

Bouwstenen voor een Gezond Leuven

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

Gezondheidsongelijkheid verkleinen

Een studie van CM-Gezondheidsfonds (2023) toont het verband aan tussen inkomen en gezondheid. De resultaten tonen aan dat wie in een arme wijk woont 80% meer kans heeft om binnen het jaar te overlijden, dan wie in de rijkste wijken woont. Er is dus een gezondheidskloof. Met een doortastend preventiebeleid en een toegankelijker gezondheidszorg moet het mogelijk zijn om die kloof drastisch te verkleinen.

Doelstelling

We werken samen om de gezondheidskloof te verkleinen door de gezondheidsvaardigheden van de meest kwetsbare Leuvenaars te versterken. We verhogen de levenskwaliteit van Leuvenaars door te investeren in alle beleidsdomeinen die hun gezondheid beïnvloeden.

Aanbeveling

- Door de gezondheidsvaardigheden van inwoners te verhogen, kan je de gezondheidskloof verkleinen. Organiseer op laagdrempelige plekken toegankelijke, educatieve activiteiten. Hiervoor kan je beroep doen op het activiteiten aanbod van Gezonde buurt. Daarnaast is Gezonde buurt bereid om samen te werken aan een aanbod op maat.
- Blijf inzetten op het versterken van digitale vaardigheden, dat zijn ook gezondheidsvaardigheden. Gezonde buurt kan vormingen voorzien die Leuvenaars wegwijs maken in de wereld van Itsme© en gezondheidsapps.
- Stem gezondheidsbevorderende interventies af op de socio-culturele karakteristieken van je doelgroep. Zo kan je hen op een laagdrempelige manier bereiken. De doelgroep zal ontvankelijker zijn voor de boodschap, deze makkelijker accepteren én herinneren. De effectiviteit wordt groter wanneer de doelgroep zich kan identificeren met de activiteit.
- Zorg er in de eerste plaats voor dat iedereen over de nodige middelen beschikt om in zijn basisbehoeften te voorzien. Je beschikbaar inkomen, woonsituatie, werkomstandigheden, leefomgeving, sociaal netwerk, ... beïnvloeden immers allemaal je gezondheid. Vereng gezondheid niet tot één beleidsdomein. Een Health in All Policies-aanpak is de enige juiste.



Bouwsteen Mentale Gezondheid

Burn-out, angst, depressie en mentale problemen zijn nog steeds een taboe. Omdat mentale gezondheidsproblemen een sterke impact kunnen hebben op de levenskwaliteit van mensen, moet er voldoende ingezet worden op het voorkomen van deze problemen. Daarnaast is het uiteraard belangrijk dat mensen snel toegang krijgen tot de nodige hulp.

Doelstelling

We zetten in op de preventie van mentale gezondheidsproblemen en op de veerkracht van de inwoners. We besteden bijzondere aandacht aan de mentale gezondheid van (aanstaande) ouders, vooral tijdens de eerste 1000 dagen van het kind.

Aanbeveling

- Verklein het taboe op mentale gezondheidsproblemen. Verklein de drempel om erover te praten.
- Veerkrachtige ouders, veerkrachtige kinderen. Ondersteun ouders bij de opvoeding van jonge kinderen en bied hen handvaten om zelf veerkrachtig in het leven te kunnen staan.
 - Blijf investeren in een toegankelijk aanbod aan gezondheids- en psycho-educatie voor ouders. Huis van het kind zet hier al op in. Zij kunnen ook beroep doen op het uitgebreide activiteiten aanbod van Gezonde buurt. Daarnaast is Gezonde buurt ook bereid om samen te werken aan een aanbod op maat van Leuven. Je kan ook samenwerken met de CM-Gezondheidsacademie.
 - Voor iedereen, maar zeker voor jonge ouders, vormt het een enorme meerwaarde om een zorgzaam netwerk om zich heen te hebben. Organiseer daarom laagdrempelige activiteiten op plekken waar ouders elkaar ongedwongen kunnen ontmoeten. Op die manier krijgen ouders de kans om hun netwerk uit te bouwen en te versterken. Sensibiliseer daarnaast ook de omgeving van jonge ouders, zodat zij zich bewust zijn van de steunende rol die ze kunnen opnemen.



Bouwsteen CM als partner

Gezondheidsfondsen zijn vanuit hun rol als sociale beweging, sociaal verzekeraar, sociaal ondernemer en gezondheidsbegeleider een belangrijke partner op het vlak van gezondheid.

Doelstelling

We blijven initiatieven die de gezondheid van Leuvenaars bevorderen, ondersteunen en organiseren en hebben aandacht voor preventie. We doen dit met een brede blik op gezondheid, want gezondheid reikt zoveel verder dan enkel het biomedische. We benaderen gezondheid met de lens van Positieve Gezondheid.

Aanbeveling

- Steun initiatieven die gezondheid benaderen vanuit de zes dimensies van Positieve Gezondheid (lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, kwaliteit van leven, dagelijks functioneren, zingeving, en meedoen). CM (Gezonde buurt) heeft al expertise rond Positieve Gezondheid en wil deze initiatieven ondersteunen. We bieden ook vormingen rond Positieve Gezondheid aan.
- Investeer in een gezond verenigingsleven. Dat bevordert de sociale cohesie, gezondheid en welzijn. Verschillende verenigingen in Leuven organiseren al gezondheidsbevorderende activiteiten. Zij kunnen hiervoor gebruik maken van het activiteiten aanbod van Gezonde buurt.
- Ondersteun gezondheidsinitiatieven van lokale organisaties door ze mee te promoten en bekend te maken bij Leuvenaars.
- Leer inwoners gezond gedrag aan waardoor hun risico op chronische aandoeningen daalt. Zet een HALT2Diabetes-traject op in Leuven. CM zal dit traject mee op de kaart zetten, en zal leden aanmoedigen om deel te nemen. Voor mensen die reeds de diagnose van diabetes type 2 hebben, wil CM opnieuw het leefstijltraject 'Gezond op weg met diabetes type 2' in Leuven organiseren. Tijdens het traject worden deelnemers begeleid naar een gezonder leven.

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



Ines Spiessens
ines.spiessens@cm.be

www.gezondebuurt.be