

# Bouwstenen voor een Gezond De Panne

# 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

De inwoners van De Panne vinden makkelijk toegang tot eerstelijns hulp.

Wie zorg uitstelt, vaak wegens onvoldoende toegang tot die hulp, leeft langer in een minder goede gezondheid. Daarom willen we de inwoners van De Panne makkelijker toegang geven tot eerstelijns hulp.

### Aanbeveling

Gezonde Buurt wil, samen met andere partners, ...

... het aanbod van eerstehulpverleners in De Panne en de omliggende gemeenten beter bekendmaken bij de inwoners. Een overzicht van alle hulpverleners en hun contactgegevens kan een eerste aanzet zijn. We roepen gemeente De Panne op om hun inwoners maximaal te informeren.

... meer inzetten op waardering en bedanking van mantelzorgers en meer inzetten op de bekendmaking van vrijwilligershulp om personen die de toegang niet (kunnen) vinden te helpen. Voorbeelden zijn het aanbod van CM Zorgend Vrijwilligerswerk en de mantelzorgverenigingen. We adviseren gemeente De Panne om hun eigen initiatieven hierrond ook breed bekend te maken.

... het spel 'Wegwijs in Zorg en Gezondheid' promoten, dat gratis aan te vragen is via het platform Gezonde Buurt. We willen verschillende organisaties in de gemeente benaderen om met het spel aan de slag te gaan.



## 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

De kinderen uit De Panne kunnen van bij de start, vanaf de zwangerschap, kansrijk en zonder zorgen opgroeien.

Kinderen en jongeren die in armoede leven hebben meer lichamelijke en psychische klachten dan hun meer welvarende leeftijdsgenoten. Ook kampen zij vaker met overgewicht, voelen ze zich minder gelukkig, hebben ze vaker hechtingsproblemen met hun ouders en staan ze negatiever tegenover hun leven en toekomst.

### Aanbeveling

Gezonde Buurt wil, samen met andere partners, ...

... lokale initiatieven en concrete acties gericht op kinderarmoede mee ondersteunen. We zoeken daarbij ook good practices en dragen deze mee uit.

... tijdens het uitwerken van infosessies en workshops extra aandacht schenken aan het bereiken van gezinnen in een kwetsbare situatie. Hiervoor zoeken we aanknopingspunten met organisaties uit het werkveld.

... gemeente De Panne aansporen om te blijven inzetten op het armoedebeleid in de gemeente en samen met Huis van het Kind kwetsbare gezinnen te ondersteunen waar nodig. Gezonde Buurt kan hier als partner helpen verkennen welke mogelijkheden er zijn.



## 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 inwoners van De Panne vinden meer verbinding met elkaar.

Het versterken van het sociaal weefsel heeft een positieve impact op het mentaal welbevinden van mensen en vergroot de kans op het versterken van gezond gedrag.

### Aanbeveling

Gezonde Buurt wil, samen met andere personen, ...

... het platform Gezonde Buurt bekendmaken bij de inwoners zodat ze samen gezondheidsinitiatieven kunnen organiseren. Ook de vele partners in de gemeente kunnen een beroep doen op dit platform, dus het is belangrijk hen ook te informeren. Het groepsaanbod gegeven door de CM-Gezondheidsconsulent is hierbij een interessant format.

... het gemeentebestuur adviseren om inwoners projecten te laten opzetten via 'burger-initiatieven'. Een mooi voorbeeld hiervan is het 'kleine helpen'. Door elkaar te helpen, interactie te zoeken, is er meer verbinding. Iemand helpen heeft ook een positieve impact op het welzijn.

... het gemeentebestuur aansporen om subsidies aan te vragen in het kader van een Zorgzame Buurten-project. Gezonde Buurt kan hier zeker samen de mogelijkheden verkennen. We sporen het gemeentebestuur ook aan om het verenigingsleven te blijven subsidiëren en mee kenbaar te maken bij de inwoners, met extra aandacht voor nieuwkomers.

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



Jana Syoen  
[jana.syoen@cm.be](mailto:jana.syoen@cm.be)

[www.gezondebuurt.be](http://www.gezondebuurt.be)