

Bouwstenen voor een Gezond Tongeren-Borgloon

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

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

Samen met alle partnerorganisaties zetten we ons in om gezinsarmoede aan te pakken. We werken samen aan een beleid waarin we gezinnen in armoede centraal stellen en creëren een laagdrempelige toegang tot hulpverlening. We zorgen voor een goede afstemming met alle partners zodat we elkaar kunnen aanvullen en versterken in onze gezamenlijke doelstelling.

Aanbeveling

- Huis van het Kind

Er is een mooi en gevarieerd aanbod aan hulpverlening in het Huis van het Kind. Helaas is dat aanbod niet altijd bij alle inwoners gekend waardoor ze de weg naar hier niet vinden. Vooral bij de modale burger is het aanbod niet voldoende bekend. Daarom moet Huis van het Kind meer in the picture worden gezet. Ook naar kwetsbare doelgroepen en intermediairs.



Bouwsteen

Gezondheidsongelijkheid verkleinen

- Laagdrempelige hulpverlening

Zorg voor een laagdrempelige toegang tot hulpverlening voor gezinnen. Dit kan door activiteiten te laten doorgaan in de wijken. Zorg hierbij ook voor gerichte communicatie naar de kwetsbare doelgroepen over de inhoud van de activiteiten die worden georganiseerd.

- Armoedetoets

Voer een armoedetoets in voor elke beslissing die er wordt gemaakt in de stad. Op die manier is er altijd een controle of de beslissing inclusief is voor alle inwoners in Tongeren.

- Jongeren & mobiliteit

Veel jongeren zijn afhankelijk van openbaar vervoer of hun ouders om ergens naartoe te gaan. Zet in op een aanbod om jongeren te leren fietsen. Werk hiervoor samen met 'Op Wielekes' zodat elk kind/jongere zich veilig leert verplaatsen met de fiets.



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. De focus leggen we hierbij op ontmoeting

Aanbeveling

- Creëer ontmoeting in alle wijken

Ontmoeting in de buurten is enorm belangrijk. Met Zorgzame Paspoel is er al een fantastische buurtwerking op poten gezet. Trek dit goede voorbeeld door naar andere buurten in Tongeren door aanbod te voorzien in de buurthuizen. Spoor mensen aan om buurtcomités op te richten die zorgen voor leven in hun buurt. Op die manier blijft niemand alleen achter en komt er opnieuw leven in de wijken in Tongeren.

Daarnaast is het belangrijk om ook mensen die minder mobiel zijn niet te vergeten. Bezoekersteams spelen hier een grote rol. Zij kunnen op huisbezoek gaan bij de mensen die eenzaam zijn om met hen een babbeltje te slaan. Op die manier krijgen zij bezoek en kunnen zij ook hen hart luchten. Een bezoekersteam in Tongeren zou hiervoor een grote meerwaarde zijn.



Bouwsteen Mentale Gezondheid

- Werking eerstelijnspsycholoog

De eerstelijnspsycholoog (ELP) heeft al een mooie werking in Tongeren en is op verschillende plaatsen aanwezig. Toch vinden nog niet alle inwoners die het nodig hebben de weg naar een 'ELP'. Het begrip is nog niet bekend genoeg onder de inwoners en ook het aanbod kan beter worden bekend gemaakt. Zet daarom in op een duidelijke communicatie over de ELP en wat deze kan betekenen en breidt de werking uit met een vast aanbod aan groepssessies



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

- Werking Gezondheidshuis

Het Gezondheidshuis is een mooie troef van de stad. Via deze weg worden er heel wat Tongenaren bereikt rond verschillende gezondheidsthema's. Toch mag extra bereik een ambitie zijn. Dit extra bereik halen we door te voorzien in antennepunten van het Gezondheidshuis te installeren in verschillende wijken. Op die manier is de stap naar het Gezondheidshuis of een activiteit nog lager.

- Mondhygiëne

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



Bouwsteen CM als partner

- Gezondheidsthema's

Gebruik de nodenbevraging die is gelanceerd door de stad Tongeren i.s.m. Gezonde Buurt en Logo Limburg om thema's in de kijker te zetten. De analyse van de resultaten toont aan dat onder andere gezonde voeding en beweging een belangrijke rol innemen. Daarnaast zijn er ook signalen om de inwoners meer te sensibiliseren rond de thema's anticonceptie, dementie en menstruatie. Gezonde Buurt en haar netwerk wil hier een partner in zijn om een actieplan rond deze thema's uit te werken om acties op maat van de inwoners te creëren.

- Preventietips

Lanceer vanuit het Gezondheidshuis elke maand tips rond gezondheid en preventie. Op die manier geven we de inwoners vanop afstand handvaten om hun gezondheid in eigen handen te nemen.

- Gezonde voeding

Een groot aandeel van de bevolking eet niet de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid groenten en fruit. Bovendien zijn er veel kinderen met overgewicht. Daarom sensibiliseren we extra rond het thema gezonde voeding. We voorzien infosessies en workshops waarin we inwoners informeren over het belang van gezonde voeding en hen vaardigheden aanleren voor het bereiden van gezonde voeding. Op die manier stimuleren we de gezondheidsvaardigheden rond gezonde voeding voor alle inwoners.

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