

Bouwstenen voor een Gezond Halen

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 1

Focus op een goede mentale gezondheid voor zowel jong als oud. Er is een breed aanbod aan laagdrempelige hulp beschikbaar maar die is te vaak onbekend bij burgers. Werk samen met de verschillende partners om deze hulp meer “in the picture” te zetten.

Aanbeveling

Toegang tot mentale en psychische zorg:

We streven ernaar om het aanbod en de werking van de Eerstelijnspsycholoog (ELP) beter bekend te maken. Momenteel is het begrip nog niet voldoende ingeburgerd bij het grote publiek. Daarom zetten we in op duidelijke communicatie over wat de ELP precies inhoudt en welke voordelen deze kan bieden. Daarnaast willen we de werking van de ELP uitbreiden met een vast aanbod aan groepssessies.

Leg de focus op jongeren -en jeugdhulp:

Zorg voor een samenwerking tussen scholen en hulpverleners/organisaties. Maak werk van de bekendmaking van lokale partnerinitiatieven binnen het jeugd welzijnswerk: Arktos, Overkophuizen, ...
Besteed ook aandacht aan de mogelijkheden buiten school waar jongeren in de gemeente beroep kunnen op doen.



Bouwsteen Mentale Gezondheid

Doelstelling 2

Eenzaamheid wordt meer en meer in de media als een “ziekte” van deze tijd benoemd. Dit wordt een grote uitdaging om hierop in te zetten. Een goed sociaal netwerk zorgt immers voor een beter mentaal welzijn en dus voor een betere levenskwaliteit. Stimuleer daarom ontmoeting en uitbreiding van het netwerk voor alle burgers, met extra aandacht voor hen die zich in een kwetsbare situatie bevinden.

Aanbeveling

Mensen in eenzaamheid zetten vaak moeilijk zelf de eerste stap om hieruit te geraken. Verlaag daarom zoveel mogelijk de drempels: Stimuleer sociale contacten op lokaal niveau in een positieve sfeer, zonder de eenzaamheid specifiek te benoemen.

Vanuit Gezonde Buurt werken we samen met partners aan projecten om burgers te sensibiliseren rond de effecten van eenzaamheid, maar bieden wij ook methodieken aan om hierrond in de straat/buurt/wijk rond te werken. Er zijn vele organisaties actief op het terrein. Laten we met ons alle de krachten én expertise bundelen om meer sociale contacten te stimuleren.

Benader ook proactief mensen (jong én oud) die door een drastische wijziging in hun leven in een kwetsbare positie dreigen te belanden: mensen die hun partner recent verloren hebben, die op pensioen gaan, die gescheiden zijn of die nieuw in de gemeente zijn komen wonen.

Maak het aanbod van verenigingen, clubs, initiatieven, ... bekend. Spoor naar de specifieke noden en behoeften van deze mensen. Gezonde Buurt kan samen met partners inhoudelijk heel specifieke, op maat van de aanvrager gemaakte infosessies, interactieve workshops of andere activiteiten organiseren die het mentale welzijn bevorderen en mensen samenbrengen.



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 1

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

In een Zorgzame Buurt wonen mensen comfortabel in hun woning of vertrouwde buurt. Het is een buurt waar jong en oud elkaar kennen en helpen. In een zorgzame Buurt staat levenskwaliteit centraal, voorzieningen en diensten zijn er voor iedereen toegankelijk. Iedereen voelt er zich goed en wordt geholpen, ongeacht de ondersteuningsbehoeften.

Lokale besturen zijn een onmiskenbare partner in dit verhaal. Vaak zijn er al (formeel of informeel) projecten lopende om te investeren in een zorgzame buurt.

Ook wij willen ons steentje bijdragen en gaan graag samen op zoek naar een verbinding tussen noden/signalen en het Gezonde Buurt - aanbod inzake gezondheidsthema's.

Werk met partners outreachend en cultuursensitief rond diverse zorgthema's. Cultuursensitief werken is van toenemend belang in de zorg en het sociaal domein, vooral in een steeds diverser wordende samenleving.



Bouwsteen Zorg

Doelstelling 2

Mantelzorgers zijn van onschatbare waarde in onze samenleving. Zij nemen zorg op voor hun naasten en dat verdient enorm veel respect. We moeten de mantelzorgers dan ook ondersteunen op alle vlakken en ervoor zorgen dat zij voortdurend de correcte informatie op een snelle manier kunnen vinden.

Aanbeveling

Omarm de Mantelzorgverenigingen:

Ondersteun de lokale werking van de mantelzorgverenigingen. Luister samen met hen naar de signalen die er zijn en ga hiermee aan de slag. Dit kan door het organiseren van infosessies en workshops maar ook door hen op een makkelijke manier wegwijs te maken in het volledige aanbod voor mantelzorgers.

Gemeentelijke adviesraden:

Blijf inzetten op overkoepelende raden waarin samengewerkt kan worden met alle betrokken partners die iets kunnen betekenen in het mantelzorgverhaal. Neem als gemeente het initiatief om een Verwen-dag voor mantelzorgers te organiseren als blijk van waardering.



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 opgebouwd hebben 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

Wij ondersteunen de wijkwerkingen in hun inspanningen om gezondheid en preventie in de wijken onder de aandacht te brengen. Hierdoor kunnen wij beter inspelen op de specifieke behoeften van de inwoners en veel meer op maat werken.

Halt2Diabetes en BOV: we zetten deze initiatieven over heel Vlaanderen intermutualistisch mee op de kaart, samen met de LOGO's. Dit zijn 2 initiatieven met een sterke preventieve insteek voor maximale impact voor iedereen.

Wij dragen ons steentje bij in de bekendmaking van deze initiatieven zowel op niveau van de doorverwijzers alsook op niveau van de inwoners van onze gemeente.

We willen een actieve rol opnemen in het sensibiliseren rond deelname aan de preventie bevolkingsonderzoeken. We leiden leden toe naar deze initiatieven. Maken mee promotie, samen met de partners om aan tijdige screening te doen. We kunnen hiervoor data gericht communiceren met ons leden en werken samen, groepsinitiatieven uit op maat van de beoogde doelgroep.



Bouwsteen CM als partner

Aanbeveling

Gezondheid is meer dan niet-ziek zijn. We bouwen samen met partners onze initiatieven op rond het model van "Positieve Gezondheid." Onze expertise hierrond kan ingezet worden via onze Gezondheidsconsulenten. Hierdoor kunnen we samen met partners, initiatieven op maat brengen, om burgers te sensibiliseren over de impact die Positieve gezondheid heeft op je eigen levenskwaliteit.

We geven hierbij maximaal voorrang aan de meeste kwetsbare doelgroepen.

"Samen op pad met Positieve Gezondheid" is een participatief driedelig groepstraject om gezondheidsvaardigheden te verbeteren.

Dit is een laagdrempelig groepstraject waarin we met bestaande groepswerkingen aan de slag willen gaan! Hiervoor zetten we in op samenwerkingsinitiatieven met partners actief in het werkveld van kwetsbare inwoners van onze gemeente.

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



Katrien Vanotterdijk
katrien.vanotterdijk@cm.be

www.gezondebuurt.be