

Bouwstenen voor een Gezond Torhout

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.

Doelstelling

De inwoners van Torhout kunnen zich veilig verplaatsen in een aangename, groene omgeving.

Een veilige en aangename omgeving nodigt uit tot beweging en ontmoeting. Voldoende beweging kan problemen zoals overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten voorkomen. Sociale cohesie zorgt voor minder eenzaamheid met als gevolg een betere mentale toestand.

Aanbeveling

Gezonde Buurt wil, samen met andere partners, ...

... inzetten op sensibilisering van veilige fietsers. We verkennen of fiets- en verkeerslessen voor inwoners opportuun zijn. We sporen scholen aan om acties op te zetten waarbij kinderen en jongeren beloond worden bij het dragen van fluohesjes, helmen en fietslichten.

... het stadsbestuur aanbevelen om onveilige fiets- en voetpaden aan te pakken. Het bekijken van fietszones bij scholen is opportuun. Daarnaast mag de stad actiever (of strenger) optreden bij verkeersovertredingen die fietsers in gevaar brengen zoals het voorbijsteken in een fietsstraat.

... Torhout aansporen om meer aandacht te hebben voor natuur en recreatie in de stad. Inwoners laten inspraak hebben door hen te bevragen is zeker op z'n plaats.



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

De inwoners van Torhout vinden makkelijk toegang tot eerstelijns hulp.

Wie zorg uitstelt, vaak wegens onvoldoende toegang tot die hulp, leeft langer in een minder goede gezondheid. Daarom willen we de inwoners van Torhout makkelijker toegang geven tot eerstelijns hulp.

Aanbeveling

Gezonde Buurt wil, samen met andere partners, ...

... het aanbod van eerstehulpverleners in Torhout en de omliggende gemeenten bekendmaken bij de inwoners. Een overzicht opmaken van alle hulpverleners met hierbij hun contactgegevens kan een eerste aanzet zijn. We roepen stad Torhout op om hun inwoners maximaal te informeren.

... meer inzetten op waardering en bedanking van mantelzorgers en meer inzetten op de bekendmaking van vrijwilligershulp om personen die de toegang niet (kunnen) vinden te helpen. Voorbeelden zijn het aanbod van CM Zorgend Vrijwilligerswerk en de mantelzorgverenigingen. We adviseren stad Torhout om hun eigen initiatieven hierrond ook breed bekend te maken.

... het spel 'Wegwijs in Zorg en Gezondheid' promoten, dat gratis aan te vragen is via het platform Gezonde Buurt. We willen verschillende organisaties in de stad benaderen om met het spel aan de slag te gaan.



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

De inwoners van Torhout hoeven zich niet eenzaam te voelen in hun stad.

Eenzaamheid heeft een negatieve invloed op het mentaal welbevinden van de mens en kan leiden tot depressie, verslaving, hart- en vaatziekten, slaapproblemen... Ook kan het een impact hebben op het immuunsysteem wat zorgt voor een lagere weerstand. Dit heeft dan weer als gevolg dat men vatbaarder is voor infecties.

Aanbeveling

Gezonde Buurt wil, samen met andere personen, ...

... het stadsbestuur van Torhout oproepen om een lokaal dienstencentrum op te richten waar mensen vrij mogen komen en gaan. Waar er een verbindende, preventieve en laagdrempelige werking is. En waar er activiteiten georganiseerd worden om de zelfredzaamheid van de deelnemers te bevorderen en om eenzaamheid tegen te gaan.

... lokale acties rond eenzaamheid mee ondersteunen en/of gaan uitwerken. Inspirerende voorbeelden uit het verleden, zoals 'Babbelgoeste', eventueel terug gaan opnemen.

... concrete vragen naar infosessies en workshops op vlak van mentaal welzijn en eenzaamheid uitwerken. Hierin zijn we een partner die met sprekers/workshopbegeleiders, het werkveld én het doelpubliek op maat initiatieven uitwerkt die aansluiten bij de noden. Hiervoor gaan we het platform Gezonde Buurt bekendmaken bij de inwoners, zodat zij samen, met en voor elkaar, initiatieven kunnen organiseren. Met ondersteuning van de netwerkcoördinator uit hun zone.

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



Jana Syoen
jana.syoen@cm.be

www.gezondebuurt.be