

Bouwstenen voor een Gezond Vosselaar

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

inzetten op valpreventie bij 65-plussers in Vosselaar.

Aanbeveling

65-plussers vallen gemiddeld 2,6 keer per jaar en 80-plussers vallen gemiddeld 2,9 keer per jaar.

32% van deze 65-plussers nam nadien geen maatregelen om vallen te vermijden en 41% hiervan kreeg geen advies om vallen te vermijden. (Bron: nationale gezondheidsenquête)

Vanuit CM Gezonde Buurt bieden wij workshops aan die specifiek inzetten op dit thema. De workshop 'Langer en zelfstandig thuis blijven wonen' leert mensen hoe zij hun woning kunnen aanpassen om vallen te vermijden. Dit op een manier die financieel haalbaar is voor de personen in kwestie.

Met de bovenstaande aanbeveling versterken we het individu maar zorg is meer dan enkel de verantwoordelijkheid van het individu. Wij raden dan ook aan om meer initiatieven rond verbinding en ontmoeting te organiseren waardoor de sociale cohesie tussen jong en oud kan vergroot worden. Hiervoor is CM de ideale partner.



Bouwsteen Waardig werk

In 2030 moet het aantal mensen die langer dan een maand arbeidsongeschikt zijn, stabiliseren om vervolgens af te nemen. Dat kan alleen door de oorzaken van arbeidsongeschiktheid aan te pakken en te voorkomen dat mensen langdurig ziek worden.

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 heen (mental) Health in all policies.

Aanbeveling

Pak de oorzaken aan van mentale gezondheidsproblemen: stress, gebrek aan zingeving, vechtscheidingen, slecht omgaan met verlieservaringen, discriminatie omwille van ras, gender of geloof, traumatische ervaringen wegens huiselijk geweld, mishandeling, pesten, ...

CM heeft vanuit Gezonde Buurt een breed aanbod van educatieve initiatieven (workshops, infosessies,...) die als doel hebben om mensen in de samenleving veerkrachtiger en stressbestendiger te maken.

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 de sociale cohesie en de mentale gezondheid.

Bovendien is CM gezondheidsfonds partner van verschillende organisaties die zich inzetten voor het mentaal welzijn van de inwoners van Vosselaar. Daardoor kunnen we breed gedragen oplossingen aanbieden voor deze uitdagingen rond mentale gezondheid. Denk maar aan organisaties zoals de ELZ Kempenland, CGG, Ter Loke, CADO, Tejo, LOGO, ...



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

ondersteuning van beroepsactieve mantelzorgers

Aanbeveling

Een voorbeeld van wat we zouden kunnen doen is het organiseren een praatcafé voor de Sandwichgeneratie ter ondersteuning van deze mantelzorgers en doen dit in samenspraak met de mantelzorgverenigingen en de gemeente Vosselaar. In eerste instantie is Samana hierin partner en expert en gaan we graag samen aan de slag om lokaal mensen samen te brengen.

We koppelen inhoudelijk sterke thema's (vb zorgverlof) aan een moment van uitwisseling. Informeel en laagdrempelig, eventueel en graag ook in samenspraak met bedrijven en organisaties.

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



William Joret
william.joret@cm.be
www.gezondebuurt.be