

Bouwstenen voor een Gezond Bilzen-Hoeselt

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

Focus op een goede mentale gezondheid voor zowel jeugd als volwassenen. Er is een breed aanbod aan laagdrempelige hulp beschikbaar maar dit is te vaak onbekend. Werk samen met de verschillende partners om deze hulp meer in the picture te zetten.

Aanbeveling

- Er moet voldoende aandacht worden besteed aan mentale gezondheid op school. Stel samen met de jeugdraad en andere partners een plan rond mentaal welzijn voor de jeugd op zodat elke jongere in Bilzen goed in zijn vel zit. Dit kan bijvoorbeeld door het groepsaanbod van eerstelijnspsychologen aan te bieden op scholen.

Besteed in dit plan voldoende aandacht voor jongeren met een beperking want zij vallen vaak net naast de boot. Leid jongeren daarnaast ook toe naar het buitenschoolse aanbod waaraan zij kunnen deelnemen door hen en hun ouders voldoende te informeren over de mogelijkheden.

- Breidt de werking van de eerstelijnspsychologen verder uit in Bilzen. Op deze manier heeft iedereen toegang tot de laagdrempelige hulpverlening die zij bieden. Zorg dat dit aanbod ook bekend is bij de inwoners zodat zij hier ook beroep op kunnen doen.



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

We zorgen voor een kwaliteitsvol leven voor senioren in de stad door in te zetten op zo lang mogelijk kwalitatief thuis wonen. We geven chronisch zieken, senioren en hun mantelzorgers de handvaten om hun (thuis)zorg zo goed als mogelijk zelf te organiseren.

Aanbeveling

- We sensibiliseren de doelgroep rond valpreventie door hen tips & tricks bij te brengen om te voorkomen dat ze vallen. Dit doen we door een laagdrempelig aanbod van infosessies en workshops aan te bieden waaraan zij kunnen deelnemen. Daarnaast ondersteunen we hen om woningaanpassingen te doen waardoor zij langer zelfstandig thuis kunnen wonen. Thuiszorgwinkels zijn hier een belangrijke partner. Dit kan bv. door een grote actieweek tijdens de Week van de Valpreventie.
- We sensibiliseren meer rond het statuut van mantelzorger. Veel personen zijn bekend met het statuut maar kennen niet al hun voordelen en weten niet altijd waar ze voor informatie terecht kunnen. Het mantelzorgcafé in dienstencentrum De Wijzer kan hier een belangrijke rol in opnemen samen met de mantelzorgverenigingen van de mutualiteiten.



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

We maken mensen digitaal vaardig zodat ze hun eigen gezondheid beter kunnen beheren aan de hand van digitale tools bijvoorbeeld door e-recepten en medische afspraken.

Aanbeveling

In onze steeds meer gedigitaliseerde samenleving is digitale inclusie essentieel voor het bevorderen van gezondheid en welzijn. We vergroten de bewustwording rond het belang van de digitale educatie en welke voordelen de digitale gezondheidstools met zich meebrengen.

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.



Bouwsteen Zorg

We investeren samen met partners in digitale educatie en training voor alle leeftijdsgroepen. 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.



Bouwsteen CM als partner

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

We zetten gezondheidspreventie meer in de spotlight. Samen met Gezonde Buurt en andere organisaties die expertise hebben opgebouwd rond specifieke thema's, organiseren we infosessies en workshops waarbij we inwoners aanmoedigen om stil te staan bij hun levenskwaliteit en handvaten geven om hun gezondheid in eigen handen te nemen.

Aanbeveling

- We starten een traject op waarbij we inwoners sensibiliseren rond **mondhygiëne**. We focussen ons zowel op de volwassenen als op jonge kinderen. We sporen alle inwoners aan om jaarlijks preventief op controle te gaan bij de tandarts. Op die manier worden onverwachte kosten vermeden en geven we een goed voorbeeld aan de jeugd. Door preventief op controle te gaan en het belang van een goede mondhygiëne te benadrukken, zal het aantal tandproblemen hopelijk verminderen.
- **Gezonde voeding** is van essentieel belang voor een goede levenskwaliteit. Daarom is het belangrijk dat we inwoners goed en voldoende informeren over het belang van gezonde voeding in ons dagelijkse leven. We leggen hier de focus op de kwetsbare doelgroepen door een laagdrempelig en gevarieerd aanbod van workshops rond gezonde voeding te voorzien.
- In samenwerking met de jeugdraad zetten we in op **sensibilisering** rond beweging en middelengebruik. Het is belangrijk om de jongeren aan het woord te laten en te luisteren welke noden er leven bij hen. Daarom werken we samen met de jeugdraad en alle partners een aanbod uit voor de schoolgaande jeugd.

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



Koen Van Doninck
koen.vandinck@cm.be

www.gezondebuurt.be