

Bouwstenen voor een Gezond Wommelgem

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 Mentaal Welzijn

Investeren in initiatieven die bijdragen aan mentale gezondheid is essentieel omdat het leidt tot een gelukkigere 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

Mentaal welzijn integreren in alle beleidsdomeinen tegen 2030. Health in all policies is de geprefereerde aanpak om gezondheidsverschillen te verkleinen.

Aanbeveling

Vanuit de expertise van PSC Open Huis – een armoedevereniging uit Antwerpen die paraat staat voor mensen met en zonder armoede-ervaring – werd geadviseerd om de inwoners van Wommelgem op microniveau aan te sporen om kleine veranderingen te creëren voor zichzelf. Om zo laagdrempelig mogelijk te werken raden zij aan om weg te blijven van begrippen als ‘eenzaamheid’, maar in te zetten op het versterken van hun vaardigheden en zelfvertrouwen om te doen waar zij vreugde door ervaren. De insteek van een ‘klein gelukje’ per dag, zonder dat dit een materieel aspect moet bevatten, heeft zijn impact al op vele plaatsen bewezen.

Om hier samen werk van te maken biedt CM infosessies en workshops aan waarbij de focus ligt op de ontwikkeling van veerkracht en stressbestendigheid. In samenwerking met vrijwilligers wordt verder nagedacht over hoe een buurt zowel letterlijk als figuurlijk gezonder te maken. Wij willen de inwoners van de Stad Antwerpen en districten aan het woord laten om te ontdekken waar zij nood aan hebben. Zo organiseerden wij op tien locaties in en rond Antwerpen een Gezonde Buurtbank Babbel. We luisterden naar de behoeftes van de mensen en kwamen tot een duidelijke conclusie: de verbinding wordt (nog) gemist, maar Wommelgem is zeker goed op weg. We vinden het dan ook waardevol om de Buurtbabbel Bar niet enkel te behouden, maar willen dit ook graag uitbreiden naar de verschillende wijken van Wommelgem. Op die manier stimuleren we dat buurtbewoners zonder enige drempel 'aan de praat geraken' met elkaar.



Bouwsteen Toegankelijke Zorg

Zoals gesprekken met onze partners in Wommelgem al aangaven en zoals de cijfers van 'Gemeente in Vogelvlucht' dit bevestigen, is er een huisartsentekort voelbaar in Wommelgem. Hier komen we terug op ons kernwoord 'verbinding'. Toegankelijke zorg is niet alleen de taak van de zorgverleners op de eerste lijn, maar ook van mutualiteiten, scholen, burgers, verenigingen... Wanneer verbinding tussen individuen, particulieren en professionelen wordt gestimuleerd, zullen de wegen tot zorg ook gemakkelijker gevonden worden. Elkaar helpen blijft prioriteit, op een digitale wijze indien mogelijk en fysiek waar nodig. Samenwerking tussen zorgverleners is noodzakelijk om dit te bereiken.

Doelstelling

Een uitbreiding van Gezondheidshuis Dahlia tegen 2030. En bovendien een vlotte wisselwerking tussen de verschillende eerstelijns hulpverleners van Wommelgem en de inwoners, waarbij 'de Wommelgemnaren' zowel digitaal als fysiek verbonden zijn met de zorgverstrekkers.

Aanbeveling

Digitaal vaardig zijn is een nuttige gezondheidscompetentie die nog niet iedereen beheerst. Vaak vergroot de digitale insteek in zorg de kloof voor diegene die al drempels ervaren. Om de inwoners van Wommelgem hierin te ondersteunen en versterken kan er gebruik gemaakt worden van de Digicoaches, een project waarbij vrijwilligers samen de handen uit de mouwen steken om de CM-app te leren kennen aan anderen. Aan de slag gaan met de CM-app is een eerste test, met een uitbreiding naar alle gezondheidsapps in het achterhoofd.

Creëer bewustwording bij eerstelijns hulpverleners dat digitale vaardigheden (nog) geen vanzelfsprekendheid zijn. Zorg ervoor dat de kennismaking met elektronische medische dossiers wordt geïmplementeerd in de afspraak met de zorgverlener. Blijf inzetten op het Gezondheidshuis Dahlia en vergroot de multidisciplinariteit. Breid dit bijvoorbeeld uit met een onafhankelijke maatschappelijk werker, een tandarts en een kinesist. Kijk ook verder uit richting alternatieve therapieën zoals acupunctuur, gedragstherapie of cognitieve therapie zodat de huisarts een bredere ondersteuning krijgt.

CM streeft naar een aanbod op maat, dat wij in Wommelgem willen blijven inzetten. Zo kunnen wij naast de digitale vaardigheden, ook sessies aanbieden rond Verhoogde Tegemoetkoming of Arbeidsongeschiktheid. Dit kan in samenwerking met andere mutualiteiten, of met andere organisaties en dit op verschillende locaties. Zo willen wij mee werken aan een toegankelijke en een samenwerkende zorg.

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



Jan Kint
jan.kint@cm.be

www.gezondebuurt.be