

## GEZONDHEIDSRAAD

Zitting van 17 januari 2022

### **Aanwezig:**

Hans Crol	Schepen	Gemeenteraadslid
Erika Van Uytven	lid	LOGO
Paul Andries	lid	persoonlijk
Kirsten Van der Auwera	lid	persoonlijk
Francine De Becker	lid	persoonlijk
Griet Janssens	secretaris	administratie

Verontschuldigd: Patricia Pluym

---

### **1. Verslag gezondheidsraad 20 april 2021**

Geen opmerkingen.

### **2. Voorstelling nieuwe schepen van gezondheid**

Hans Crol stelt zich kort voor.

### **3. Feedback 10 000 stappen campagne**

Het voorbije jaar kozen we voor stappensignalisaties in het straatbeeld om onze inwoners ervan bewust te maken dat ook kleine functionele afstanden extra stappen opleveren.

De bordjes werden geplaatst aan de straten en gebouwen van de gemeente Boortmeerbeek. De leden van de gezondheidsraad vinden dit een zeer mooi initiatief maar er werden nog maar weinig borden opgemerkt in het straatbeeld.

Komend jaar gaat de focus naar het ontwikkelen van beweegroutes. Een beweegroute is een duurzame, goedkope en laagdrempelige methode om de inwoners van onze gemeente meer te laten bewegen in de vrije tijd. De gemeente Boortmeerbeek heeft reeds een beweegroute maar wenst toch in te tekenen omdat er een budget van 250 EUR wordt voorzien. Met dit budget kan de gemeente:

- De Vlaamse promotie lokaal benutten om de bestaande beweegroute extra in de kijker te zetten.
- Budget van 250 euro zonder dat de gemeente moet investeren: plaatjes, klein bordje aantal stappen, stickers, postkaarten, beugelset, markeringsnagels, ... De materialen zijn vanaf maart 2022 beschikbaar in de webwinkel van 10.000 stappen. Het overzicht van bestelbare materialen volgt nog. Een leidraad zal ook ter beschikking gesteld worden.
- Postkaartjes van de huidige route laten maken.

### **4. Troostplek**

Een troostplek is een groen plekje in elke stad, dorp of buurt dat voor iedereen toegankelijk is. Waar mensen elkaar kunnen daar vinden in troost en waar je samen met je buurt of gemeente bloembollen plant als symbool voor verbondenheid, hoop en kracht. In het voorjaar van 2021, wanneer de bloemen

hun kopjes naar de zon richten, denken we terug aan de moeilijke periode die corona ons bracht en herdenken we onze dierbaren.

Elke troostplek heeft een aantal vaste ingrediënten. Daarnaast vult elke groep de plek verder in, in samenwerking met de mensen in de buurt, zoals ze zelf wil.

Drie elementen:

- Link met de natuur, een groen plekje
- Troostpaneel met gedicht
- Bloembollen planten in het najaar

### **1. Een groen plekje, toegankelijk voor iedereen**

Elke Troostplek bevindt zich in het groen. Groen en natuur helpen mensen tot rust te komen. De plaats is toegankelijk voor iedereen. Dat wil zeggen: niet gelinkt aan een bepaalde geloofsovertuiging, toegankelijk voor mensen die moeilijker te been zijn of rolstoelen.

### **2. Troostpaneel met gedicht**

Alle troostplekken worden met elkaar verbonden door hetzelfde gedicht. We voorzien voor elke plek een Troostpaneel met: een gedicht en uitleg over de Troostplek.

### **3. Bloembollen planten in najaar**

De schok die Corona veroorzaakte en mensen diep raakte, liep gelijk met de bloeiperiode van het voorjaar liep in 2020. We willen op de Troostplekken bloembollen planten in 2020 als teken van hoop. We verwachten een eerste bloei in het vroege voorjaar van 2021. Een periode waarin we dan vol hoop kunnen stilstaan bij de periode die (dan) achter ons ligt. Op die manier zorgen we voor jaarlijks terugkerende ereperken, op de Troostplekken overal in Vlaanderen.

De kerkfabriek wil eventueel een troostplek voorzien.

Een mogelijke locatie voor een troostplek is het oude kerkhof van Hever dat gerenoveerd wordt. Deze locatie is interessant aangezien hier verschillende leuke wandelingen starten. Men kan de plek met een neutrale betekenis inrichten.

Nog een mogelijke troostplek is de buurt rond het rusthuis, langs de Dijle, aan de vijver van ravestein,... Bij de keuze van een locatie van een troostplek moet wel rekening gehouden worden met de toegankelijkheid voor minder mobiele.

## **5. Tournée Minerale**

Volgende maand vindt de zesde editie van Tournée Minérale plaats. De campagne van VAD/De Druglijn roept iedereen op om in februari, voor het eerst of opnieuw, een maand geen alcohol te drinken. Elk jaar nemen ongeveer één op de vijf volwassen Vlamingen deel aan de campagne.

In 2022 zet VAD/De Druglijn in op een grootschalige campagne via sociale media ([www.facebook.com/tourneeminerale](https://www.facebook.com/tourneeminerale) en [www.instagram.com/tourneemineralevlaanderen/](https://www.instagram.com/tourneemineralevlaanderen/))

De gemeente kan de campagne ondersteunen door:

- De facebook-pagina van het Logo én die van Tournée Minérale te volgen voor wekelijkse inspiratie en deze post te delen.
- Inwoners aan te moedigen om zich in te schrijven voor de nieuwsbrief met wekelijkse tips, inspiratie en aanmoedigingen om het vol te houden. Dat kan via de website [www.tourneeminerale.be/nl](http://www.tourneeminerale.be/nl)

- Tournée Minérale campagnemateriaal binnen de gemeente te verspreiden. Tournée Minérale - Een maand zonder alcohol (tourneeminerale.be)
- gratis TM-notitieblok van het Logo te bestellen om enthousiaste verenigingen, organisatie, inwoners ... aan te moedigen en te bedanken voor hun deelname.

## **6. Actiemaand: bevolkingsonderzoek dikkedarmkanker**

De maand maart is de internationale actiemaand in de strijd tegen dikkedarmkanker. De Vlaamse overheid en het Centrum voor Kankeropsporing organiseren de BLA BLA BLA campagne om het belang van vroegtijdige opsporing te benadrukken.

Het Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker nodigt alle mannen en vrouwen tussen 50 en 74 jaar uit om de stoelgangtest te doen. Door om de twee jaar een staal van je stoelgang te laten onderzoeken kan dikkedarmkanker in een vroeg stadium worden opgespoord en behandeld. De behandeling is dan ook minder zwaar en je herstelt sneller.

Campagnemateriaal zoals affiches, bladwijzers en folders zijn gratis verkrijgbaar bij het Logo. Ook digitale materialen zoals een e-mailbanner, pancarte voor een scherm,.. zijn beschikbaar. Andere acties zoals een gezondheidsrally over het bevolkingsonderzoek of infosessie behoren ook tot de mogelijkheden.

## **7. Week van de valpreventie**

Het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, de Vlaamse Logo's en het Vlaams Instituut Gezond Leven, organiseren van 25 april tot en met 1 mei 2022 de 11<sup>de</sup> editie van de Week van de Valpreventie. Deze campagneweek heeft als doel ouderen, hun familie en alle gezondheidszorg- en welzijnswerkers in Vlaanderen te sensibiliseren en te informeren over val- en fractuurpreventie. De slogan is dit jaar opnieuw 'Eén tegen allen, allen tegen vallen'. De vijf Vlaamse provincies en Brussel worden opnieuw uitgedaagd om de strijd tegen elkaar aan te gaan voor de titel van 'beste valpreventieprovincie van 2022'.

De valrisicofactoren

- verminderd evenwicht, spierkracht en mobiliteit
- ongezonde voeding
- onveilige woonomgeving
- slecht zicht

worden via vier ludieke opdrachten onder de aandacht geplaatst. Meer details volgen deze maand nog.

Kirsten merkt op dat de voetpaden in Boortmeerbeek er zeer slecht aan toe zijn. Mensen die slecht te been zijn en bang hebben om te vallen komen weinig buiten. Door de slechte toestand van de voetpaden is het ook gevaarlijker voor hen om buiten te komen. Het sociaal isolement waarin veel van onze burgers verzeild geraakt zijn, wordt hierdoor alleen maar versterkt.

## **8. Mededelingen en varia**

- Beweegbank: wordt volgende week geleverd aan het rusthuis van Hever
- Kirsten is zelfstandig ergotherapeute en zit in Haacht in de werkgroep rond dementievriendelijk Haacht. Ze vraagt zich af wat er mogelijk is in Boortmeerbeek. Na de

folder die vorig jaar uitkwam rond dementie werd er geen initiatief meer genomen door de gemeente.

- Paul vraagt zich af wat de stand van zaken ivm de minder mobiele centrale. Op dit moment zijn er 18 ingeschreven leden/gebruikers van onze MMC en 19 vrijwilligers. Hier mogen er dus zeker nog wat extra leden bijkomen. De gemeente gaat dit nog extra promoten met de opmaak van een flyer die verspreid kan worden bij apothekers, dokters,
  
- Voorstelling Wout Vandenberg: beweegcoach

Bewegen Op Verwijzing:

Wout Vandenberg (Kinesitherapeut Kessel-Lo)  
0470 06 60 98  
boortmeerbeek@bewegenopverwijzing.be

Bewegen Op Verwijzing helpt mensen met een gezondheidsrisico op weg naar een actiever leven. Met professionele coaching en een beweegplan op maat". Coachingstraject voor mensen die aanbevelingen voldoende beweging niet halen. De beweegcoach kan je beschouwen als een diëtist voor beweging.

Personen die aanbeveling beweging en/of langdurig zitten niet halen

- Overgewicht
- Lage rugpijn
- Diabetes
- Hart- en vaatziekten
- Burn-out, stress, psychiatrische problemen
- Algemene deconditionering

Verloop van een coachingstraject

1. Arts verwijst patiënt door
2. Deelnemer maakt afspraak (zie volgende slide)
3. Samen beweegplan maken = maatwerk
4. Deelnemer probeert uit
5. Opvolging van coach
6. Actieve levensstijl zonder opvolging van coach
7. Opvolging van arts

Met een verwijsbrief van de arts kan een deelnemer contact opnemen met een coach.

Corona heeft erin gehakt bij de mensen. Veel psychische problemen waarbij 'bewegen op verwijzing' kan helpen om terug structuur in de dag te krijgen.

Wout heeft al 6 huisartsen in de gemeente Boortmeerbeek gecontacteerd. Sommige artsen hadden wel interesse in het project maar willen wachten tot na corona om van start te gaan. Wout merkt op dat verschillende doelgroepen waaronder senioren het echt hulp nodig hebben van hun huisarts om de weg naar Wout te vinden. De huisartsen meekrijgen in dit verhaal is dus cruciaal. De helft van de mensen die doorverwezen worden door een arts, komen terecht bij een beweegcoach.

Na een goede referentie gaan de huisartsen sneller doorverwijzen, daarom is opstarten in een gemeente vaak moeilijk.

De kostprijs van bewegen op verwijzing valt voor de burger zeer goed mee. De bedoeling is om het zo laagdrempelig mogelijk aan te bieden. Wout kost 60 EUR per uur, hiervan wordt 40 EUR betaald door gezond leven, 10 EUR door de gemeente Boortmeerbeek en moet de persoon zelf nog maar 10 EUR

betalen. Er bestaat ook een mogelijkheid om nog een verhoogde tegemoetkoming te krijgen en dan kost het voor de burger slechts 2 EUR per. Elke kandidaat heeft recht op 7 sessies per jaar.

De volgende gezondheidsraad wordt voorzien op donderdag 17 maart 2022.

Hans Crol  
Schepen van gezondheid

Karin Derua  
Burgemeester

---