

Bouwstenen voor een Gezond Lommel

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

Eenzaamheid is de “nieuwe ziekte” van deze tijd. En het treft zeker niet alleen de alleenstaande 80-plusser zoals het cliché wel eens wil. Stimuleer daarom ontmoeting en uitbreiding van het netwerk voor alle burgers door in te zetten op o.a. lokale projecten en infrastructuur, informatieverstrekking op maat en sterkere burenccontacten.

Aanbeveling

Mensen in eenzaamheid zetten vaak moeilijk zelf de eerste stap om hier uit te geraken. Verlaag daarom zoveel mogelijk de drempels: Stimuleer sociale contacten op heel lokaal niveau in een positieve sfeer, zonder de beladen term “eenzaamheid” zo te benoemen. CM gelooft in projecten die gericht zijn op buurt- en wijkniveau of zelfs op niveau van de straat. Zo hebben wij via het platform Gezonde Buurt in meerdere gemeentes samenwerkingen om het belang van een goed burenccontact te promoten.

Er zijn ook erg veel praktijkvoorbeelden die aantonen dat soms kleine aanpassingen op vlak van infrastructuur, grote effecten kunnen hebben op het eenzaamheidsgevoel in de buurt: Aangepaste hangplekken voor jongeren, babbelsbanken langs de weg, meer groen om het buiten komen te stimuleren en volkstuintjes voor de senior met groene vingers zijn voorbeelden van mooie initiatieven waar meer op ingezet kan worden. Gezonde Buurt zet graag mee haar schouders onder projecten als deze, maar wil ook andere initiatieven in de wijken, buurtwerkingen,... mee vormgeven.



Bouwsteen Mentale Gezondheid

Het is ook belangrijk om proactief mensen te benaderen die door een drastische wijziging in hun leven in een kwetsbare positie dreigen te belanden: mensen die hun partner recent verloren zijn, die op pensioen gaan, die gescheiden zijn of die nieuw in de gemeente zijn komen wonen. Maak het aanbod van verenigingen, clubs, initiatieven, ... bekend. Spoor naar de specifieke noden en behoeften van deze mensen. Gezonde Buurt kan samen met partners inhoudelijk heel specifieke, op maat van de aanvrager gemaakte infosessies, interactieve workshops of andere activiteiten organiseren die het mentale welzijn bevorderen en mensen samenbrengen.



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

Onthard, vergroen en saneer wegkanten en gebieden met veel vervuiling en concentraties van economische en industriële activiteiten (lucht, bodem, water). Creëer groene corridors voor zachte mobiliteit en meer veiligheid. Heb ook aandacht voor de nodige voorlichting en informatieverstrekking inzake de historische bodemverontreiniging in het gebied.

Aanbeveling

Onderzoek heeft reeds bewezen dat er een onmiskenbaar positief effect is van bomen en natuur op luchtkwaliteit. Dit groen draagt bovendien bij tot een beter mentaal welzijn alsook fysieke gezondheidswinst wanneer men in het groen kan gaan wandelen en bewegen. Daarnaast is het belang van ontharding niet te onderschatten gezien de grote impact die er reeds is door klimaatsverandering (wateroverlast, stijging temperatuur verstedelijkte gebieden, enz).

De stad Lommel kent hierbij natuurlijk de bijkomende problematiek van de historische bodemverontreiniging. Er zijn de afgelopen decennia reeds heel wat inspanningen geleverd om de grondkwaliteit te verbeteren, maar we moeten durven stellen dat de vervuiling zeker nog niet helemaal verdwenen is. Een degelijke informatiecampagne hieromtrent naar de lokale bevolking is al ongeveer 10 jaar geleden, waardoor dit euvel ondertussen in de vergeethoek is geraakt of nieuwe inwoners zelfs nooit enige communicatie hierrond gehoord hebben. CM wil graag mee aan de kar trekken om de bevolking van Lommel te informeren: Met enkele kleine preventieve maatregelen in de thuissetting, kunnen al zo goed als de meeste contacten met zink- en andere restanten vermeden worden. Wij staan ervoor om dit vanuit een positieve en in de praktijk makkelijk implementeerbare invalshoek te doen.



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

Iedereen weet dat de bereikbaarheid en beschikbaarheid van gespecialiseerde hulpverlening (tandartsen, oogartsen, psychologen, ...) maar zelfs ook van huisartsen moeilijker en moeilijker worden. Je kan de gemeente zo aantrekkelijk mogelijk maken voor hulpverleners om zich hier te settelen, maar dat is niet evident. Trek daarom de kaart van een preventieve kijk op zorg.

Aanbeveling

Voorkomen is beter dan genezen. Een gezegde zo oud als de straat, maar in het huidige zorg- en hulpverlenerslandschap een verstandige richtlijn voor elk beleid! Daar waar de toegankelijkheid van de zorg strop loopt, is het ontzettend belangrijk om zo veel en duidelijk mogelijk aan preventie te werken: Door via preventieve maatregelen in te zetten op gezondheidsongelijkheid, het bereiken van jonge gezinnen en personen met een psychische kwetsbaarheid vanaf het prille begin de nodige handvaten aan te reiken, voorkom je dat de stap naar gespecialiseerde hulp direct nodig is, wat meer ruimte laat voor de dringende casussen.

Gezonde Buurt heeft een ruim aanbod dat zich richt op preventie. Zo zijn er meerdere projecten die zich richten op een goede mondhygiëne bij kinderen, aangepast aan de leeftijd van het kind. Hiervoor wordt bijv. samengewerkt met scholen, verenigingen tegen kansarmoede en zelfs asielcentra.



Daarnaast werkt Gezonde Buurt volgens het principe van proportioneel universalisme. Wanneer je een belangrijke boodschap wil overbrengen, in dit geval om een positieve en gezonde levensstijl te promoten of gezondheidsongelijkheid weg te werken, is het belangrijk deze boodschap helemaal op maat van de doelgroep uit te werken. Werk drempels weg door informatie verstaanbaar aan te bieden, door workshops, (digitale) infosessies, enz. dicht bij huis te organiseren (samen met lokale buurtwerkingen), door bereikbaar te zijn in de beginfase van een probleem (via de juiste tools psychische kwetsbaarheid ondervangen en handvaten aanreiken voor een grotere veerkracht) en door zo vroeg mogelijk de juiste partners te betrekken. CM is via het platform Gezonde Buurt een partner die heel graag meedenkt om alle burgers en met extra aandacht voor de meest kwetsbaren tijdig, op maat, via een preventieve weg te bereiken.

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