

Bouwstenen voor een Gezond Dilsen-Stokkem

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?



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

Bied mantelzorgers de nodige ondersteuning door laagdrempelig belangrijke info te bezorgen en in te zetten op hun draagkracht, want mantelzorgers zijn veruit de meest onmisbare maar ook broze schakel voor personen met een zorg- en ondersteuningsnood.

Aanbeveling

Er zijn meer en meer volwassenen maar ook jongeren die op vele vlakken zorg moeten verlenen en veel ballen in de lucht moeten houden: zorgen voor kinderen, werk, sociale relaties en bijkomende zorg voor (groot)ouders of broer/zus met een beperking. Het ontbreekt hen aan tijd om op zoek te gaan naar informatie en het bestaand aanbod is niet afgestemd op de doelgroep.

Tijdens de sociale dialoog kwamen er steeds meer signalen naar boven dat mantelzorgers – en dan zeker de jongere generatie – met prangende vragen zitten rond zorgvolmacht, maar ook het mantelzorgstatuut niet voldoende kennen. Het ontbreekt hen vaak aan tijd om grondig op zoek te gaan naar informatie en het bestaand aanbod is niet afgestemd op de doelgroep. Zo bereikt men met aangepaste infosessies wel een deel van de mantelzorgers maar lang niet iedereen.



In andere regio's werkt Gezonde Buurt vaak samen met partners rond dit thema via outreachende acties naar de zogenaamde sandwichgeneratie. Het organiseren van verwendagen om aan deel te nemen met familie of vrienden, infomarkten waarbij er ook opvang voorzien is voor kinderen, evenementen met interessante sprekers die zowel educatief als ontspannend kunnen zijn, ...

Maar wist je ook dat 1 op 5 Limburgse jongeren mantelzorger is? Ook voor deze groep moeten we oog hebben! Zo organiseert CM bijv. samen met Samana op 24 oktober 2024 een netwerkdag rond jonge mantelzorgers.

Omdat deze generatie vaak andere communicatiekanalen gebruikt, droomt de CM-participatieraad van ELZ Maasland samen met partners van de ontwikkeling van een korte infospot rond het thema mantelzorg. Deze kan verspreid worden via kanalen die niet alleen de sandwichgeneratie maar ook jongeren bereik, met name sociale media zoals Facebook, Instagram, TikTok, lokale media, ...



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

Gezondheidsongelijkheid en kansarmoede zijn geen vreemd gegeven in Dilsen-Stokkem. Bewijs hiervan is het opvallend grote bereik van lokale initiatieven als Sint-Vincentius, vzw The Good Witches en Fifoli vzw. Maar nog te vaak vinden kansarmen of andere kwetsbare doelgroepen hun weg niet naar de juiste hulp of blijven ze onder de radar. Ga daarom outreachend tewerk, bouw een vertrouwensband om en reik hen de juiste handvaten aan om de gezondheidskloof te verkleinen.

Aanbeveling

(Kans)armoede is voor veel mensen die hiermee te maken krijgen iets heel moeilijk om mee naar buiten te treden. Schaamte vormt niet zelden een hele grote drempel. Maar dat is niet de enige reden waarom dit soort armoede in eigen gemeente soms ongekend is. Kwetsbare personen met een hulp- of zorgvraag, kennen vaak hun weg naar de hulpverlening niet. Ze weten niet waar ze terecht kunnen voor welke vraag en waar ze allemaal recht op hebben op vlak van financiële, maar ook praktische, mentale en sociale ondersteuning.

Andersom vindt de hulpverlening op dit moment ook veel te weinig deze kwetsbare personen of is de aanwezige hulp niet op hun maat. Als we die gezondheidsongelijkheid willen verkleinen, is het noodzakelijk om outreachend te werken. Sociale diensten maar ook verenigingen als bv. SAAMO, zijn geschikte partners om hier hun schouders onder te zetten. Zet via buurtopbouwwerkers, jongerenwerkers en brugfiguren heel lokaal in op verbinding en betrouwbaarheid in de meest kwetsbare wijken en straten. Gezonde Buurt kan helpen met het correct informeren over mogelijkheden en rechtenuitputting. In een volgende fase kunnen we met de juiste partners via op maat gemaakte gezondheidseducatie (volgens het principe van proportioneel universalisme) inzetten op preventie en positieve gezondheid om zo de gezondheidskloof langzaam dicht te fietsen.



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

Psychologische hulpverlening is voor vele inwoners onbereikbaar. Het aanbod van geestelijke gezondheidszorg (GGZ) in Dilsen-Stokkem is beperkt met soms eindeloze wachtlijsten tot gevolg. Deze noodzakelijke hulpverlening moet toegankelijker, betaalbaarder en bekender worden. Maar er zijn ook manieren om preventief te werken en proberen te voorkomen dat een stap naar psychische hulpverlening niet nodig is.

Aanbeveling

Wie tijdig de juiste hulp krijgt binnen de geestelijke gezondheidszorg, ontloopt vaak een escalatie van de problemen (de gekende 'multit-problem' situaties), grijpt minder snel naar medicatie en heeft simpelweg veel meer kans op een gelukkig en gezonder leven! Het voorkomen of ombuigen van die neerwaartse spiraal heeft niet alleen effect op het welzijn van het individu, maar heeft ook zijn weerslag op diens naaste omgeving, arbeidsgeschiktheid en sociale integratie.

CM gelooft dan ook sterk in een verdere, laagdrempelige uitbouw van de geestelijke gezondheidszorg. Wij zijn niet alleen een betrouwbare partner om hiervoor aan de nodige denktafels te zitten, maar hebben zelf ook een uitgebreid aanbod om in samenwerking met de juiste partners belangrijke doelgroepen zoals jongeren, personen in kwetsbare situaties, nieuwkomers, ... te bereiken. Dit doen we door bijv. door een sterke preventieve aanpak middels workshops, infosessies en andere initiatieven waar veerkracht, rust en het uit de taboesfeer halen van mentale kwetsbaarheden centraal staan.

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