

Bouwstenen voor een Gezond Hechtel-Eksel

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

Psychologische hulpverlening is voor vele inwoners onbereikbaar. Het aanbod van geestelijke gezondheidszorg (GGZ) in Noord-Limburg is beperkt met soms eindeloos lijkende wachtlijsten tot gevolg. Deze noodzakelijke hulpverlening moet toegankelijker, betaalbaarder en bekender worden onder de bevolking.

Aanbeveling

Wie tijdig de juiste hulp krijgt binnen de geestelijke gezondheidszorg, ontloopt vaak een escalatie van de problemen (de gekende 'mult-problem' situaties), grijpt minder snel naar medicatie en heeft simpelweg veel meer kans op een gelukkig en gezonder leven! Het voorkomen of ombuigen van die neerwaartse spiraal heeft niet alleen effect op het welzijn van het individu, maar heeft ook zijn weerslag op diens naaste omgeving, arbeidsgeschiktheid en sociale integratie.

CM gelooft dan ook sterk in een verdere, laagdrempelige uitbouw van de geestelijke gezondheidszorg. Wij zijn niet alleen een betrouwbare partner om hiervoor aan de nodige denktafels te zitten, maar hebben zelf ook een uitgebreid aanbod om in samenwerking met de juiste partners belangrijke doelgroepen zoals jongeren, personen in kwetsbare situaties, nieuwkomers, ... te bereiken. Dit doen we door bijv. door een sterke preventieve aanpak middels workshops, infosessies en andere initiatieven waar veerkracht, rust en het uit de taboesfeer halen van mentale kwetsbaarheden centraal staan.



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

Elk jong kind heeft recht op gezonde en gevarieerde maaltijden. Het is daarom belangrijk om ouders vanaf het begin te informeren over het belang van een gepast of gevarieerd voedingspatroon.

Aanbeveling

Partners als Huis van het Kind, Opgroeien, Gezin Centraal en de lokale scholengemeenschap hebben vaak een goed zicht op de lokale jonge gezinnen die in kwetsbare omstandigheden leven. Door samenwerking kunnen wij ook deze gezinnen zo vroeg mogelijk – bij voorkeur al tijdens de zwangerschap – bereiken om in te zetten op gezondheidspreventie. Gezonde, gevarieerde voeding speelt hierin een cruciale rol!

Via laagdrempelige infosessies en workshops op maat kunnen we dit thema onder de aandacht brengen. We hebben hierbij in het bijzonder oog voor hoe je met beperkte middelen toch ook een gezonde maaltijd of lunchtrommel kan voorzien.

Daarnaast kunnen scholen een steentje bijdragen door bijv. het één of enkele keren per week aanbieden van fruitsnacks of soep om te garanderen dat (kleine) kinderen toch een basis aan vitamines binnenkrijgen daar waar dit thuis soms nog ontbreekt.



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.

Doelstelling

Vaak kunnen (soms kleine) aanpassingen in de infrastructuur van een leefomgeving een heel groot verschil maken in het eenzaamheidsgevoel van de buurtbewoners en erg bevorderend werken om het sociale leven te onderhouden en het sociaal netwerk zelf uit te breiden.

Aanbeveling

Dit voorjaar publiceerde het vakblad Nature een onderzoek waarin bewezen werd dat eenzaamheid niet alleen de mentale maar ook fysieke gezondheid schaadt en zelfs kan lijden tot vroegtijdige sterfte. Maar eenzaamheid is zeker geen geïsoleerd fenomeen bij ouderen. Ook jongeren belanden hierdoor bijv. alsmaar vaker in depressies.

Er zijn erg veel praktijkvoorbeelden die aantonen dat wijzigingen op vlak van infrastructuur, grote effecten kunnen hebben op het eenzaamheidsgevoel in de buurt. Want laat net dit een zeer belangrijke factor zijn in de strijd tegen eenzaamheid: de directe omgeving waar iemand woont.

Aangepaste hangplekken voor jongeren, babbelbanken langs de weg, meer groen om het buiten komen te stimuleren en volkstuintjes voor de senior met groene vingers zijn voorbeelden van mooie initiatieven waar nog meer dan nu op ingezet kan worden. Dit soort initiatieven zorgen vaak voor verbinding met elkaar, zowel tussen generatiegenoten als zelfs over de generaties heen.



Bouwsteen Gezonde Leefomgeving

CM trekt graag mee aan de kar om via het platform Gezonde Buurt projecten als deze, maar ook andere initiatieven in de wijken, buurtwerkingen,... vorm te geven. Want laat nu vooral rond dit thema “Samen” een kernwoord zijn: Sàmen zetten wij graag onze schouders onder de strijd tegen eenzaamheid en zien we de kans op slagen van meer duurzame projecten enkel toenemen wanneer alle partijen sàmen aan hetzelfde koord trekken.

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



Denny Drossaert
denny.drossaert@cm.be

www.gezondebuurt.be