

Bouwstenen voor een Gezond Maaseik

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 Maaseik uit de stadsmonitor erbij halen is duidelijk dat hier dringend bij moet stilgestaan: Maaseik beschikt over 0,54 assistentiewoningen per 100 inwoners, ver onder het Vlaamse gemiddelde van 2,52. Ook de plaatsen in woonzorgcentra zijn beperkt met 3,59 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

Eén 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

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 Maaseik en in het bijzonder personen die te maken hebben met een bepaalde kwetsbaarheid, moeten versterkt worden in het ontwikkelen van hun digitale vaardigheden. Heb hierbij zeker ook oog voor senioren die de start van de digitalisering gemist hebben. Wie digitaal geletterd is, kan niet alleen op praktisch vlak veel meer zelf regelen, maar kan deze vaardigheden ook aanwenden om het sociale netwerk uit te breiden.

Aanbeveling

Een eerste drempel waarover moet nagedacht om de digitale kloof zo veel mogelijk te dichten, is de toegankelijkheid, zowel qua locatie als qua vorm. Hoe meer het digitale hulpaanbod lokaal, bijv. via buurtwerkingen of op een mobiele manier beschikbaar is, hoe groter de kans om een brede groep van de bevolking te bereiken. Dit kan via vrijblijvende digipunten of digibanken, maar ook door infosessies of computer-/smartphonelessen onder begeleiding van vrijwilligers of buddy's.

Uit de resultaten van onze bevolkingsbevraging 'Bouwstenen voor een Gezonde Buurt' komt ook naar voren dat inwoners van de stad Maaseik problemen ervaren met de digitale dienstverlening, zowel van gemeentelijke diensten als van andere instanties. Dit signaal werd bevestigd in de sociale dialoog en is een probleem waar meerdere diensten en organisaties tegenaan lopen.

Het "mee zijn" in de digitale wereld wordt in de toekomst almaar belangrijker. Beperkte vaardigheden gaan in de toekomst ook andere problemen met zich meebrengen omdat zorg- en hulpverlening ook meer en meer beroep doet op digitale kanalen: afspraken maken voor eerstelijnsprofessionals of ziekenhuizen, ontvangen van medische verslagen, elektronische voorschriften,... Gezonde Buurt biedt op haar platform bijv. heel wat specifieke workshops en infosessies die heel lokaal, laagdrempelig en op maat gegeven worden.



Bouwsteen

Gezondheidsongelijkheid verkleinen

Tenslotte heeft ook de CM-participatieraad van Maasland aangegeven dat de digitale kloof in onze eerstelijnszone wel vaker een probleem is. Zij zien de ontwikkeling van digitale vaardigheden niet alleen als een praktische noodzaak, maar zien hier ook opportuniteiten in om het sociale netwerk uit te breiden. Dit kan d.m.v. kennis van sociale mediakanalen, opvoeding over het internet op een gezonde manier gebruiken, hoe contacten leggen via internet, ontmoetingsmomenten en organisaties in jouw buurt vinden, enz.

De raad wil hier in de nabije toekomst graag op inzetten en zal hiervoor nog de hand reiken aan lokale overheden, organisaties en andere partners die mee willen denken over dit thema.



Bouwsteen CM als gezondheidspartner

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

De druk op het zorglandschap neemt zienderogen toe. Denk maar aan wachtlijsten en patiëntenstops allerhande. Daarom is inzetten op preventie de beste manier om de curatieve zorgvraag van mensen te beperken. Een absolute prioriteit moet hier liggen bij het bereiken van de jonge gezinnen met de nodige gezondheidseducatie over bijv. opvoeding en gezonde voeding.

Aanbeveling

Door in te zetten op preventie en gezondheidseducatie bij kinderen, jongeren en jonge gezinnen kunnen heel wat toekomstige problemen ondervangen worden. Besteed hierbij zeker extra aandacht aan de meest kwetsbare doelgroepen zoals mensen in kansarmoede, éénoudergezinnen of nieuwkomers.

Door het vinden van de juiste partnerschappen en de verschillende expertises te bundelen, kan je heel doelgericht en op maat specifieke doelgroepen bereiken. Gezonde Buurt is in heel wat gemeentes een sterke partner van bijv. scholen, Huizen van het Kind, dienstencentra of organisaties die zich inzetten voor kansarmoede. Dankzij de aanpak van proportioneel universalisme (info op maat van de doelgroep uitgewerkt) heeft Gezonde Buurt een heel divers en efficiënt bereik.

Eén van de thema's die uit de sociale dialoog in Maaseik naar boven kwamen, is het inzetten op gezonde voeding. Gezonde Buurt is graag een partner om projecten rond dit onderwerp vorm te geven. Het organiseren van kant-en-klare infosessies, kookworkshops rond specifieke vaardigheden (healthy cooking on a low budget, cholesterolarm koken,...) kunnen we laagdrempelig en aangepast aan verschillende leeftijdsgroepen of zorgnoden organiseren.



Bouwsteen

CM als gezondheidspartner

Alleen een gevarieerd aanbod is echter niet voldoende. Belangrijk is om ook steeds innovatief te blijven op vlak van communicatie. De jongere generaties bereik je bijv. veel sneller via social media en persoonlijke communicatie op maat. Inzetten op de juiste kanalen zorgt voor een veel groter bereik.

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