

Bouwstenen voor een Gezond Lennik

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. Daarnaast moet er ook voldoende ingezet worden op de preventie en het voorkomen van deze problemen.

Doelstelling

Zet in op de preventie van mentale problemen.



Bouwsteen Mentale Gezondheid

Aanbeveling

Pak de oorzaken van mentale gezondheidsproblemen preventief aan: stress, gebrek aan zingeving, vechtscheidingen, slecht omgaan met verlieservaringen, discriminatie omwille van ras, gender of geloof, traumatische ervaringen wegens huiselijk geweld, mishandeling, pesten...

Zet in op voldoende laagdrempelige ontmoetingsplekken. In het kader van de strijd tegen eenzaamheid pleiten we voor de opstart van plekken waar inwoners elkaar ongedwongen kunnen ontmoeten. Bv. koffiehoekjes in de bibliotheek, overdekte bankjes aan een pleintje, opstarten van een lokaal dienstencentrum...

Ondersteun verenigingen en vrijwilligerswerkingen, hier ontmoeten mensen elkaar.

Werk outreachend door psychologische en psychiatrische zorg aan te bieden in ouderenvoorzieningen, in de thuiszorg bij ouderen en in voorzieningen voor personen met een handicap.

Investeer in de eerste 1000 dagen van kinderen.

Investeer in professionele zorg voor kinderen met ontwikkelingsstoornissen en emotionele – of gedragsproblemen. Geen enkel kind met psychische noden mag geconfronteerd worden met wachtlijsten.

Betrek burgers in de organisatie van uw gemeente zodat iedere burger zich betrokken voelt en inspraak heeft.



Bouwsteen Waardig werk

In 2030 moet het aantal mensen die langer dan een maand arbeidsongeschikt zijn, stabiliseren om vervolgens af te nemen. Dat kan alleen door de oorzaken van arbeidsongeschiktheid aan te pakken en te voorkomen dat mensen langdurig ziek worden.

Doelstelling

Meer bedrijven en organisaties die een beleid rond veerkracht en mentaal welzijn opzetten.

Aanbeveling

Zowel werknemers als organisaties en bedrijven staan voor grote uitdagingen vandaag de dag.

Naast de inhoudelijke uitdagingen, is er een grote nood aan beleid rond veerkracht en mentaal welzijn om medewerkers te ondersteunen.

Werkstress kan je nooit helemaal vermijden. En dat hoeft ook niet. Het is wel belangrijk dat je als onderneming acties opzet die een buffer vormen voor de risico's die de mentale gezondheid van je medewerkers onder druk zetten (zoals een te hoge werkdruk, een te hoge emotionele belasting of te weinig autonomie). Zo kan je hun geestelijke gezondheid versterken. Om dat te realiseren heb je een goed uitgewerkt beleid nodig.

Gezond Leven heeft een volledig uitgewerkte toolkit die je helpt bij het ontwikkelen van zo'n beleid. Maar is er op vandaag voldoende aandacht en draagvlak voor zo'n beleid? We gaan graag het gesprek aan over het belang van een beleid rond veerkracht en mentaal welzijn. De winst voor zowel werknemer als organisatie is immers zo groot dat we het ons niet meer kunnen permitteren om het niet te doen.

<https://www.gezondleven.be/settings/gezond-werken/mentaal-welbevinden-en-veerkracht-op-het-werk>



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

Zorg voor een gedragen kader voor het langdurig zelfstandig thuiswonen te ondersteunen.

Aanbeveling

Zorg voor voldoende woonmogelijkheden in de dorpskern voor iedereen. Dit betekent onder meer dat nieuwbouwprojecten een mix aanbieden van kleine units voor alleenstaanden tot grote woonunits voor gezinnen én ook op maat van senioren met de nodige aanpassingen. Een goede mix zal zorgen voor minder eenzaamheid en een grotere zelfredzaamheid bij ouderen.

Organiseer infosessies rond thema's als vroegtijdige zorgplanning, mantelzorg... zodat inwoners voldoende geïnformeerd zijn.

Breng actoren samen om het langdurig thuiswonen veilig en gedragen te laten verlopen. We gaan als partner actief op zoek naar opportuniteiten om mee aan een gedragen kader te werken.

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



Jirka Bosmans
Jirka.Bosmans@cm.be

www.gezondebuurt.be