

JAARVERSLAG GEZONDHEIDSPROMOTIE 2023



wijkgezondheidscentrum maison médicale

De Brug La Passerelle

GESCHREVEN DOOR

Wendy De Zutter
Sanne Buelens

een jaaroverzicht

INLEIDING



Voor een planmatige werking van gezondheidspromotie (GP) wordt er jaarlijks een jaarplanning en jaarverslag gemaakt. De focus ligt op visie, planning en evaluatie. Deze documenten bieden een kader voor de GP werking.

Dit jaarverslag geeft een overzicht van de projecten die GP het voorbije jaar **(2023)** organiseerde. Het beschrijft de prioriteiten, de wijkwerking en de partnerschappen.

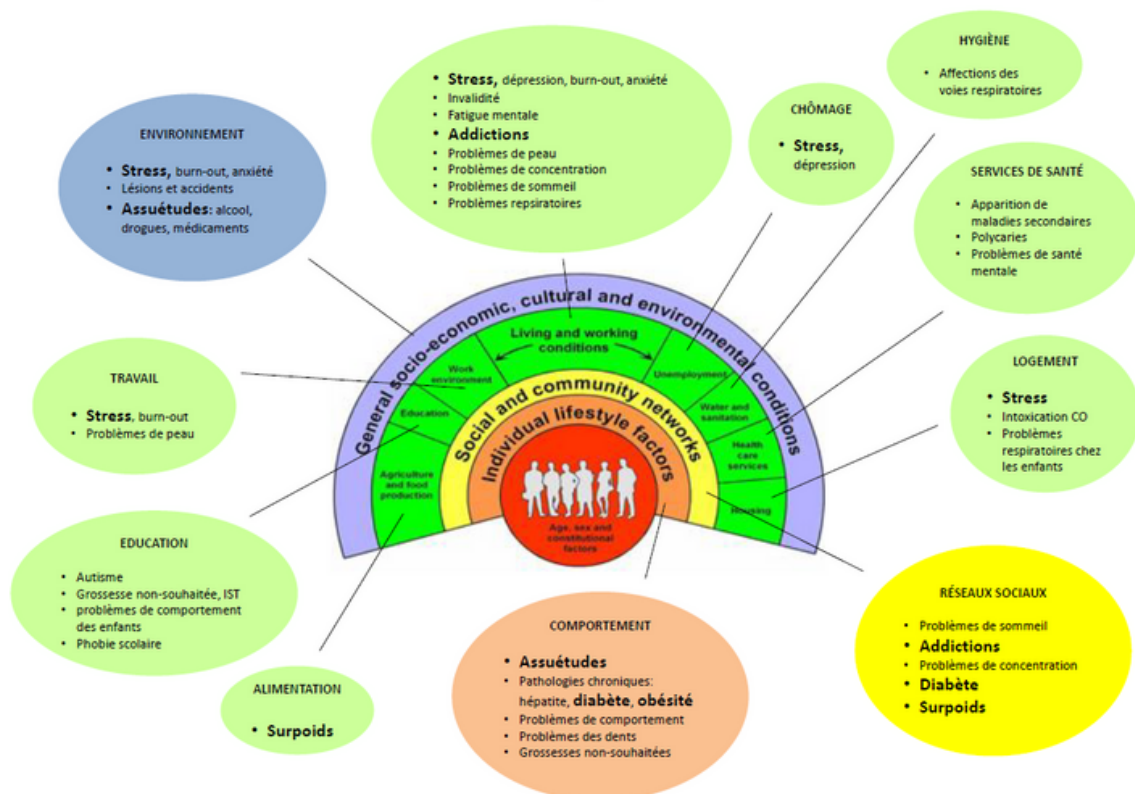
Wij geven graag een inkijk in een zeer boeiend GP jaar.

NODEN-ANALYSE

Het vertrekpunt van de activiteiten voor GP zijn de **gezondheidsnoden** bij de patiënten en uit de wijk. In 2023 werd verder gewerkt aan een update van het **gezondheidsportret** (2000), in samenwerking met Logo Brussel en Maison Médicale Norman Béthune.

Portrait de santé Molenbeek: les problèmes et les déterminants

2023



MENTAAL WELZIJN



8

*deelnemers
goed gevoel stoel*

Goed Gevoel Stoel

De Goed Gevoel Stoel is een atelier om in groep te werken aan mentaal welzijn via verschillende laagdrempelige en visuele methodieken. De thema's die aan bod komen, worden mede bepaald aan de hand van de nodenanalyse.

Thema's:

- **Grenzen stellen**
- **Puberteit (voor ouders)**

In 2023 organiseerden we maar 2 sessies wegens een drukke agenda met andere activiteiten.

Patiëntenfeest

In mei organiseerden we een patiëntenfeest in Park West. Tijdens dit feest werd ook afscheid genomen van Dr. Freddy Merckx, die eind juni met pensioen ging.

170-tal

feestvierders



MENTAAL WELZIJN

Relaxatiesessies

Patiënten kunnen wekelijks deelnemen aan een relaxatiesessie. Onze psychologe begeleidt de oefeningen. Tijdens deze sessies komen **ademhalingstechnieken** en **mindfulness** aan bod.

79

*deelnemers
relaxatie*

23

*complimenten-
kaartjes naar
patiënten
verstuurd*



Complimenten-maart

Naar aanleiding van de Nationale Complimentendag op 1 maart werd een **complimentenkaartje** verstuurd naar de **patiënten** die regelmatig deelnemen aan activiteiten en waarvan we weten dat ze het niet altijd even gemakkelijk hebben (gehad).

Ook elk **team**lid kreeg een blanco kaartje om één van de collega's een compliment te geven. Zo werd weer even stil gestaan bij ieders inzet en engagement.

SOCIALE COHESIE

123

*deelnemers
uitstappen en
wandelingen*

Uitstappen en wandelingen

Bij de uitstappen en wandelingen staat ontmoeting centraal. Andere doelstellingen zijn informeel leren stimuleren, eenzaamheid tegen gaan, de drempel tot cultuur verkleinen en de wijk ontdekken.

Theater Qui cherche, die vindt (Ras El Hanout)

Bezoek Circularium (Le magasin gratuit)

Buitenspeeldag (Park West)

Expo Subterra + atelier (Maison des Arts)

Dansworkshop Leon op het St-Jean Baplein

Uitstap Zoo Antwerpen

Foto-expo Mous Lamrabat

Expo Dressing (Maison des Arts)

Uitstap Gewoon Vreemd Paleis

Bezoek Train World + expo Animalia

Wandelingen: Ossegempark (Atomium), Astridpark, Koningswijk





SOCIALE COHESIE

10

vrijwilligers

Vrijwilligerswerking

Een aantal vrijwilligers helpt jaarlijks in De Brug bij de **administratie van campagnes**.

Voor de **infosessies** 'Vocht in huis' en 'Mijn Gezond Huis' vragen we aan patiënten en wijkbewoners om **ambassadrice** te zijn. Zij nemen een belangrijke rol op als actieve figurant tijdens de animatie.



Patiëntenparticipatie

Het project 'Vocht in huis' werd door Gezond Leven geselecteerd als 1 van de good practices om samen gezondheidsongelijkheid te verkleinen. Tijdens het Inspiratiemoment deelde een **patiënte haar eigen verhaal** over vochtproblemen in haar woning.

In december gingen we op zoek naar patiënten met **creatief talent**, die een nieuwjaarskaartje voor De Brug wilden ontwerpen. We kregen van 2 patiënten een ontwerp toegestuurd.



GEZIN EN OPVOEDING

27

*deelnemers aan
de ateliers*

Atelier EHBO bij kinderen

In samenwerking met vroedkundestudenten van de Erasmushogeschool werd er een interactieve infosessie 'EHBO bij kinderen' in De Brug georganiseerd.



Atelier Praten over seksualiteit met kinderen en jongeren

Voor de oudergroep van de Imeldaschool uit Molenbeek werd het atelier 'Praten over seksualiteit met kinderen en jongeren' in De Brug georganiseerd. De ouders kregen daarbij ook een rondleiding in ons wijkgezondheidscentrum.



GEZIN EN OPVOEDING

Ateliers in de Babytheek

Op vraag van Babytheek De Plato in Koekelberg organiseerden we enkele gezondheidsateliers voor jonge ouders.

Thema's:

- Gezonde slaap bij kinderen
- Schermtijd bij kinderen



Atelier Gezonde slaap

Op vraag van school De Windroos uit Molenbeek organiseerden we voor hun oudergroep het atelier 'Gezonde slaaphygiëne bij kinderen'.



GEZIN EN OPVOEDING

7 + 3

*deelnemers Health4kids,
resp. kinderen + mama's*



Health4Kids

In het najaar van 2023 ging het project Health4Kids voor de derde keer door. Het bestaat uit een programma van 10 weken (oktober – december) om met kinderen (8-14 jaar) te werken aan **gezonde voeding, beweging, zelfvertrouwen en mondgezondheid**.

Terugkomdag (groep van 2021 en 2022)

In het voorjaar van 2023 werd een terugkommoment georganiseerd voor de deelnemers van de 2 vorige edities.



GEZIN EN OPVOEDING

Keep Smiling

De campagne Keep Smiling heeft in 2023 als doel om ouders te motiveren om voor hun kinderen (3 tot 18 jaar) een jaarlijks **controlebezoek bij de tandarts of mondhygiëniste** in te plannen. Ze worden uitgenodigd via rappel-SMS.

114

*consultaties voor
Keep Smiling*



BBBru

Onze vroedvrouwen begeleiden vrouwen tijdens de zwangerschap en bereiden hen voor op het ouderschap. Er zijn zowel **individuele contacten** als **groepsmomenten** voorzien.

VOEDING

70
deelnemers

Kookatelier

In samenwerking met La Porte Verte asbl uit de wijk en onze diëtiste, worden kookateliers georganiseerd. Er wordt telkens samen gekookt en er wordt een infoluik voorzien rond een bepaald voedings- of gezondheidsthema.

Thema's:

- gebruik van suikers en het effect op onze gezondheid
- lipiden en cholesterol
- hoge bloeddruk
- zuurdesembrood
- lactose & intolerantie



VOEDING

28
deelnemers

Ateliers Gezonde voeding

Op vraag van de scholen De Boomhut en Paloke uit Molenbeek, organiseerden we in samenwerking met onze diëtiste een atelier over gezonde voeding voor geïnteresseerde ouders.

Ook in Babytheek de Platoon werd aan de hand van de voedingsdriehoek een gesprek over gezonde voeding gehouden.



BEWEGING

Wekelijkse beweeglessen

Onze kinesisten voorzien een wekelijks beweegaanbod met oefeningen om de **spieren te versterken** en het **lichaam te versoepelen**.

Lessen:

- Bodyfit (mannen)
- Bodyfit (vrouwen)
- Stoelengym (vrouwen)

Yoga

In samenwerking met het platform Yoga In Healthcare vzw bieden we wekelijks yogalessen op beginnersniveau aan **voor patiënten**. Sinds het najaar van 2023 werken we met een **verwijsbrief**.

De lessen gaan door in een dansstudio van **Ultima Vez**.

18

*verschillende
patiënten
naar yogales*



BEWEGING

Bewegen Op Verwijzing (BOV)

Patiënten die meer willen bewegen, konden voor een individuele opvolging een afspraak maken bij de BOV coach in De Brug. Die bekeek samen met de patiënt op welke vlakken er **meer beweging** kon ingepland worden (**dagelijks leven, werk, verplaatsingen, sport...**).

De BOV coach voor Molenbeek gaf haar ontslag in juni 2023 en vanaf juli stopte dit aanbod in de Brug.



GEZOND WONEN

Netwerk Laag-Molenbeek Gezond

Het netwerk Laag-Molenbeek Gezond blijft zich inzetten voor het thema gezond wonen in de wijk.

De leden van deze **werkgroep** zijn WGC De Brug, LOGO Brussel, Buurthuis Bonnevie, La Rue asbl, Maison Médicale Norman Béthune, Foyer en Cellule Habitat van de gemeente Molenbeek.



40-tal
*bezoekers
op de stand*

Salon Habitoools

Verschillende organisaties die rond wonen werken, werden voorgesteld adhv een beurssysteem. Er waren ook verschillende conferenties, animaties, pedagogische instrumenten, ...

Enkele partners van het netwerk Laag-Molenbeek Gezond zetten een **interactieve stand** op rond het thema **Vocht in huis**.



GEZOND WONEN

282
deelnemers

Infosessie Vocht in huis

Is een interactief atelier waarin de deelnemers de vochtproblemen ontdekken die zich kunnen voordoen in de verschillende leefruimtes van een woning. Samen met de hen gaan we op zoek naar de oorzaken en oplossingen. De aanpak is visueel en de taal is eenvoudig.



Infosessie Mijn gezond huis

Tijdens deze infosessie willen we wijkbewoners informeren over het basisonderhoud van hun woning (verwarmingsketel, afvoer, dampkap, rookmelders, schoonmaakproducten, radiatoren purgeren...) en wat dat betekent voor de gezondheid, het milieu & de energiefactuur.



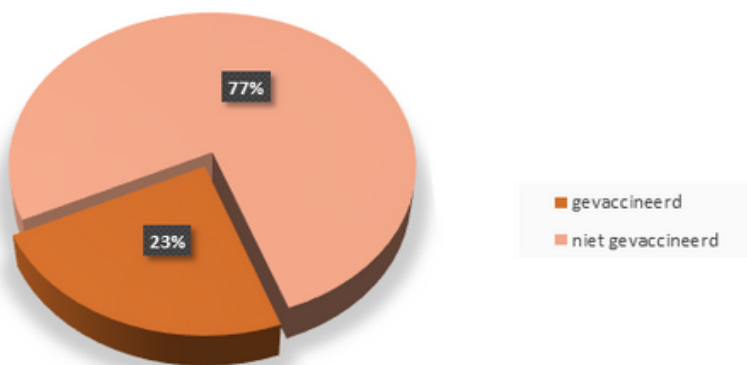
VACCINATIE

Griep/COVID vaccinatie

In het najaar organiseerden we de jaarlijkse **griepvaccinatie**. De campagne werd in 2023 uitgebreid met een **COVID vaccinatie** campagne.

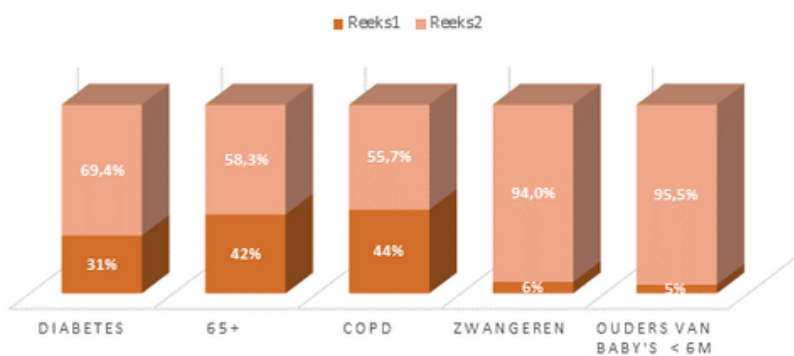
Totale risicogroep griep/covid: 1234 patiënten

GRIEPPVACCINATIE TOTALE RISICOGROEP

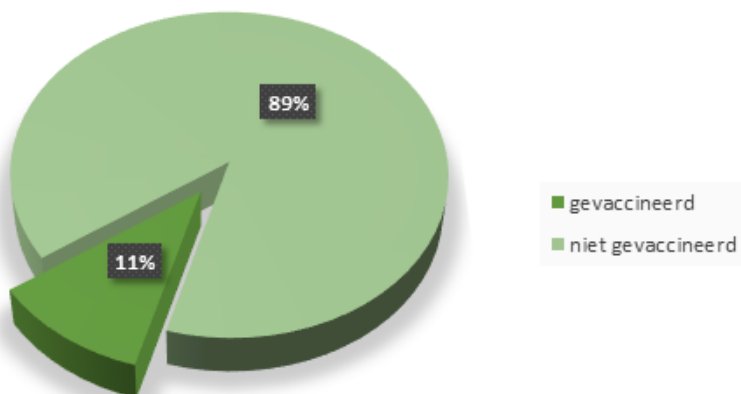


334
patiënten kregen griepvaccin

GRIEPPVACCINATIE PER RISICOGROEP



COVIDVACCINATIE TOTALE RISICOGROEP



149
patiënten kregen COVID vaccin

ORIËNTEREN EN ONDERSTEUNEN VAN PATIËNTEN

Zorgverleners kunnen patiënten die op zoek zijn naar activiteiten in de wijk, doorsturen naar GP (sport, vakantie-activiteiten, vrije tijd en cursussen/opleidingen).

Er wordt altijd eerst geluisterd naar de noden van de patiënt. Aan de hand van de kennis van de **sociale kaart**, wordt de patiënt geïnformeerd over het aanbod en eventuele **terugbetalingen/kortingen**. Indien mogelijk neemt de patiënt zelf contact op met de organisaties.

Het contact met de patiënt wordt telkens geregistreerd in **CareConnect**.



COMMUNICATIE

NAAR PATIËNTEN EN DE WIJK



mailchimp

MET HET TEAM

Maandelijkse nieuwsflash GP

De Nieuwsflash GP heeft als doel de teamleden op de hoogte houden van interne en externe activiteiten. We blikken ook vooruit naar de geplande evenementen. De Nieuwsflash wordt per mail verstuurd naar heel het team.

Uitleg GP werking

Regelmatig krijgen we de vraag om aan nieuwe collega's (intern en uit andere WGCa), stagiaires, organisaties in de wijk of studentengroepen de GP werking uit te leggen.

ID-kring - Teamvergadering

Indien opportuun komt GP aan bod tijdens een ID-kring of teamvergadering, om betrokkenheid van het team te garanderen.

Activiteitenkalender in Sanmax

Door het raadplegen van de activiteitenkalender, kunnen collega's op een snelle en makkelijke manier info over geplande activiteiten opzoeken en meegeven aan patiënten. Het is ook mogelijk om patiënten via de Sanmax agenda in te schrijven voor een specifieke activiteit.

Deelname aan werkgroepen

GP maakt ook deel uit van verschillende werkgroepen om samenwerking en inbedding in het team te versterken: nl. Psychosociaal overleg, WG Keep Smiling, WG Health4Kids, Stuurgroep vaccinatie, ID kring wijk, feestcomité Pensioen Freddy, patiëntenbespreking, ...

NETWERKING

Bij het leggen van **nieuwe contacten met organisaties in de wijk** is het steeds de bedoeling om hun werking, projecten en toekomstideeën te leren kennen. We polsen naar welzijnsnoden die ze detecteren, we stellen de werking van De Brug voor en we kijken naar eventuele mogelijkheden tot samenwerking in de toekomst.



8-tal
*organisaties
 (beter) leren
 kennen*

Organisaties die we in 2023 (beter) leerden kennen:

- Accolage (overleg en doorverwijzing)
- Crèche Elmer (rondleiding en ontmoeting met Eveline Chiau)
- School Ket&Co (kleuters op bezoek in De Brug)
- La Porte Verte (samenwerking ivm kookatelier, patiëntenoverleg)
- GBS Jette (kleuters op bezoek in De Brug)
- Circularium, le magasin gratuit (bezoek met patiënten)
- Deelname aan wijkquiz (Brom en Hopon)
- BOOST



PARTNERS EN OVERLEG

De Brug gaat partnerschappen aan en neemt deel aan bestaande overlegplatformen in de wijk. De bedoeling is het **realiseren van een ruime gezondheidsimpact in de wijk, uitwisselen van expertise, bundelen van krachten, opstellen van actieplannen en beïnvloeden van van beleid.**

Lokaal Gezinsondersteunend Netwerk (LGN)

Dit netwerk brengt partners uit de sector samen om in te zetten op versteviging en een eventuele uitbreiding van het aanbod preventieve gezinsondersteuning voor gezinnen in Molenbeek. GP engageerde zich om daaraan mee te werken.

VWGC (Themaoverleg Gezondheids promotie)

Om de werking op vlak van ziektepreventie en gezondheids promotie te optimaliseren en de uitwisseling tussen de wijkgezondheidscentra te bevorderen, wordt in het Themaoverleg GP gewerkt aan informatie-uitwisseling, deskundigheidsbevordering, intervisie, opvolgen van de actualiteit (beleid, methodieken, literatuur, ...), (gemeenschappelijke) visieontwikkeling.

Yoga In Healthcare

De missie van YIH is yoga integreren in het Belgische gezondheidssysteem. Aangezien we overtuigd zijn van de voordelen van yoga voor de gezondheid van onze patiënten, gingen we een samenwerking aan.



PARTNERS EN OVERLEG

Netwerk Laag-Molenbeek Gezond

De Brug is trekker van dit netwerk van partners in de wijk, nl asbl La Rue, Buurthuis Bonnevie, Logo Brussel, MM Norman Bethune, Foyer en Cellule Habitat (Gemeente Molenbeek). Het netwerk zet zich in rond het thema Gezond wonen.

Cellule Logement-Santé

Sinds eind 2016 zetelt De Brug actief in de werkgroep Logement-Santé van de gemeente Molenbeek. Daardoor kunnen we inzetten op het luik (geestelijke) gezondheid en de samenhang met woonomstandigheden en tevens een link maken met het beleid.

Zorgwijkoverleg Molenbeek (Eerstelijnszone BruZEL)

Dit overleg is een inspirerende uitwisseling tussen lokale gezondheids- en welzijnsprofessionals. Deelnemers leren er elkaar kennen en krijgen er input voor vragen of oplossingen voor casussen. Via een gedeeld kanaal kunnen ze elkaar ook altijd contacteren buiten de ontmoetingsmomenten. Het is een eenvoudig concept voor meer geïntegreerde zorg.

Brede school

Is een samenwerkingsverband tussen verschillende sectoren die samen werken aan een brede leer- en leefomgeving in de vrije tijd én op school, met als doel maximale ontwikkelingskansen voor alle kinderen en jongeren.



VORMING

Studiedag Doelgerichte zorg (WGC De Brug)

Inspiratiemoment Gezondheidsongelijkheid (Gezond Leven)

Webinar Time-Out tegen pesten (Vlaamse Sportfederatie)

Kijkstage Minor Ndako

Lunchseminarie Yoga In Healthcare (VWGC)

Webinar Inclusieve communicatie: Omgaan met diversiteit (FeBi - VIVO)

Dag van de VWGC

Congres Gedragsinzichten voor een gezonde samenleving (Gezond Leven)

Sensibiliseringssessie angst (BruZel)

Toegang tot gezondheidszorg voor vreemdelingen (Agentschap Inburgering)

