

## GEZONDHEIDSRAAD

Zitting van 7 oktober 2019

### Aanwezig:

Patricia Pluym	Voorzitter	persoonlijk
Jos Vanlanduyt	lid	persoonlijk
Francine Debecker	lid	persoonlijk
Danny Costers	lid	persoonlijk
Paul Andries	lid	persoonlijk
Remi Serranne	Schepen	Gemeenteraadslid
Karen Opdencamp	lid	LOGO
Griet Janssens	secretaris	administratie

Verontschuldigd: Wouter Decat

### 1. HERSAMENSTELLING GEZONDHEIDSRAAD

De schepen van gezondheid Remi Serranne verwelkomt de nieuwe leden van de gezondheidsraad. Iedereen krijgt even de kans om zichzelf voor te stellen. Patricia Pluym stelt zich kandidaat om voorzitter te worden.

### 2. OKTOBER = SCREENINGSMMAAND BORSTKANKER

In oktober sensibiliseren we alle vrouwen tussen de 50 en de 69 jaar oud om deel te nemen aan het tweejaarlijks bevolkingsonderzoek. LOGO treedt als ambassadeur op door het dragen van het roze lintje.

Meer weten? <https://borstkanker.bevolkingsonderzoek.be/> of neem contact op met je huisarts.

### 3. 1 – 10 OKTOBER = 10 DAAGSE GEESTELIJKE GEZONDHEID

Onder het motto 'Samen Veerkrachtig' organiseren gemeenten en organisaties jaarlijks tussen 1 en 10 oktober acties om veerkracht in de kijker te zetten.

Inspiratiegids als bijlage! Er verschijnen bv heel wat spreuken in het straatbeeld (communicatiegids eveneens als bijlage). In 2020 hierop inzetten?

Campagne 4 voor 12:

Eén op vier mensen krijgt in zijn of haar leven te maken met een psychisch probleem. Bijna 60% van wie psychische problemen heeft, praat er niet over en zoekt geen hulp. Het is dan ook belangrijk dat we alert zijn voor signalen die aantonen dat het mogelijks niet goed gaat met iemand. Het is nog niet te laat, maar het is wel 4 voor 12. Herken de 4 signalen!

Doelstelling is dat we alert zijn voor signalen die aantonen dat het mogelijks niet goed gaat met iemand.

De 4 signalen (verandering in gedrag; verandering in emotie; zich terugtrekken; zeggen dat het niet goed gaat) kunnen erop wijzen dat iemand het moeilijk heeft. Zeker wanneer je meerdere signalen opmerkt en deze zich gedurende langere tijd voordoen, kan dit erop wijzen dat deze persoon hulp nodig heeft.

Campagnemateriaal kan via deze link besteld worden: <http://www.4voor12.be/doe-ook-mee>

Komt dan rechtstreeks per post naar u!

#### 4. CAMPAGNE PEULVRUCHTEN

De campagne (samenwerking van Vlaams Instituut Gezond Leven, Bonduelle en HAK) wil de bekendheid en de consumptie van peulvruchten verhogen. De campagne steunt op vier verschillende types van peulvruchten (kikkererwt, linze, kidneyboon en witte boon) en nodigt op een ludieke manier uit tot proeven.

Promotie mogelijk via nieuwsbrief:

Doelstellingen:

- Kennis over peulvruchten verhogen
- Imago van peulvruchten verbeteren
- Aanzetten tot proeven

Campagnemateriaal

- Vier filmpjes
  - o Kidneyboon: <https://youtu.be/bCai9g3rvQQ>
  - o Witte boon: <https://youtu.be/rQB22JbaOOg>
  - o Kikkererwt: <https://youtu.be/uflqklmVEE>
  - o Linzen: [https://youtu.be/8Zfh\\_ZTt--w](https://youtu.be/8Zfh_ZTt--w)
- Recepten en FB-posts
- Promo-acties in supermarkten
- Campagnepagina: <https://www.gezondleven.be/peulvruchten/>

#### 5. GRIEPPVACCINATIE

Griep treft elke winter 1 op 10 mensen. Meestal genees je vanzelf, maar bij sommige risicogroepen kan griep ernstige gevolgen hebben. Een jaarlijkse griepvaccinatie biedt de beste kans om zonder de ziekte de winter door te komen.

Vanaf half oktober is het vaccin beschikbaar. De ideale periode om je te laten vaccineren tegen griep is tussen half oktober en half november. Voor risicogroepen wordt het vaccin voor bijna de helft terugbetaald. Voor mensen in woonzorgcentra is het griepvaccinatie gratis.

Vaccinatie tegen griep maakt geen deel uit van het basisvaccinatieschema. De griepvaccinatie is wel sterk aanbevolen voor:

- 65-plussers;
- vrouwen die zwanger zijn tijdens het griepseizoen;
- chronisch zieken: mensen met een hartziekte, een longziekte zoals ernstig astma of COPD, een lever- of nierziekte, of chronische spierziekte, of met diabetes;
- mensen met verminderde weerstand door andere ziekten of door een medische behandeling al wie in een woonzorgcentrum, psychiatrische instelling voor lang verblijf of instelling voor personen met een beperking opgenomen is;
- iedereen die onder hetzelfde dak woont als de bovengenoemde risicopersonen of zorgt voor kinderen jonger dan 6 maanden;
- iedereen werkzaam in de gezondheidssector.

Ook voor gezonde mensen vanaf 50 jaar kan vaccinatie zinvol zijn. Bespreek dat met je huisarts.

Promotiemateriaal bestellen kan via deze link.

#### 6. BEWEEGRROUTE

Een beweegroute bestaat uit 15-20 eenvoudige oefeningen (1 oefening of 3 met moeilijkheidsgraad) door een publieke ruimte, gebruik makend van het straatmeubilair. Voor jong en oud! De oefeningen kaderen in het Vlaams project Bewegen Op Verwijzing (nog geen deelname van Boortmeerbeek). De

beweegroute draagt bij tot de fitheidsaanbeveling beweging en valpreventie, gekaderd binnen een ruimere beweegaanpak.

Er zijn 2 versies: de eenvoudige en moeilijkere versie.

- Het Logo ondersteunt voor 200 €
- Gemeente: deel financieren (20 € per bordje, 500 € opmaak welkomstbord) en promotie / opening beweegroute.

Aan de sporthal? Remi bespreekt het op 26/11, Griet stelt in december aan het Logo een datum voor om de route uit te werken.

## 7. WEEK VAN 'GEZOND BINNEN' VAN 11 TOT 15 NOVEMBER 2019

Zoals elk jaar staat november in het teken van een gezond binnenklimaat.

De actieweek 'Gezond binnen' loopt dit jaar **van 11 tot 15 november 2019** en focust op 'Hou je huis gezond: kies bewust!' We brengen met zijn allen gemiddeld 20 uur per dag binnen door. Ons binnenmilieu verdient dan ook de nodige aandacht. De producten en materialen die we in huis gebruiken, hebben een grote invloed op de luchtkwaliteit in huis.

Door bewuste keuzes te maken kunnen we zelf mee zorgen voor een gezonder huis!

### Zet gezond wonen in de kijker !

Help jij ons om de boodschap '**Woon gezond, kies bewust**' uit te dragen? Zet tijdens de week van 'Gezond binnen' het belang van gezond wonen en bewuste keuzes extra in de kijker en toon hoe mensen werk kunnen maken van een gezonde woning.

Surf naar onze [website](#) voor materialen en mogelijke acties. Demowoning in Boortmeerbeek? Karen bezorgt info. Eventueel het cultuurhuis afhuren en de nodige materialen daar tentoonstellen? Algemene info gezondheid en milieu: <http://www.gezondheidenmilieu.be/>

## 8. MEDEDELINGEN & VARIA

- **LOKALE PREVENTIEMEDEWERKING IN 2020**  
Structurele ondersteuning van lokale besturen = extra handen voor preventie (gezondheidsbevordering en ziektepreventie) op lokaal niveau. Het is een co-financiering van de Vlaamse overheid en de gemeente. Start juli 2020? Remi en Griet volgen op.
- **KAARTJES GEZONDHEIDSKOMPAS**  
Dit kompas wil je helpen om inzicht te krijgen in jouw gezondheidsrisico's en jou adviezen geven om jouw gezondheid te bevorderen.  
Promokaartjes verdeeld. <https://www.gezondheidskompas.be/>

De volgende gezondheidsraad wordt voorzien op 10 februari 2020 om 19 uur in het gemeentehuis.

Remi Serranne  
Voorzitter

Karin Derua  
Burgemeester

---