

Bouwstenen voor een Gezond Wuustwezel

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 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 versterken mensen door hun buurt te versterken. Samen gaan we voor zorgzame en sociale buurten. We gaan als partner actief op zoek naar opportuniteiten om mee aan buurtwerk te doen.

Aanbeveling

Wuustwezel heeft een hoge grijze druk waardoor de vergrijzing hier prominenter zal zijn. De prognose voor 2040 voorspelt nog een hogere druk. Bijgevolg is inzetten op een kwalitatief duurzaam beleid om geheugenproblemen tegen te gaan, zeer belangrijk. Door regelmatig te bewegen kunnen mensen hun hersenfunctie verbeteren, geheugenproblemen tegengaan en zelfs het risico op neurodegeneratieve aandoeningen zoals dementie verminderen. Door de wandeling “Eerste Hulp Bij Geheugenproblemen” te implementeren en verduurzamen in de gemeente combineren we gezondheidseducatie en beweging. Deze wandeling aanbieden en uitbreekacties hieromtrent organiseren, zoals een dauwwandeling met ontbijt, is een laagdrempelige actie om je burgers op weg te helpen naar een gezondere levensstijl. De informatie over de wandeling kan je terugvinden op de Gezonde Buurt-website. Met eventuele uitbreekacties kunnen we ook ondersteunen met de helpende handen van vrijwilligers.



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

In Wuustwezel ervaren mensen eenzaamheid, dit ligt vaak niet aan het aanbod van activiteiten maar aan de drempels die mensen ervaren om deel te nemen. Het hebben van een sociaal netwerk is een belangrijke voorwaarde voor een goede mentale gezondheid maar aandacht voor zelfzorg is eveneens een belangrijk gegeven.

Aanbeveling

Samen met onze Gezonde Buurt vrijwilligers zetten wij in op acties rond het versterken van mentale gezondheid op een zeer lokaal niveau. Denk bijvoorbeeld aan een laagdrempelige veerkracht wandeling, gezien het groene landschap in Wuustwezel zijn er mooie natuurstukken die zich lenen voor zulke wandelingen. Deze ontmoetingsmomenten zorgen voor het versterken van de sociale cohesie en verlagen van de kwetsbaarheid van de mentale gezondheid.



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

Het uit de taboesfeer halen van menopauze en menstruatie is essentieel voor de gezondheid en het welzijn van vrouwen, bevordert gendergelijkheid, draagt bij aan sociale verandering en helpt toekomstige generaties beter geïnformeerd en zelfverzekerder op te groeien.

Aanbeveling

Als mutualiteit hebben we een belangrijke rol in de gezondheidszorg en hebben we een verantwoordelijkheid om preventie te bevorderen door onder meer te sensibiliseren en te informeren rond gezondheidsbevorderende activiteiten, zoals de campagnemaand #Menstruatiemaart.

In samenwerking met het CGSO, Girls in the City, scholen en lokale besturen onderstrepen we mee het belang van menstruatie en menopauze uit de taboesfeer te halen. Een lokaal bestuur kan hierin een drijvende kracht zijn om de leefomgeving van de burgers menstruatievriendelijker te maken. Wuustwezel heeft hierin al grote stappen gezet. Dit beleid verduurzamen is de belangrijkste aanbeveling. Enkele voorbeelden van good practices zijn: het beschikbaar maken van gratis menstruatiemateriaal in openbare toiletten, in de bibliotheek een week boeken in de kijker zetten die dit thema bespreken, in scholen aan de slag gaan met het educatief pakket Schilders op Bezoek,...

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



Liana Doms
liana.doms@cm.be

www.gezondebuurt.be