

Bouwstenen voor een Gezond Malle

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

Kinderen verdienen de beste start. Dat helpt hen later. We werken met de Huizen van het Kind en organisaties als Wiegwijs om jonge ouders samen te brengen en hen te ondersteunen met informatie en advies. Op die manier werken we aan allerlei vaardigheden, in het bijzonder hun gezondheidsvaardigheden. Zo bouwen we en versterken we ook het netwerk van de ouders op een laagdrempelige manier.

Aanbeveling

Veerkrachtige ouders leidt naar veerkrachtige kinderen. Vanuit consultatiebureaus en Huizen van het Kind willen we heel laagdrempelig ouders samenbrengen in een groepswerking en hier telkens een thema aan koppelen waar rond gewerkt kan worden. Zo kan er bijvoorbeeld via de Speelbabbel infosessies EHBO bij kinderen en Peuters in Actie aangeboden worden. Via de Speelbabbel bereiken we op een laagdrempelige manier ook kwetsbare ouders.

Deze infosessies kunnen ook aangeboden worden aan tieners en jongeren die babysitten in jouw gemeente.

Als partner kunnen we mee op zoek gaan naar vrijwilligers en de georganiseerde initiatieven mee bekend maken. Daarnaast verzorgen we ook graag de nodige psycho-educatie. Zo kan er bijvoorbeeld een traject Samen op pad met Positieve Gezondheid gestart worden met een ouder-groep of infosessie parentale burn-out georganiseerd worden.



Bouwsteen Zorg

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

De screeningsgraad voor dikke darm-, borst- en baarmoederhalskanker stijgt tegen 2030

Aanbeveling

Breid de succesvolle formule van animatie en informatie, zoals de Barbie filmavond ikv borstkankerscreening, uit naar een "Gezondheidsfestival voor Vrouwen". Daar bied je een positieve en inclusieve ervaring die vrouwen aanmoedigt om verantwoordelijkheid te nemen voor hun gezondheid. Door het combineren van plezier met educatie, creëert het evenement bewustwording en verhoogt het de deelname aan kankerscreening. Het versterkt de gemeenschap en benadrukt de waarde van preventieve zorg in een inspirerende en ondersteunende omgeving. Een gelijkaardig initiatief kan georganiseerd worden voor mannen. Hierin kan CM mee een trekker en ondersteuner zijn met een interactieve stand rond positieve gezondheid. CM is hier al enkele jaren mee aan de slag gegaan en de gezondheidsconsulenten zijn hier behoorlijk onderlegt in.



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

De jongeren kennen het belang van zelfzorg, ze weten wat ze zelf kunnen doen om veerkrachtig te zijn en ze weten waar ze hulp kunnen vinden indien ze hierin ondersteunt moeten worden. Zij kennen de partners in het sociaal werkveld en durven de stap te zetten hulp te vragen bij omgeving of professionals wanneer het even moeilijker gaat.

Aanbeveling

Het "MindPower Festival" biedt een positieve en inclusieve ervaring om het belang van mentaal welzijn te benadrukken en jongeren te voorzien van de tools en kennis die ze nodig hebben om hun mentale gezondheid te verzorgen. Door een ondersteunende en educatieve omgeving te creëren, helpt het festival jongeren om veerkrachtig en zelfbewust te worden, klaar om de uitdagingen van het leven aan te gaan. In Mortsel en Antwerpen wordt reeds iets gelijkaardig rond mentaal welzijn georganiseerd, namelijk de Wel-in-je-vel-beurs en het festival 'op de zandbank'. Ook hierin kan/is CM een partner. Wij voorzien daar materiaal, een infosessie en een interactief spel rond het thema.

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



Liana Dooms
liana.dooms@cm.be

www.gezondebuurt.be