

Bouwstenen voor een Gezond Kinrooi

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

De almaar toenemende vergrijzing zal de nu al grote druk op het zorglandschap alleen maar doen toenemen. Om dit zo goed mogelijk te ondervangen is een uitbreiding van opvangmogelijkheden en aangepaste woongelegenheden nodig. Maar zeker even waardevol, is het nadenken over initiatieven, samenwerkingen, projecten, informatieverstrekking, ... die zich richten op het zo lang en zo veilig mogelijk thuis blijven wonen.

Aanbeveling

Tussen 2022 en 2032 zal ruim een kwart (!) van de beroepsactieve bevolking in Limburg met pensioen gaan (cijfers: POM Limburg). Zo slaat de vergrijzing in onze provincie harder toe dan eender waar in het land. Wanneer we de cijfers van Kinrooi uit de stadsmonitor erbij halen is duidelijk dat hier dringend bij moet stilgestaan: Kinrooi beschikt over 0,83 assistentiewoningen per 100 inwoners, ver onder het Vlaamse gemiddelde van 2,52. Ook de plaatsen in woonzorgcentra zijn beperkt met 3,55 per 100 inwoners, ten opzichte van 5,92 in Vlaanderen. 'Wie gaat er morgen voor mij zorgen?' is voor de gemeente dus een meer dan relevant vraagstuk.

Beroepen in de zorgsector aantrekkelijker maken en zeker niet besparen in deze sector is zeker niet alleen een lokale maar vooral ook nationale aanbeveling. Het huidige gebrek aan niet alleen opnamecapaciteit maar ook personeelsbezetting in woonzorgcentra bijvoorbeeld, zal de druk op de thuiszorg nog meer doen toenemen. Daarom is het belangrijk na te denken over hoe we deze thuiszorg het best en meest comfortabel organiseren en hoe we senioren met zorgnoden zo lang en veilig mogelijk thuis kunnen laten wonen.



Bouwsteen Zorg

én van de pistes die aan enthousiasme winnen, zijn verschillende (nieuwe) woonvormen aangepast aan personen met een zorg- en ondersteuningsnood: nieuwe vormen van cohousing, zorg- en assistentiewoningen, tiny houses in de tuin van de mantelzorger, enz. Stimuleer dit soort innovatieve woonvormen die inzetten op het helpen en ondersteunen van elkaar. Het biedt niet alleen een oplossing aan de zorgvraag, maar ook aan het eenzaamheidsgevoel.

Betrek daarnaast professionals om woningen aan te passen aan de noden van de zorgbehoevende. Ergotherapeuten van CM komen bijv. kosteloos aan huis en geven niet alleen woonadvies op vlak van valpreventie en woningaanpassingen, maar geven mantelzorgers ook tips over hoe omgaan met bepaalde ziektebeelden.

Tenslotte is er nog veel ruimte voor initiatieven rond valpreventie, veilig en gezond zelfstandig thuis wonen en het integreren van zorg in de naaste omgeving. Ook in het duidelijk en op maat van de doelgroep informeren van rechten, mogelijkheden, enz. kan nog heel progressie geboekt.

Gezonde Buurt is een partner die hier graag in ondersteunt middels op maat gemaakte workshops, infosessies, maar ook met plezier en enthousiasme nieuwe projecten en samenwerkingen lokaal en bovenlokaal aangaat.



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.



Gezondheid en levenskwaliteit zijn 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

Beter voorkomen dan genezen, een wijsheid zo oud als de straat, maar wel nog steeds zeer relevant. Zeker nu de druk op het zorglandschap steeds meer toeneemt (denk maar aan wachtlijsten en patiëntenstops allerhande) is inzetten op preventie de beste manier om de curatieve zorgvraag van mensen te beperken.

Aanbeveling

Door in te zetten op preventie, met extra aandacht voor de meest kwetsbare doelgroepen, kunnen heel wat toekomstige problemen ondervangen worden. Heel wat organisaties zoals Logo Limburg, de eerstelijnszone of organisaties actief in het netwerk, kunnen hun expertise inzetten om samen met de gemeente acties uit te werken en bekend te maken.

Ook CM is via het platform 'Gezonde Buurt' een erg actieve partner van heel wat openbare besturen en organisaties die zich bijv. inzetten voor welzijn, gezondheidsongelijkheid, en preventie. Samen zijn wij trekker van heel wat op maat uitgewerkte projecten en hebben we dankzij het principe van proportioneel universalisme (info op maat van de doelgroep uitgewerkt) een heel divers en efficiënt bereik.

Zo staat Gezonde Buurt voor het betrekken van de juiste partners, het bundelen van expertise, maar ook voor het organiseren van infosessies, workshops, trajecten rond positieve gezondheid en een kennisbank met didactisch materiaal over de meest uiteenlopende thema's van jong tot oud met betrekking op welzijn, gezondheid en preventie.

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