

Bouwstenen voor een Gezond Mechelen

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

Werk samen met organisaties die inzetten op laagdrempelig toeleiden naar de gezondheidssector. Op die manier stellen we een zorgaanbod open voor iedereen. Leg hiervoor de focus op mensen in een kwetsbare situatie en niet op Jan Modaal.

Aanbeveling

Start programma's die gezondheidseducatie aanbieden in buurten met een laag sociaaleconomisch profiel, waarbij laagdrempelige verenigingen een thuisplek kunnen zijn voor dit toegankelijk aanbod. Werk samen met CM om deze programma's te versterken met hun preventieve gezondheidswerking.

Werk daarnaast samen met diverse zorgorganisaties om het zorgaanbod te vergroten en toegankelijker te maken naar de burger toe. Stel je op als centraal contactpersoon om zo gezamenlijk een geslaagd gezondheidsbeleid te creëren. Bouw verder op het zorgzame buurtenproject Heembeemd. Dit kan door samenwerking met diverse organisaties die dit eventueel mee willen uitbreiden.

CM speelt als partner in gezondheid ook een grote rol in het gezondheidsbeleid. CM heeft een platform met een laagdrempelig gezondheidsaanbod waar burgers geïnformeerd worden. Door de handen in elkaar te slaan met CM kunnen we dit aanbod brengen naar het brede publiek. Met de expertise van CM en het netwerk van het lokaal bestuur Mechelen kunnen we iedereen bereiken, ook de meest kwetsbaren binnen de gemeente.



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

We pakken mentale gezondheid aan als maatschappelijke uitdaging. De aanpak van mentale gezondheid is geen individueel probleem en vraagt een integrale benadering die terug te vinden is over verschillende beleidsdomeinen. (Mental) health in all policies.

Aanbeveling

Vrijwilligers en buurtbewoners kunnen getraind worden als (mentale) gezondheidsambassadeurs. Zij kunnen burens ondersteunen en doorverwijzen naar professionele hulp. Ook hier kan CM ondersteuning bieden in het samenbrengen van vrijwilligers en een partner zijn waarnaar doorverwezen kan worden. Mechelen wordt in 2025 de vrijwilligershoofdstad van Europa. Onder dit label kunnen we mentale gezondheid en vrijwilligers mee op de kaart zetten.

Start daarnaast initiatieven op met als uitgangspunt 'kleine gelukjes' in buurthuizen en lokale verenigingen. Dit zijn activiteiten zoals mindfulness-workshops, Blijtanken, een doorgeefvaas met positieve boodschappen, Hierbij kan je gebruik maken van de preventieve werking van CM. We hebben expertise in het opzetten van activiteiten en experts die deze activiteiten mee tot een goed einde kunnen brengen.

Ook moeten we een stap nemen in het gezondheidsbeleid. We moeten mentale gezondheid bekijken als een structureel probleem. Stel een beleid op dat mentaal welzijn integreert in alle aspecten van gemeentelijk beleid (Health in all policies). Integreer het in inclusief onderwijs, werkgelegenheid en huisvesting, met specifieke aandacht voor preventie en vroegtijdige interventie. Werk samen met CM om gebruik te maken van hun expertise en preventieve diensten zoals workshops over mentale veerkracht, stresspreventie, etc..



Bouwsteen Zorg

Gezondheid realiseren zal ook nog sterker op lokaal niveau gebeuren. Gezondheids promotie 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

Tegen 2030 kunnen bewoners van stad Mechelen eenvoudig hun weg vinden naar de verschillende zorginstellingen zoals ziekenhuis, huis- en tandarts, mutualiteit, vereniging, ... om eenvoudig en vlot geholpen te kunnen worden met zorgvragen.

Aanbeveling

Bouw een zorgcoördinatiepunt waar mensen naartoe kunnen voor algemene vragen over zorg en gezondheid. Laat eventueel vrijwilligers aan de slag om mensen te onthalen en ze gericht door te verwijzen naar zorgverstrekkers. Doe hiervoor beroep op verschillende verenigingen in stad Mechelen, sla de handen in elkaar en bouw een sterk gezondheidsnetwerk uit.

Probeer daarnaast ook mensen meer te informeren over wat er allemaal bestaat in de verschillende dorpen en wijken. Dit kan door verder te werken aan projecten die goed lopen. Kijk bijvoorbeeld naar het project zorgzame buurten Heembeemd. Dit project probeert in te zetten op toegankelijkheid tot het diverse zorgaanbod. CM kan hier verder in ondersteunen door gezondheidseducatie te bieden aan de burger.

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



Toon Vernieuwe
toon.vernieuwe@cm.be
0475 82 74 45

www.gezondebuurt.be