

Bouwstenen voor een Gezond Zandhoven

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 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

Ondersteun de informele structuur van zorg verlenen door mantelzorgers in Zandhoven door ze voldoende te informeren en te waarderen voor de rol die zij opnemen binnen de gemeenschap. De nood voor deze warme zorg zal alleen maar toenemen met de verwachte stijging van grijze druk in Brecht.

Aanbeveling

Bied financiële ondersteuning aan mantelzorgers door middel van een mantelzorgpremie. Zo worden de financiële lasten van mantelzorgers verlicht en erkent het lokale bestuur hun waardevolle bijdrage. Volgens het Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg wordt deze premie door mantelzorgers als een echte vorm van waardering beschouwt.

Bied daarnaast gratis trainingen en workshops aan waar mantelzorgers vaardigheden kunnen leren die hen helpen in hun zorgtaak, zoals tiltechnieken, EHBO en stressmanagement. Via het aanbod van Gezonde Buurt kan je alvast voor sommige aspecten hierop een antwoord op bieden. Om een kwalitatief aanbod uit te werken is inspraak van de doelgroep essentieel. Die informatie kan je halen bij erkende mantelzorgverenigingen zoals Samana vzw, of bij ouderenwerkingen zoals Okra of een seniorenraad. Bijkomstig is Gezonde Buurt een waardevolle partner die binnen zijn netwerk meerdere partijen rond de tafel kan brengen rond dit thema.



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

Uit de stadsmonitor blijkt dat ongeveer 60% van de inwoners van Zandhoven tevreden zijn over de sociale cohesie in hun buurt. Deze matige score wordt grotendeels beïnvloed door de lage score op vlak van contact met burens. Vanuit Gezonde Buurt streven we ernaar dat dit percentage stijgt tegen 2023. Want een stevig, informeel en nabij netwerk maakt de burger en de gemeenschap veerkrachtiger.

Aanbeveling

Organiseer een gratis zomerprogramma met diverse sportactiviteiten om buurtbewoners te stimuleren om gezond te bewegen en elkaar te ontmoeten. Breng het aanbod tot bij de burger door het aan te bieden in een park of op een speelplein in de wijk, vb. Zumba op het sportveldje in de P. Verbernelaan of yoga op het speelterrein Luyckvoort. CM kan hierin een partner zijn met hun aanbod van veerkrachtwandelingen en bosbaden.

Een buurtcoach aanstellen om wijkgroepen te initiëren en begeleiden om activiteiten zoals wandelen, samen koken, speelstraten en buurtfeesten te organiseren. Eén aanspreekpunt binnen de gemeente hebben om iedereen wegwijs te maken in de mogelijkheden en hen op pad helpen iets te ondernemen. De vrijwilligersgroepen van de Gezonde Buurt kunnen dit mee op gang brengen door activiteiten te organiseren in samenwerking met de gemeente.



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 Beweging op Verwijzing en HALT2Diabetes mee op de kaart in samenwerking met de LOGO's.

Aanbeveling

Als gezondheidsfonds spelen we een cruciale rol in de gezondheidszorg en hebben we een verantwoordelijkheid om preventie te bevorderen door onder meer te sensibiliseren en informeren rond gezondheidsbevorderende activiteiten.

In samenwerking met de LOGO's promoten we het Beweging op Verwijzing en de HALT2Diabetes traject waarbij we onze leden aanmoedigen hieraan deel te nemen, maar niet enkel onze leden. Hiervoor gebruiken we onze lokale werkingen om deze trajecten wijd te verspreiden. Via preventie en gezondheidseducatie zetten we in op gezonde gedragingen waardoor het risico op chronische aandoeningen vermindert.

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 Doms
liana.doms@cm.be

www.gezondebuurt.be