

Bouwstenen voor een Gezond Avelgem

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

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

Kinderarmoede zou in onze westerse cultuur niet mogen bestaan.

Avelgem scoorde tot voor enkele jaren nog vrij hoog op de kansarmoede-index in vergelijking met de Vlaanderen en de andere gemeenten in de eerstelijnszone van Waregem.

Hoewel er in Avelgem de laatste jaren reeds heel wat stappen zijn gezet om kwetsbare gezinnen te begeleiden en kinderarmoede te verminderen, is het werk nog niet af.

Het zou goed zijn om een bilan op te maken en te bekijken wat nog nodig is om verdere positieve verbetering te realiseren.

Het uiteindelijke doel is om het welzijn van kinderen te verbeteren, hen te laten voelen dat ze erkend en gewaardeerd worden, en bij te dragen aan een positievere toekomst voor alle kinderen in Avelgem.



Bouwsteen

Gezondheidsongelijkheid verkleinen

Aanbeveling

Om kinderarmoede te verminderen dienen we alle drempels weg te nemen die ervoor zorgen dat het kind onvoldoende kan ontwikkelen of niet kan participeren aan elementen die zijn fysieke en mentale gezondheid positief beïnvloeden (bv. Kunnen deelnemen aan ontspanningsactiviteiten, beschikken over gezonde voeding, kunnen naar school gaan, kunnen een hobby uitoefenen, beschikken over de nodige hygiëneproducten (pampers, wasmiddel...), etc...)

We bevragen welke initiatieven reeds werden ondernomen en door wie, en wat er nodig is om verdere progressie te maken in het verminderen van kinderarmoede.

We dragen mee de toepassing van de 8 B's uit naar alle mogelijke instanties die een impact kunnen realiseren (oa. scholen, hobbyclubs, huis van het kind, ...). Dit is een checklist voor het vermijden van gezondheidsongelijkheid bij het organiseren van activiteiten :

We checken onze activiteit aan de hand van de 8 B' s (verwoord vanuit de kandidaat-deelnemer) om alzo maximaal iedereen de kans te geven om deel te nemen. We werken systematisch en maximaal zo veel mogelijk drempels weg.

1. Betaalbaar: Kost het me veel geld en/of moeite?
2. Bruikbaar: Kan ik er iets mee in mijn dagelijks leven? Kan ik deelnemen?
3. Betrouwbaar: Voel ik me veilig bij de inhoud, de deelnemers, de begeleider?
4. Begripvol: Voel ik me begrepen? Voel ik me niet be(voor)oordeeld?
5. Begrijpbaar: Begrijp ik de info, de tips, de uitleg?
6. Bereikbaar: Geraak ik er vlot? Ook met openbaar vervoer of fiets?
7. Beschikbaar: Voel ik me welkom? Activiteit gaat door op gepast tijdstip?
8. Bekend: Wordt iedereen op de juiste manier geïnformeerd?

(Vlaams Instituut Gezond Leven, n.d.)



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 : We willen een ondersteunende gemeenschap creëren waarin mentale gezondheid bespreekbaar is en waar mensen tijdig de juiste hulp kunnen vinden. 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 de gemeente Avelgem 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. Hulpverleners als inwoners van Avelgem 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 professionals in Avelgem 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 gaan na 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, etc...



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 dichter bij 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 bv. verbindend zingen, theatervoorstelling 'Kolibri' van Theater De Kroon of Rakastan.



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

Het zorgaanbod moet toegankelijk en doelgericht zijn. Doelgerichte zorg gaat verder dan louter 'genezing'. De focus moet liggen op een betere levenskwaliteit. Dat is alleen mogelijk als er voldoende zorgmogelijkheden zijn.

Uit de sociale bevraging van burgers bleek dat zij de perceptie hebben dat er onvoldoende eerstelijns hulpverleners aanwezig zijn in Avelgem 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.

Ons doel is dat elke bewoner van Avelgem 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 de gemeente Avelgem en de deelgemeenten. Bekijk ook wat er in Avelgem 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 gemeente hoe we Avelgem aantrekkelijk kunnen maken voor toekomstige huisartsen en tandartsen. Bv. Een vestigingspremie voor nieuwe tandarts/huisartspraktijken en dit ook actief bekend maken.

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 en cliënten van een praktijk die stopt.
- Huisartsenpraktijk voor cliënten zonder vaste huisarts, waar ze snel terecht kunnen.
- Maandelijks zitdagen (voor niet dringende vragen) in bv. een lokaal dienstencentrum in de deelgemeenten waar onvoldoende huisartsen aanwezig zijn.



Bouwsteen Zorg

Aanbeveling

3) We stimuleren eerstelijns hulpverleners om deel te nemen aan overlegplatformen rond zorg zoals bv. het Eerstelijnsplatform Avelgem-Spiere-Helkijn-Zwevegem, het Overleg Eerstelijnszone 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 aan, waardoor we mensen stimuleren om aan gezondheid en welzijn te werken zodat de kans dat ze ziek worden vermindert.

Als inspiratiebron gebruiken we hierbij 'de honingraat van positieve gezondheid' van Machteld Huber.

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

Literatuurlijst

Vlaams Instituut Gezond Leven (n.d.). Een toegankelijk aanbod aan preventieve gezondheidsinterventies en –methodieken.

<https://www.gezondleven.be/gezondheidsongelijkheid/kunnen-preventie-en-gezondheidsbevordering-gezondheidsongelijkheid-vergroten-of-verkleinen/een-toegankelijk-aanbod-aan-preventieve-gezondheidsinterventies-en-methodieken>

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