

Bouwstenen voor een Gezond Gooik

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

Investeer in strappers (stappers en trappers). We rekenen op het lokaal bestuur van Gooik om een fietsvriendelijke gemeente te worden.

Aanbeveling

We willen meer mensen op de fiets, met een grote nadruk op kinderen en jongeren. Zorg voor veilige, brede en goed onderhouden fietspaden. Maak Gooik fietsvriendelijk en investeer in de eerste plaats in de schoolomgevingen en de plekken in jullie gemeente waar veel kinderen komen zoals de bibliotheek, de sportterreinen, pleintjes en speeltuinen.

Investeer in veiligheid door te blijven inzetten op fietslessen voor jong en oud. Zet samen met alle partners in om een betere veiligheid te garanderen tussen fietsers met een verschillende tempo. Neem maatregelen om ook incidenten tussen stappers en trappers te verminderen, want zij moeten regelmatig dezelfde plek delen op de weg.

Zorg voor overdekte en bewaakte fietsstallingen, lockers voor je fietshelm en regenkleding. Voorzie ook oplaadpalen voor elektrische fietsen. Investeren in fietsers is investeren in gezondheid: meer beweging, minder fijn stof, tijd doorbrengen in de buitenlucht zorgt voor minder mentale problemen...



Bouwsteen Zorg

Gezondheid realiseren zal ook nog sterker op lokaal niveau gebeuren. Gezondheids promotie is niet alleen een opdracht van zorgverleners op 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 gezondheidsfondsen kunnen wij ons steentje bijdragen door op basis van data waarover wij beschikken vanuit verschillende richtingen in te zetten op preventie en populatiemanagement.

Doelstelling

We ondersteunen beroepsactieve mantelzorgers door thematische praatcafés te organiseren met specifieke aandacht voor mantelzorgers die zorg voor ouderen combineren met zorg voor kleine kinderen en dit terwijl ze zelf nog aan het werk zijn.

Aanbeveling

De sandwichgeneratie: dat zijn vrouwen of mannen die op hetzelfde moment in hun leven voor een jongere én een oudere generatie zorgen, en die zorgtaken combineren met een betaalde baan. Ze zijn met steeds meer, die 'sandwiches'. We werken namelijk steeds langer, en er wordt steeds meer beroep gedaan op familieleden om de zorg voor de oudere generatie op te nemen.

Het is een heel diverse groep, die sandwichgeneratie, met zowel twintigers als zeventigers in de rangen. De grootste groep echter is tussen 45 en 65 jaar.

Zowel maatschappelijk als economisch én sociaal is dit een zeer belangrijke groep, waar we ook steeds meer uitval zien. Door hen maximaal te ondersteunen in het zoeken naar evenwicht, proberen we de druk op de sandwichgeneratie te verminderen.

We organiseren een praatcafé sandwichgeneratie ter ondersteuning van deze mantelzorgers en doen dit in samenspraak met de mantelzorgverenigingen. 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 (bijv. zorgverlof) aan een moment van uitwisseling. Informeel en laagdrempelig, eventueel en graag ook in samenspraak met bedrijven en organisaties.



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. Daarnaast moet er ook voldoende ingezet worden op de preventie en het voorkomen van deze problemen.

Doelstelling

Zet in op de preventie van mentale problemen.



Bouwsteen Mentale Gezondheid

Aanbeveling

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

Zet in op voldoende laagdrempelige ontmoetingsplekken. In het kader van de strijd tegen eenzaamheid pleiten we voor de opstart van plekken waar inwoners elkaar ongedwongen kunnen ontmoeten. Bv. koffiehoekjes in de bibliotheek, overdekte bankjes aan een pleintje, opstarten van een lokaal dienstencentrum...

Ondersteun verenigingen en vrijwilligerswerk, hier ontmoeten mensen elkaar.

Werk outreachend door psychologische en psychiatrische zorg aan te bieden in ouderenvoorzieningen, in de thuiszorg bij ouderen en in voorzieningen voor personen met een handicap.

Betrek burgers in de organisatie van uw gemeente zodat iedere burger zich betrokken voelt en inspraak heeft.

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



Jirka Bosmans
Jirka.Bosmans@cm.be

www.gezondebuurt.be