

# Bouwstenen voor een Gezond Hoeilaart

# 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 bijzondere aandacht voor de mensen in de meest kwetsbare situatie. Aanwezigheid van groen, inzetten op duurzame mobiliteit en afwezigheid van industrie hebben een rechtstreekse en positieve impact op de gezondheid.

## Doelstelling

Investeer in een gezonde en veilige leefomgeving, één die mensen stimuleert om buiten te bewegen. Een verbetering in leefomgeving heeft een rechtstreekse en positieve impact op de gezondheid van jouw bevolking. Elimineer daarom drempels om je op een gezonde manier te kunnen verplaatsen in je gemeente. Investeer in stappers en trappers.

## Aanbeveling

Buiten bewegen heeft een positieve invloed op je fysieke en mentale gezondheid. Zet mensen daarom aan om meer te wandelen en te fietsen. Organiseer acties en activiteiten dat jouw inwoners in beweging brengt.

We willen meer mensen op de fiets. De noodzakelijke voorwaarde hiervoor zijn veilige, brede en goed onderhouden fietspaden.

Zet in op fietslessen voor wie nooit de kans kreeg om te leren fietsen en geeft preventie lessen voor wie met een elektrische fiets op pad wil gaan.

Investeer in de Hoppin-punten en andere plekken waar veel fietsers komen. 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 ...

Gezonde buurt kan partner zijn om deze acties mee uit te denken, te werken en mee te organiseren.



## Bouwsteen Mentale Gezondheid

Burn-out, angst, depressie en mentale problemen zijn nog steeds 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 je gezondheid). Het is belangrijk dat mensen makkelijk en snel toegang krijgen tot de nodige hulp.

### Doelstelling

Zet in op de preventie van mentale problemen. Zet in op het verkleinen van eenzaamheid en doe dit bij de verschillende generaties. Eenzaamheid is van alle leeftijden, maar komt meer voor onder jongeren en de alleroudsten. Zorg daarom voor meer "verbondenheid" in Hoeilaart

### Aanbeveling

•Als we dit probleem willen aanpakken, moeten we de oorzaken aanpakken 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, armoede,...

Graag verwijzen we hiervoor ook door naar het aanbod van de CM-gezondheidsacademie. Met de CM-Gezondheidsacademie bieden we een ruim aanbod van infosessies, workshops, webinars en cursussen aan over de meest uiteenlopende gezondheids- en welzijnsonderwerpen, alsook het thema mentale gezondheid.

Organiseer verbindende initiatieven die bewoners bij elkaar brengen (vb. babbeltaartjesactie). Gezonde Buurt wil hier graag samen met partners acties rond uitwerken.

Ondersteun verenigingen en vrijwilligerswerk, hier ontmoeten mensen elkaar. Doe beroep op het middenveld die de taak op zich neemt om mensen te verbinden en eenzaamheid te verkleinen (bv. de huisbezoeken van Samana-vrijwilligers).

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

Lokale besturen zijn een onmiskenbare partner in dit verhaal. Vaak zijn er al (formeel of informeel) projecten lopende om te investeren in verbondenheid in de gemeente. Gezonde Buurt wil hierin graag een steentje bijdragen en samen op zoek gaan naar een verbinding tussen noden en aanbod



## Bouwsteen Zorg

Gezondheid realiseren moet nog sterker op lokaal niveau gebeuren. Gezondheidsbevorderende acties zijn niet alleen een opdracht van de zorgverleners uit 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

Cliënten/patiënten ervaren een naadloze, geïntegreerde zorg wanneer ze met gezondheids- en welzijnsproblemen geconfronteerd worden.

### Aanbeveling

Geïntegreerde zorg is een benadering voor patiënten die baat hebben bij de hulp van verschillende zorg- en hulpverleners. De patiënt staat centraal en heeft de mogelijkheid om de controle zelf in handen te nemen.

Elke actor die betrokken is bij de zorg voor een patiënt werkt samen met de andere actoren rond deze patiënt binnen een multidisciplinair team. Een interfederaal plan zal de drijvende kracht zijn achter deze transitie naar een duurzaam en beter gecoördineerd geïntegreerd zorgbeleid in België. Het plan moet de motor worden van een transitie die zowel door de diverse bevoegde overheden als het brede zorg- en welzijnslandschap breed gedragen wordt.

Op 8 november 2023 zette de ondertekening van een protocolakkoord tussen de federale en de regio's het licht op groen voor dit Interfederaal plan Geïntegreerde Zorg. Dit plan zal uitgevoerd worden op het niveau van Eerstelijnszones en alle actoren die hiertoe behoren.

We zetten er mee onze schouders onder om te zorgen dat de pijlers van het plan mee geïntegreerd worden in de beleidsplannen van de Eerste lijnszone. Daarna volgt de vertaalslag naar een actieplan. Ook hier willen we vanuit onze brede burgercontacten concrete input geven om aan de slag te gaan.

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



Liesbeth Kubben  
[liesbeth.kubben@cm.be](mailto:liesbeth.kubben@cm.be)

[www.gezondebuurt.be](http://www.gezondebuurt.be)