

Bouwstenen voor een Gezond Galmaarden

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 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.

Doelstelling

Elk kind, geboren na 2019, kan rookvrij opgroeien.

Aanbeveling

Kinderen hebben het recht om rookvrij op te groeien!

Generatie Rookvrij wil ieder kind, geboren vanaf 2019, in elke fase van het opgroeien beschermen tegen tabaksrook, zodat rookvrij opgroeien vanzelfsprekend wordt en niet-roken de norm. Door niet meer te roken in het zicht van kinderen en kinderen een andere norm rond roken te leren, maak je hen weerbaarder om later zelf niet te gaan roken.

Tegelijkertijd willen we rokers stimuleren om te stoppen met roken en hen effectieve hulp aanbieden bij hun stoppogingen. De meeste rokers willen stoppen met roken en willen niet dat hun kinderen later gaan roken.

We gaan het gesprek aan met lokale besturen om het belang van Generatie Rookvrij te duiden en ondersteunen samen met onze vrijwilligers de acties hieromtrent. Tevens spreken we ook ons netwerk aan om mee de campagne te ondersteunen en leggen we de link met mutualiteiten voor rook-stop-acties.

<https://www.generatierookvrij.be/generatie-rookvrij>



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.

Investeren in initiatieven die bijdragen aan mentale gezondheid is essentieel omdat het leidt tot een gelukkiger en productievere bevolking. Het vermindert maatschappelijke kosten, zoals die voor gezondheidszorg en ziekteverzuim, en voorkomt sociale problemen zoals eenzaamheid en werkloosheid. Bovendien bevordert het de veerkracht van individuen en gemeenschappen, wat bijdraagt aan een algehele verbetering van de levenskwaliteit en de sociale cohesie.

Doelstelling

Een beleid dat een ommezwaai maakt van mentale gezondheid als een individuele uitdaging naar mentale gezondheid als maatschappelijke uitdaging.

De aanpak van mentale gezondheid is geen silo maar vraagt een integrale benadering die terug te vinden is over verschillende beleidsdomeinen. (mental) Health in all policies.



Bouwsteen Mentale Gezondheid

Aanbeveling

Mentale gezondheid is lange tijd benaderd vanuit een overwegend individuele invalshoek, waarbij de aandacht uitging naar de individuen zelf, hun erfelijke achtergrond en hun gedrag. Maar zoals het colloquium 'Geestelijke gezondheid: kruispunt van ongelijkheden' toont, is deze visie niet alleen beperkend, maar vooral verkeerd. De presentaties van Richard Wilkinson, Olivier De Schutter, Piet Bracke en Eva Kestens belichten de fundamentele invloed van maatschappelijke structuren, ongelijkheid en de sociaal-culturele omgeving op de mentale gezondheid.

Leven in precaire omstandigheden, slachtoffer zijn van systematische discriminatie en geen toegang hebben tot gezondheidsdiensten, zijn allemaal factoren die mentale gezondheidsproblemen verergeren. Dit perspectief stelt ons in staat om mentale gezondheidsproblemen in de context van de volksgezondheid te plaatsen, alvorens ze te bekijken door het prisma van de individuele interventie, die de structurele oorzaken van ongelijkheid op het vlak van de mentale gezondheid niet kan aanpakken.

Het belang van veiligheid voor het behoud van de mentale gezondheid is onmiskenbaar en de ingenieuze overlevingsstrategieën van mensen die in extreme armoede leven. Olivier De Schutter zijn conclusies onderstrepen het belang van preventie op vlak van mentale gezondheid en de noodzaak om psychische problemen van hun stigma te ontdoen.

Een brede visie op mentale gezondheid die afhankelijk is van de gezondheidsdeterminanten (omgeving, financiële situatie, gender, beroepssituatie, handicap of migratie) is belangrijk om ook effectieve strategieën te ontwikkelen naar aanpak toe.



Bouwsteen Mentale Gezondheid

Tot slot vestigt Eva Kestens onze aandacht op de specifieke kwetsbaarheid van kinderen en jongeren voor mentale gezondheidsproblemen. De situatie van kinderen is in meer dan één opzicht specifiek, en met deze specifieke kenmerken moet rekening worden gehouden om kinderen (en hun context) de juiste zorg te kunnen bieden. De studie is een uitnodiging voor terreinactoren, onderzoekers en beleidsmakers om mentale gezondheidsproblemen niet alleen te herkennen en aan te pakken als aandoeningen op individueel niveau, maar ook als het resultaat van een complex web van sociale en structurele interacties.

Als partner kunnen we, in samenwerking met onze studiedienst kwalitatieve, wetenschappelijke onderzoeken aanleveren om hier inzichtelijk en beleidsmatig mee aan de slag te gaan. Dit vullen we graag verder aan met burgerparticipatie en klankbordgroepen om de lokale realiteit volledig in beeld te hebben en zo samen input te geven om een gerichte en effectieve aanpak uit te werken.



Bouwsteen Zorg

Gezondheid realiseren zal ook nog sterker op lokaal niveau gebeuren. Gezondheids promotie is niet alleen een opdracht van zorgverleners op 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 gezondheidsfondsen kunnen wij ons steentje bijdragen door op basis van data waarover wij beschikken vanuit verschillende richtingen in te zetten op preventie en populatiemanagement.

Doelstelling

We ondersteunen beroepsactieve mantelzorgers door thematische praatcafés te organiseren met specifieke aandacht voor mantelzorgers die zorg voor ouderen, combineren met zorg voor kleintjes en dit terwijl ze zelf nog aan het werk zijn.

Aanbeveling

De sandwichgeneratie: dat zijn vrouwen of mannen die op hetzelfde moment in hun leven voor een jongere én een oudere generatie zorgen, en die zorgtaken combineren met een betaalde baan. Ze zijn met steeds meer, die 'sandwiches'. We werken namelijk steeds langer, en er wordt steeds meer beroep gedaan op familieleden om de zorg voor de oudere generatie op te nemen.

Het is een heel diverse groep, die sandwichgeneratie, met zowel twintigers als zeventigers in de rangen. Maar de grootste groep is tussen 45 en 65 jaar.

Zowel maatschappelijk als economisch én sociaal is dit een zeer belangrijke groep, waar we ook steeds meer uitval zien. Door hen maximaal te ondersteunen in het zoeken naar evenwicht, proberen we de druk op de sandwichgeneratie te verminderen.

We organiseren een praatcafé Sandwichgeneratie ter ondersteuning van deze mantelzorgers en doen dit in samenspraak met de mantelzorgverenigingen. In eerste instantie is Samana hierin partner en expert en gaan we graag samen aan de slag om lokaal mensen samen te brengen.

We koppelen inhoudelijk sterke thema's (vb zorgverlof enz) aan een moment van uitwisseling. Informeel en laagdrempelig, eventueel en graag ook in samenspraak met bedrijven en organisaties.

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



Jirka Bosmans
Jirka.Bosmans@cm.be

www.gezondebuurt.be