

Bouwstenen voor een Gezond Riemst

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 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

We stellen een actieplan om met verschillende sensibiliseringsacties rond het thema eenzaamheid. We werken hiervoor samen met de organisaties en verenigingen die Riemst heeft. Op die manier komen we tot een goede en gedragen aanpak om eenzaamheid tegen te gaan.

Aanbeveling

Verschillende signalen geven twee soorten eenzaamheid aan in Riemst. Eenzaamheid o.w.v. mobiliteit. Dit gaat over personen die graag willen deelnemen aan activiteiten maar zich niet kunnen verplaatsen naar een activiteit. Een tweede soort is eenzaamheid o.w.v. een gebrek aan aanbod. Dit gaat over personen die graag willen deelnemen aan activiteiten maar waar er geen aanbod is in de buurt waar zij wonen.

In het kader van Zorgzame Buurten in Riemst zijn er al heel wat initiatieven uitgewerkt rond eenzaamheid in Vroenhoven. We kopiëren de good practices hiervan en gaan samen met het netwerk van organisaties en verenigingen aan de slag om dit uit te rollen in alle dorpen in Riemst. Er is nieuw aanbod gecreëerd en dat is zeer succesvol.

Samen met Gezonde Buurt voorzien we ook in alle dorpen aanbod voor de inwoners. Op die manier kunnen zij op een makkelijke en laagdrempelige manier deelnemen aan tal van activiteiten. We stemmen het aanbod af op de noden van de buurt waarin we activiteiten organiseren en betrekken hier heel nauw de organisaties en verenigingen bij.



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 zorgen voor een kwaliteitsvol leven voor senioren in de stad door in te zetten op zo lang mogelijk kwalitatief thuis wonen. De overgang van alleen wonen naar een woonzorgcentrum is vaak enorm groot en heel abrupt. Daarom zetten we in op tips & tricks om inwoners langer zelfstandig thuis te kunnen laten wonen.

Aanbeveling

- We sensibiliseren de doelgroep rond valpreventie door hen tips & tricks bij te brengen om te voorkomen dat ze vallen. Dit doen we door een laagdrempelig aanbod van infosessies en workshops aan te bieden waaraan zij kunnen deelnemen. Daarnaast ondersteunen we hen om woningaanpassingen te doen waardoor zij langer zelfstandig thuis kunnen wonen. Thuiszorgwinkels zijn hier een belangrijke partner. Dit kan bv. door een grote actieweek tijdens de Week van de Valpreventie.



Bouwsteen Zorg

- We voorzien, in samenwerking met de woonzorgcentra, een aanbod over kwalitatief alleen thuis wonen. Op die manier geven we de mensen advies en informatie over hoe ze langer thuis kunnen blijven wonen. We zorgen er ook voor dat de omgeving van de senioren goed geïnformeerd is over het statuut van mantelzorger en wat dit juist inhoudt.
- We voorzien voldoende assistentiewoningen die de stap van alleen thuis wonen naar een woonzorgcentrum kleiner maken.



Bouwsteen CM als partner

Gezondheid en levenskwaliteit is een zorg voor alle betrokken spelers in het gezondheidslandschap. Door hun expertise in sociale beweging, als sociaal verzekeraar, als sociaal ondernemer en als gezondheidsbegeleider zijn de gezondheidsfondsen een belangrijke partner.

Doelstelling

We zetten gezondheidspreventie meer in de spotlight. Samen met Gezonde Buurt en andere organisaties die expertise hebben opgebouwd rond specifieke thema's, organiseren we infosessies en workshops waarbij we inwoners aanmoedigen om stil te staan bij hun levenskwaliteit en handvaten geven om hun gezondheid in eigen handen te nemen.

Aanbeveling

- Mondhygiëne

We starten een traject op waarbij we inwoners sensibiliseren rond mondhygiëne. We focussen ons zowel op de volwassenen als op jonge kinderen. We sporen alle inwoners aan om jaarlijks preventief op controle te gaan bij de tandarts. Op die manier worden onverwachte kosten vermeden en geven we een goed voorbeeld aan de jeugd. Door preventief op controle te gaan en het belang van een goede mondhygiëne te benadrukken, zal het aantal tandproblemen hopelijk verminderen.



Bouwsteen CM als partner

- Beweging

Mensen aansporen om meer te bewegen. Om inwoners te stimuleren moeten veldwegen en fietspaden beter toegankelijk worden gemaakt. Op deze manier worden inwoners meer gemotiveerd om te gaan wandelen, lopen of fietsen. Zet vanuit de gemeente ook in om gezamenlijke initiatieven om inwoners als groep in beweging te krijgen.

- Gezondheidsthema's

Zorg voor voldoende variatie in het aanbod rond gezondheid en preventie dat in Riemst wordt georganiseerd. Werk met enkele jaarthema's waarbij een specifiek deel van de inwoners de doelgroep is. Dit kan achterhaald worden met een nodenanalyse binnen de gemeente. Daarnaast moet de samenwerking tussen het dienstencentrum en de woonzorgcentra versterkt worden zodat er samen een mooi, sterk en gevarieerd aanbod kan worden gegeven.

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



Koen Van Doninck
koen.vandinck@cm.be

www.gezondebuurt.be