

# Bouwstenen voor een Gezond Scherpenheuvel-Zichem

# 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

Meer mensen verplaatsen zich in Scherpenheuvel-Zichem met de fiets of te voet. We doen dit door een gezonde leefomgeving te creëren, één die mensen stimuleert om buiten te bewegen. We elimineren ook drempels om je op een gezonde manier te verplaatsen in je gemeente. Kortom, we investeren in stappers en trappers.

### Aanbeveling

Buiten bewegen heeft een positieve invloed op je fysieke gezondheid en je mentaal welbevinden. Zet mensen daarom aan om meer te wandelen en te fietsen. Organiseer acties en activiteiten die inwoners aan het bewegen zetten. Gezonde buurt is bereid om partner te zijn en deze acties mee uit te werken en te organiseren.

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

Zet in op fietslessen voor wie nooit de kans kreeg om te leren fietsen en geef preventie lessen voor wie met een elektrische fiets op pad wil gaan. Zorg dat iedereen toegang heeft tot een fiets en zet in op niet-commerciële initiatieven die fietsen herstellen.

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.



## Bouwsteen Mentale Gezondheid

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

Mensen vinden makkelijker de weg naar eerstelijns hulpverleners en hebben een breder netwerk. Breng daarvoor organisaties, ondersteunende diensten, buurtinitiatieven, e.a. in kaart die ondersteuning kunnen bieden aan burgers.

---

### Aanbeveling

Centraliseer de info van beschikbare eerstelijns zorgverleners in Scherpenheuvel-Zichem (brochure, digitaal, wijkwerkers) en stimuleer het gebruik ervan. Vanuit mijn positie als netwerkcoördinator kan ik mijn netwerk (vzw's, buurtinitiatieven, lokale besturen) aanspreken, om deze mee in kaart te brengen.

Creëer zorgzame buurten met het middenveld. Door in dialoog te gaan met lokale welzijnspartners, verenigingen en buurtwerkingen kunnen lokale besturen onderzoeken hoe ze ruimte kunnen creëren voor nieuwe initiatieven. Gezonde Buurt wil, samen met andere partners, nadenken hoe we samen een bijdrage kunnen leveren hieraan.

Gezonde buurt wil, samen met andere partners, burgers samenbrengen en ondersteunen, dialoog mogelijk maken en verbinding stimuleren.



## Bouwsteen Zorg

Gezondheid realiseren zal ook nog sterker op lokaal niveau gebeuren. Gezondheids promotie 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 inwoners van Scherpenheuvel en Zichem zijn digitaal vaardig zodat ze hun eigen gezondheid beter kunnen beheren aan de hand van digitale tools voor bijvoorbeeld het raadplegen van e-voorschriften, het nakijken van medische gegevens en het maken van afspraken.

### Aanbeveling

Gezondheid wordt bepaald door verschillende factoren: gedrags-, sociaal, economisch, cultureel, ecologisch. Tegenwoordig kunnen digitale inclusie – zoals toegang tot informatie- en communicatietechnologieën – en de vaardigheden om met digitale toepassingen om te gaan ook bepalend zijn voor de gezondheid en het welzijn van individuen. Elektronische medische dossiers winnen aan populariteit. Technologische vooruitgang staat niet gelijk aan digitale geletterdheid. Waardoor sommige mensen snel door nieuwe tools navigeren, hebben anderen er niet eens toegang toe.

We investeren samen met partners in digitale educatie en training voor alle leeftijdsgroepen. We vergroten de bewustwording rond het belang van de digitale educatie en welke voordelen de digitale gezondheidstools met zich meebrengen. We zetten in op de kennis rond gezondheid gerelateerde digitale diensten zoals e-health, patiënten portalen, zorgapps, e.a. zodat deze toegankelijk worden voor iedereen. We werken samen om digitale inclusie te bevorderen en gezondheid voor iedereen toegankelijk te maken.

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



Laura Roman  
[laura.roman@cm.be](mailto:laura.roman@cm.be)

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