

Bouwstenen voor een Gezond Merchtem

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 Mentale Gezondheid

Burn-out, angst, depressie en mentale problemen zijn nog steeds 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 je gezondheid). Het is belangrijk dat mensen makkelijk en snel toegang krijgen tot de nodige hulp.

Doelstelling

Zet in op de preventie van mentale problemen bij burgers. Zet in op het verkleinen van eenzaamheid en doe dit bij de verschillende generaties. Eenzaamheid is van alle leeftijden, maar komt meer voor onder jongeren en de alleroudsten. Zorg daarom voor meer "verbondenheid" in Merchtem.

Aanbeveling

Als we dit probleem willen aanpakken, moeten we de oorzaken aanpakken van mentale gezondheidsproblemen: stress, gebrek aan zingeving, vechtscheidingen, slecht omgaan met verlieservaringen, discriminatie omwille van ras, gender of geloof, traumatische ervaringen wegens huiselijk geweld, mishandeling, pesten, armoede,...

Graag verwijzen we hiervoor ook door naar het aanbod van de CM-gezondheidsacademie. Met de CM-Gezondheidsacademie bieden we een ruim aanbod van infosessies, workshops, webinars en cursussen aan over de meest uiteenlopende gezondheids- en welzijnsonderwerpen, alsook het thema mentale gezondheid.

Organiseer verbindende initiatieven die bewoners bij elkaar brengen (vb. babbeltaartjesactie). Gezonde Buurt wil hier graag samen met partners acties rond uitwerken.

Ondersteun verenigingen en vrijwilligerswerk, hier ontmoeten mensen elkaar. Doe beroep op het middenveld die de taak op zich neemt om mensen te verbinden en eenzaamheid te verkleinen (bv. de huisbezoeken van Samana-vrijwilligers, bijeenkomsten en activiteiten van Okra, ...).

Betrek alle burgers in de organisatie van uw gemeente zodat iedere burger zich betrokken voelt en inspraak heeft.

Lokale besturen zijn een onmiskenbare partner in dit verhaal. Vaak zijn er al (formeel of informeel) projecten lopende om te investeren in verbondenheid in de gemeente. Gezonde Buurt wil hierin graag een steentje bijdragen en samen op zoek gaan naar een verbinding tussen noden en aanbod



Bouwsteen

Gezondheidsongelijkheid verkleinen

Met een doortastend en breed gedragen preventiebeleid en met een toegankelijker gezondheidszorg moet het mogelijk zijn om de gezondheidsongelijkheid te verminderen. Dit is een investering in de toekomst en in onze samenleving.

Doelstelling

Kinderen verdienen de beste start. Dat helpt hen later. We werken met de Huizen van Kind en organisaties als Wiegwijs om jonge ouders samen te brengen en hen te ondersteunen met informatie en advies. Op die manier werken we aan allerlei vaardigheden, in het bijzonder hun gezondheidsvaardigheden. Ook het netwerk van de jonge ouders wordt op een heel laagdrempelige manier uitgebouwd en versterkt.

Aanbeveling

Veerkrachtige ouders, veerkrachtige kinderen. Vanuit consultatiebureaus en Huizen van het Kind willen we heel laagdrempelig ouders samenbrengen in een groepswerking en hier telkens een thema aan koppelen waarrond gewerkt kan worden.

We bereiken op een laagdrempelige manier ook kwetsbare ouders. Doelstelling hierbij is het versterken van het sociaal netwerk en laagdrempelig de gezondheidsvaardigheden versterken en ouders verder ondersteunen waar nodig. Zo krijgen baby's de beste start en staan ze op een later stadium steviger in hun schoenen.

De communicatie van gezondheidsbevorderende acties wordt afgestemd op de doelgroep zodat de inhoud van de boodschap goed terecht komt. De doelgroep zal ontvankelijker zijn voor de boodschap, deze makkelijker accepteren én herinneren. De effectiviteit wordt groter wanneer de doelgroep zich kan identificeren. Maatwerk is dus essentieel.

Als gezondheidspartner kan je op ons rekenen om mee op zoek te gaan naar vrijwilligers en mee ondersteunen om initiatieven verder bekend te maken. Daarnaast verbinden we graag onze psycho-educatie-pakketten aan deze initiatieven en helpen zo gezondheidsvaardigheden te versterken. We spreken ons netwerk aan op zoek naar verdere mogelijkheden om mee helpen deze werking te doen groeien en bloeien en zo ook kinderen de beste start te kunnen geven.



Bouwsteen Zorg

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

We maken mensen digitaal vaardig zodat ze hun eigen gezondheid beter kunnen beheren aan de hand van digitale tools bijvoorbeeld door e-recepten en medische afspraken.

Aanbeveling

In onze steeds meer gedigitaliseerde samenleving is digitale inclusie essentieel voor het bevorderen van gezondheid en welzijn. We vergroten de bewustwording rond het belang van de digitale educatie en welke voordelen de digitale gezondheidstools met zich meebrengen.

Gezondheid wordt bepaald door verschillende factoren: gedrags-, sociaal, economisch, cultureel, ecologisch. Tegenwoordig kunnen digitale inclusie – zoals toegang tot informatie- en communicatietechnologieën – en de vaardigheden om met digitale toepassingen om te gaan ook bepalend zijn voor de gezondheid en het welzijn van individuen. Elektronische medische dossiers winnen aan populariteit. Technologische vooruitgang staat niet gelijk aan digitale geletterdheid. Waardoor sommige mensen snel door nieuwe tools navigeren, hebben anderen er niet eens toegang toe.

We investeren samen met partners (Digibanken, Avansa, ELZ Amalo, ...). in digitale educatie en training voor alle leeftijdsgroepen. We zetten in op de kennis rond gezondheidsgerelateerde 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.

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



Sandy Robberechts
sandy.robberchts@cm.be

www.gezondebuurt.be