

Bouwstenen voor een Gezond Waregem

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.

Uit gesprekken met burgers en organisaties in Waregem komt naar voor dat de zachte weggebruiker nood heeft aan veilige fiets- en voetpaden. Dit stimuleert een actieve verplaatsing wat een gunstig effect heeft op vlak van fysieke gezondheid en mentaal welzijn. Belangrijk hierbij is dat iedereen gebruik kan maken van veilige en toegankelijke fiets- en voetpaden en zich veilig in het verkeer begeeft.

Doelstelling

We willen inwoners van Waregem stimuleren om meer te bewegen door te kiezen voor alternatieve vervoersmogelijkheden. Dit doen we door een veilige en inclusieve verkeersomgeving te creëren waarin kwetsbare weggebruikers zich comfortabel kunnen verplaatsen.

De fietsinfrastructuur in Waregem is veilig en uitnodigend om mensen aan te zetten sneller de fiets te nemen, waardoor de fiets een waardig en veilig alternatief is voor korte verplaatsingen in Waregem. De fiets nemen is daarnaast een actieve verplaatsing wat goed is voor de fysieke gezondheid.

Ook voetpaden zijn toegankelijk en veilig voor alle voetgangers met extra aandacht voor mensen met een beperkte mobiliteit (rolstoel- en rollatorgebruikers, mensen met beperkt zicht ...).



Bouwsteen Gezonde Leefomgeving

Aanbeveling

Wij willen blijvend aandacht vragen voor de kwetsbare groepen die zich per fiets of te voet verplaatsen.

We ondersteunen initiatieven en helpen mee sensibiliseren rond :

1. De nood aan voldoende brede voetpaden waar vrije doorgang voor iedereen mogelijk is.
2. Voldoende zit/rustmogelijkheden doorheen de gemeente wat personen aanzet om zich te voet te verplaatsen.
3. Bewustwording bij het plaatsen van bloembakken, reclameborden en andere obstakels op het fiets/voetpad.
4. Veilig en correct parkeren met vrijhouden fiets- en voetpaden.

Zo zorgen we er samen voor dat iedereen zich gemakkelijk naar een locatie kan verplaatsen en kan deelnemen aan wat er binnen de samenleving/gemeente wordt georganiseerd.

Dit gaat zo ook isolatie en eenzaamheid tegen.

Daarnaast willen we ook de fietser/voetganger bewust maken van hun kwetsbaarheid in het verkeer. We gaan in dialoog met partners, betrokken bij het gebruik van ongemotoriseerde vervoersmiddelen, en ondersteunen initiatieven die deze weggebruiker sensibiliseert om zich veilig in het verkeer te begeven:

1. Dragen van noodzakelijke bescherming: zichtbare kledij in donkere uren, veilige fietshelm, een fiets op orde met de noodzakelijke verlichting voor- en achteraan.
2. Kennis van eigenheid en gevaren van de verschillende fietstypes op het fietspad: speedelec's, steps, elektrische fietsen, bakfietsen, gezinsfietsen, koersfietsen etc...
3. Kwetsbare weggebruikers zijn op de hoogte van de actuele verkeersregels en begeven zich op een veilige en zichtbare manier in het verkeer in Waregem en de deelgemeenten.



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

Rond mentaal welzijn heerst er vaak nog veel taboe. Mensen vangen wel signalen op dat het niet goed gaat met iemand, maar weten niet wat ze daar concreet mee kunnen doen en waar ze terecht kunnen. Er bestaan veel instanties die werken rond mentaal welzijn in de regio, maar mensen zien door het bos de bomen niet meer.

Onze doelstelling : Mensen (h)erkennen wanneer er meer aan de hand is als het moeilijk gaat (met iemand). Ze weten wat ze kunnen doen en waar ze in stad Waregem terecht kunnen met hun vragen. Zo kan er sneller en accurater gereageerd worden waardoor mentale problemen vlotter opgemerkt en correct behandeld kunnen worden.

We werken eveneens aan meer verbinding tussen mensen wat dan weer een positief effect heeft op het algemeen mentaal welzijn van mensen en de drempel verlaagt om hun welbevinden te bespreken met iemand.



Bouwsteen Mentale Gezondheid

Aanbeveling

1. Inwoners en hulpverleners van Waregem vinden hun weg niet binnen het landschap van geestelijke gezondheidszorg. Zij hebben nood aan een spilfiguur die hen met hun nood/probleem kunnen doorverwijzen naar de juiste dienst. Er bestaan al heel wat organisaties die deze rol op zich kunnen nemen.

Samen met andere partners willen we initiatieven ondersteunen die in kaart brengen wat bestaat en waar je wanneer (crisissituatie, ondersteuning, ...) terecht kunt bij wie.

Het is belangrijk dat deze toegangspoorten voor zowel inwoners als professionelen in Waregem en de deelgemeenten meer kenbaar gemaakt worden.

2. De kinderjaren vormen een basis voor het mentaal welzijn in het verdere leven. Nochtans wordt elk kind wel eens geconfronteerd met negatieve ervaringen zoals niet mogen deelnemen, pestgedrag, ruzie, misverstanden, maar ook scheiding van ouders, verlieservaringen...

Kinderen leren communiceren hierover zodat ze hun gevoel kunnen uiten, alsook hun handvaten geven om deze negatieve ervaringen om te zetten in kansen is hier de uitdaging.

Met Gezonde Buurt willen we initiatieven ondersteunen die daar een positieve inbreng in doen. Het is goed om hier speciale aandacht aan te geven door bijvoorbeeld een kleinschalige sensibiliseringsactie te organiseren dat kinderen positief stimuleert.

We bekijken wie hierrond lokaal reeds actief is en we bekijken hoe we elkaar hierin kunnen versterken. We ondersteunen lokale initiatieven, maar reiken ook zelf mogelijkheden aan zoals een spelmoment met (groot)ouders voor kleuters, een complimentendag of het organiseren van een babymassage in een woonzorgcentrum.



Bouwsteen Mentale Gezondheid

Aanbeveling

3. Mentaal welzijn is de laatste jaren meer bespreekbaar geworden, maar er rust nog steeds een taboe op het thema.

Zorgen voor verbinding tussen mensen in een ongedwongen sfeer draagt bij tot het creëren van psychologische veiligheid waardoor mensen de eerste stap durven zetten en er over praten met iemand.

We willen inzetten op verbinding tussen mensen, organisaties maar ook generaties.

Het versterken van de sociale contacten vermindert immers problemen als vereenzaming, uitsluiting en dalend welzijn.

We engageren ons om kleine spontane daden te stellen om mensen dichterbij elkaar te brengen, maar ook in gesprek te laten gaan.

Een kleine attente daad wordt door zowel de uitvoerder als ontvanger als fijn ervaren en is bevorderend voor het welzijn.

We moedigen inwoners hierbij aan om mee te participeren en hierdoor verbinding op te zoeken. We ondersteunen initiatieven die daartoe leiden zoals 'verbindend zingen', theatervoorstelling 'Kolibri' van Theater De Kroon of Rakastan.



Bouwsteen Zorg

Gezondheid realiseren zal ook nog sterker op lokaal niveau gebeuren. Gezondheids promotie 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.

Uit de sociale bevraging van burgers in Waregem bleek dat zij de perceptie hebben dat er onvoldoende eerstelijns hulpverleners aanwezig zijn in Waregem en de deelgemeenten. (dokter, tandarts). Ze hebben ook het gevoel dat niet alle hulpverleners elkaars expertise (onder)kennen en er daardoor onvoldoende snel en accuraat wordt doorverwezen.

Doelstelling

Het zorgaanbod moet toegankelijk en doelgericht zijn wat verder gaat dan louter 'genezing'.

We streven naar meer focus op een betere levenskwaliteit. Dat is alleen mogelijk als er voldoende zorgmogelijkheden zijn.

Ons doel is dat elke bewoner van Waregem snel terecht kan bij een huisarts of tandarts. Professionele zorgverleners vinden vlot de weg naar de meest geschikte zorg voor hun cliënten in de nabije buurt.



Bouwsteen Zorg

Aanbeveling

1) Ga na wat de situatie 'as is' is, wat het aantal huisartsen en tandartsen betreft in stad Waregem en de deelgemeenten.

Bekijk ook wat er in Waregem afkomt in de komende 5 jaar (pensionering van eerstelijns hulpverleners?).

Hiervoor kunnen we bij verschillende instanties te rade gaan en/of kunnen we een bevraging doen bij de bestaande huisarts- en tandartspraktijken. Waar tekorten zich voordoen, is het belangrijk om in gesprek te gaan met de stad hoe we Waregem aantrekkelijk kunnen maken voor toekomstige huisartsen en tandartsen. Bv. Een vestigingspremie voor nieuwe tandarts/huisartspraktijken en dit ook actief bekend maken aan de doelgroep.

2) We ondersteunen initiatieven die de burger beter kan informeren over beschikbare huisartsen en tandartsen. Volgende suggesties kunnen overwogen worden :

- Een overzicht van beschikbare huisartsen/tandartsen zonder patiëntenstop voor nieuwe inwoners alsook voor cliënten van een praktijk die stopt
- Huisartsenpraktijk voor cliënten zonder vaste huisarts, waar ze snel terecht kunnen bv. De huisartsenwachtpost aan het ziekenhuis in Waregem.
- Maandelijks zitdagen (voor niet dringende vragen) in een lokaal dienstencentrum in Waregem en/of de randgemeenten waar onvoldoende huisartsen aanwezig zijn?



Bouwsteen Zorg

Aanbeveling

3) We stimuleren eerstelijns hulpverleners om deel te nemen aan overlegplatformen rond zorg bv. het Eerstelijnsplatform Waregem-Wielsbeke, Het Eerstelijnszone-overleg Waregem, etc.... We vragen extra aandacht voor onderlinge kennismaking, zodat ze elkaar effectief kennen en sneller naar elkaar kunnen doorverwijzen.

4) Vanuit Gezonde Buurt en vanuit CM gezondheidsfonds werken we aan preventie.

Binnen ons aanbod bieden we workshops, voordrachten en informatie, waardoor we mensen stimuleren om aan gezondheid te werken zodat de kans dat ze ziek worden vermindert.

We willen daarin samenwerken met alle partners die hierrond zelf ook initiatieven nemen.

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



Hilde Vermeersch
hilde.vermeersch@cm.be

www.gezondebuurt.be