

Bouwstenen voor een Gezond Essen

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 stimuleren preventieve gezondheidsmaatregelen wat zal leiden tot een gezondere bevolking die minder vaak afhankelijk is van zorg.

Aanbeveling

Naar aanleiding van de good practices in Zoersel en Malle, kunnen we het bewustzijn en de deelname aan gezondheidsprogramma's aanzienlijk verhogen door community-gebaseerde evenementen, zoals de Ladies@themovies filmavond en informatieavonden over kankerscreening te organiseren. CM kan hierin een meerwaarde zijn door mee promotie te voeren, vrijwilligers voor de evenementen te engageren en met een stand over positieve gezondheid bij te dragen aan het informeren van de burgers.

Essen heeft een grotere vergrijzing doordat het een hogere grijze druk ervaart dan andere gemeenten in de Noorderkempen. 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 in samenwerking met vrijwilligers van de Gezonde Buurt is een laagdrempelige actie om je burgers toe te leiden naar een gezondere levensstijl.



Bouwsteen

Gezondheidsongelijkheid verkleinen

Met een doortastend en breed gedragen preventiebeleid en met een toegankelijker gezondheidszorg moet het mogelijk zijn om de gezondheidsongelijkheid te verminderen. Dit is een investering in de toekomst en in onze samenleving.

Doelstelling

We richten ons op preventie bij jonge kinderen en bieden ondersteuning aan personen in kwetsbare doelgroepen. Veerkrachtige ouders, veerkrachtige kinderen.

Aanbeveling

De vroege levensjaren zijn van essentieel belang voor de latere gezondheid en welzijn van een individu. Door te investeren in preventieve maatregelen voor jonge kinderen, zoals vaccinatieprogramma's, voedingsondersteuning en gezondheidseducatie, kunnen we een stevige basis leggen voor een gezonde toekomst. Het voorkomen van ziekten en het bevorderen van een gezonde levensstijl vanaf jonge leeftijd kan niet alleen de levensverwachting verhogen, maar ook de kwaliteit van leven verbeteren.

Veerkrachtige ouders, veerkrachtige kinderen. Vanuit consultatiebureaus en Huizen van het Kind willen we heel laagdrempelig ouders samenbrengen in een groepswerking en hier telkens een thema aan koppelen waarrond gewerkt kan worden. Vanuit onze eigen Gezonde Buurt werking zijn er heel wat initiatieven, workshops of infosessies die inzetten op het verkleinen van de gezondheidsongelijkheid. Dit door in te zetten op relaties die ouders met hun kinderen hebben, alsook op de gezondheid van het kind of de ouder.

Essen heeft een sterke werking van Huis van het Kind, waar veel partners aanwezig zijn om ouders te ondersteunen. Het is essentieel voor Essen om de relaties en samenwerkingen met deze organisaties te bevorderen om samen gezondheidsongelijkheid te bestrijden.



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

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

Aanbeveling

Door het oprichten van een jeugdhuis en het stimuleren van uitgebreide jeugdwerking kunnen we de mentale gezondheid van jongeren verbeteren en als maatschappelijke verantwoordelijkheid beschouwen. Een holistische benadering, waarbij mentale gezondheid wordt geïntegreerd in alle relevante beleidsdomeinen, is essentieel om de jeugd van Essen voldoende veerkracht te bieden. Met deze beleidsaanbeveling zetten we een belangrijke stap naar een holistische en inclusieve aanpak van mentale gezondheid voor jongeren. CM heeft vanuit Gezonde Buurt een breed aanbod van educatieve initiatieven (workshops, infosessies en webinars) die als doel hebben om mensen in de samenleving veerkrachtiger en stressbestendiger te maken.

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 wandeling met als thema veerkracht.

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