

# Bouwstenen voor een Gezond Vorselaar

# 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

Een beleid dat een ommezwaai maakt van mentale gezondheid als een individuele uitdaging naar mentale gezondheid als maatschappelijke uitdaging. De aanpak van mentale gezondheid is geen silo maar vraagt een integrale benadering die terug te vinden is over verschillende beleidsdomeinen (Mental Health in all policies).

### Aanbeveling

Ook in Vorselaar is het een universeel gegeven dat vele mensen in eenzaamheid verkeren, dit ligt vaak niet aan het aanbod van activiteiten maar aan de drempels die mensen ervaren om deel te nemen. Het hebben van een sociaal netwerk is een belangrijke voorwaarde voor een goede mentale gezondheid maar aandacht voor zelfzorg is eveneens een belangrijk gegeven.

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. Deze ontmoetingsmomenten zorgen voor het versterken van de sociale cohesie en het verlagen van de kwetsbaarheid van de mentale gezondheid.

Mensen empoweren om aan zelfzorg te doen zodat de stap om naar buiten te komen laagdrempeliger wordt.

Drempels in kaart brengen bij elke activiteit en deze wegwerken.

Door het samen organiseren van activiteiten, infosessies, vormingen, workshops kunnen we rond het thema doelgerichte oplossingen bieden. We trachten elke activiteit laagdrempelig te maken door er telkens een ontmoetingsmoment aan te koppelen.



## 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.

### Doelstelling

Vorselaar scoort lager dan het Vlaamse gemiddelde wat assistentiewoningen en plaatsen in het WZC betreft. Positief is wel dat het aantal mantelzorgers met 3% boven het Vlaamse gemiddelde ligt.

Belangrijk is dan ook om te blijven inzetten op een kwaliteitsvolle ondersteuning van 65plussers en mantelzorgers zodat deze mensen langer, op een veilige manier, thuis kunnen blijven wonen.

### Aanbeveling

Verder inzetten op het ondersteunen van personen met dementie en hun mantelzorger door sensibilisering, taboedoorbreking, kennisverspreiding, vorming en hen te begeleiden in de thuissituatie.

We kunnen elkaar hierin versterken door activiteiten uit het Gezonde Buurt – aanbod rond het thema te organiseren. Een mooi voorbeeld is de geheugenwandeling waarbij we met elkaar in gesprek gaan en in 9 stappen, geleidelijk aan de juiste kennis rond het thema doorgeven.



## 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

Gezondheidsfondsen zijn op alle niveaus een belangrijke partner als het op gezondheid en levenskwaliteit aankomt en dit vanuit hun rol als sociale beweging, sociaal verzekeraar, sociaal ondernemer en gezondheidsbegeleider.

We zetten Beweging op Verwijzing en HALT2Diabetes mee op de kaart in samenwerking met de LOGO's.

### Aanbeveling

Als gezondheidsfonds spelen we een cruciale rol in de gezondheidszorg en hebben we een verantwoordelijkheid om preventie te bevorderen door onder meer te sensibiliseren en informeren rond gezondheidsbevorderende activiteiten.

In samenwerking met de LOGO's promoten we het Beweging op Verwijzing en de HALT2Diabetes traject waarbij we iedereen aanmoedigen hieraan deel te nemen. Hiervoor gebruiken we onze lokale werkingen om deze trajecten wijd te verspreiden. Via preventie en gezondheidseducatie zetten we in op gezonde gedragingen waardoor het risico op chronische aandoeningen vermindert.

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



Ingrid Ryken  
[ingrid.ryken@cm.be](mailto:ingrid.ryken@cm.be)  
[www.gezondebuurt.be](http://www.gezondebuurt.be)