen nieuwe initiatieven die bijdragen aan een verhoogde sociale cohesie in de gemeenschap.



## Bouwsteen Mentale Gezondheid

### Aanbeveling

We zoeken naar duurzame oplossingen door de oorzaken van psychische kwetsbaarheid aan te pakken. Daarbij promoten we verder het Gezonde Buurt-aanbod dat bijdraagt aan 'kleine gelukjes'. Denk daarbij aan een doorgeefvaas om bloemen te schenken aan iemand uit de buurt of de inspiratiesessies over positieve gezondheid. CM heeft expertise en ervaring in het opzetten van verbindende acties en activiteiten.

Ook sociale contacten en leefomstandigheden dragen bij tot geluk. We werken mee aan initiatieven die bijdragen aan het uitbouwen van "een warme, zorgzame gemeente".

We ondersteunen ontmoetingsplaatsen die een antwoord bieden op het groeiende probleem van eenzaamheid. Door kleinschalige ontmoeting in een vertrouwde omgeving vinden mensen opnieuw aansluiting bij de maatschappij. Activiteiten met een focus op het bevorderen van een gezonde leefstijl, het vinden van een zinvolle vrijetijdsbesteding of werk dragen hiertoe bij.

Via inspiratiesessies "Gezonde Buurt: deel je warme verhaal" maken we leven met een psychische kwetsbaarheid of handicap bespreekbaar. Daarin brengen ervaringsdeskundigen hun verhaal aan de buitenwereld. Mentaal welzijn en geestelijke gezondheid worden zo uit de taboesfeer gehaald.



# 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? Bert Spapens gaat graag met jou op zoek hoe jij jouw talenten en goesting kan inzetten. Want elk engagement telt!



Bert Spapens  
[bert.spapens@cm.be](mailto:bert.spapens@cm.be)  
[www.gezondebuurt.be](http://www.gezondebuurt.be)