

## Gezondheidsthema's

Iedereen heeft recht op een gezond, menswaardig bestaan en het stadsbestuur van Halen wil er dan ook zo veel mogelijk aan doen om dit voor iedereen mogelijk te maken. De stad ondertekende het charter Gezonde Gemeente en werkte een preventieplan uit rond diverse thema's. En ook in de toekomst is gezondheid structureel verankerd in het lokaal beleid.

In de gezondheidsgids van de stad Halen vind je alle info terug over de verschillende gezondheidsthema's waarrond de dienst Welzijn allerlei acties uitwerkt, alsook nuttige telefoonnummers zoals noodnummers, algemene hulp- en infonummers en wachtdiensten.

Hieronder zetten we de verschillende gezondheidsthema's even op een rijtje.

### **Eet je gezond?**

Een actieve levensstijl met een evenwichtige voeding en voldoende beweging is essentieel voor onze gezondheid. Wie gezond eet en voldoende beweegt, voelt zich fitter. Eten is uiteraard ook een sociaal gebeuren waar lekker en gezond prima kunnen samen gaan.

Goede raad, nuttige websites, de hulpverlening en het aanbod in onze stad wat betreft gezond eten, kan je terugvinden in de gezondheidsgids. [Gezondheidsgids - Eet je gezond?](#)

### **Beweeg je voldoende?**

Bij bewegen wordt nogal vaak aan sport gedacht. Sport is een prima vorm van bewegen die kan bijdragen tot een betere fitheid, maar een groot deel van de inwoners is misschien nog niet klaar om te sporten of komt er niet toe. Bewegen kan je echter ook makkelijk integreren in je dagelijkse leven: ga te voet of per fiets naar het werk, kuis op muziek, tuinier, speel met je (klein)kinderen, neem de trap in plaats van de lift, onderbreek langdurige zitmomenten met naar het toilet wandelen, of op te staan om iets te drinken te halen, ...

Dat onze inwoners zich bewust bezig houden met beweging mag blijken uit de overwinning die zij onze stad in 2018 bezorgden tijdens de 10.000-stappenclash: Halen won de trofee in de categorie "Steden en gemeenten met minder dan 10.000 inwoners". Met z'n allen stapten we in de maand mei 2018 zo'n 65.778 km, een 93 miljoen stappen!

Goede raad, nuttige websites, de hulpverlening en het aanbod in onze stad wat betreft bewegen, kan je terugvinden in de gezondheidsgids.

[Gezondheidsgids - Beweeg je voldoende?](#)

### **Hoe hou je het rookvrij?**

Roken blijft in Vlaanderen de belangrijkste vermijdbare oorzaak van ziekte en overlijden. Nog te veel mensen krijgen met de gevolgen van roken te maken omdat het aantal rokers hoog blijft: bijna 1 op 4 Vlamingen rookt. Maar de gevolgen van roken zijn ook voelbaar voor de omgeving van de roker. Passief roken is immers ook een groot risico, zelfs voor kinderen die nog niet geboren zijn.

Goede raad, nuttige websites, de hulpverlening en het aanbod in onze stad wat betreft tabakspreventie, kan je terugvinden in de gezondheidsgids.

[Gezondheidsgids - Hoe hou je het rookvrij?](#)

### **Hoe ga je om met alcohol?**

In iedere Vlaamse stad of gemeente vind je alcohol: op café of in het jeugdhuis, op restaurant, tijdens de jaarmarkt of op de nieuwjaarsreceptie, ... De meeste burgers gaan op een verantwoorde wijze met alcohol om, maar toch wordt onze stad bijna dagelijks geconfronteerd met de gevolgen van overmatig alcoholgebruik: openbare dronkenschap, lawaaihinder, verkeersongevallen, vandalisme, gezondheidsproblemen,



huiselijk geweld, productieverlies op het werk, ...

Goede raad, nuttige websites, de hulpverlening en het aanbod in onze stad wat betreft alcoholpreventie, kan je terugvinden in de gezondheidsgids.

[Gezondheidsgids - Hoe ga je om met alcohol?](#)

## **Hoe ga je om met drugs?**

Het gebruik van illegale drugs zoals cocaïne, xtc en speed is in iedere Vlaamse stad of gemeente een realiteit. Hoewel het gebruik van illegale drugs zich vaak verborgen afspeelt, wordt een stad of gemeente er toch mee geconfronteerd: verkeersongevallen, vandalisme, gezondheidsproblemen, huiselijk geweld, productiviteitsverlies op het werk, straatdealers, vechtpartijen, ...

Goede raad, nuttige websites, de hulpverlening en het aanbod in onze stad wat betreft drugspreventie, kan je terugvinden in de gezondheidsgids.

[Gezondheidsgids - Hoe ga je om met drugs?](#)

## **Hoe ga je om met gamen?**

Eigenlijk is gamen vooral een leuke en boeiende bezigheid. Voor de overgrote meerderheid van de jongeren leidt gamen niet tot problemen. Toch ben je misschien wel eens bezorgd om het gamegedrag van je kind. Je vraagt je af of hij/zij niet te veel gamet? Of het wel gezond is om zoveel uren naar het scherm te staren zonder meer te bewegen dan je duimen? Welke gezondheidsrisico's lang stilzitten met zich kan meebrengen?

Goede raad, nuttige websites, de hulpverlening en het aanbod in onze stad wat betreft gameproblematiek, kan je terugvinden in de gezondheidsgids.

[Gezondheidsgids - Hoe ga je om met gamen?](#)

## **Hoe hou je je omgeving en woning gezond?**

Milieufactoren zoals fijn stof, geluid en tabaksrook hebben een belangrijke invloed op de gezondheid van de Vlamingen. We denken hierbij aan astma, allergieën, hartklachten, sommige kankers, hinder en stress. Maar ook het binnenmilieu, lood, of ongedierte verdienen lokaal onze aandacht. Tenslotte zorgen elektromagnetische straling en asbest voor nogal wat ongerustheid bij de burgers.

Goede raad, nuttige websites, de hulpverlening en het aanbod in onze stad wat betreft een gezonde omgeving en woning, kan je terugvinden in de gezondheidsgids.

[Gezondheidsgids - Hoe hou je je omgeving en woning gezond?](#)

## **Hoe voorkom je vallen?**

De stijging van de levensduur en levensverwachting neemt alsmaar toe. Verwacht wordt dat de oudste groep sterk zal groeien: over 10 jaar zullen er bijna 84.000 80-plussers meer zijn. Een valpreventiebeleid draagt in belangrijke mate bij tot hun zelfredzaamheid en betekent onder andere onveilige factoren in de omgeving en onveilig gedrag beperken of uitschakelen, waardoor het aantal valincidenten bij ouderen kan dalen. Zo kunnen ook zij blijven genieten van een goede levenskwaliteit en dit liefst zo lang mogelijk in hun vertrouwde omgeving.

Goede raad, nuttige websites, de hulpverlening en het aanbod in onze stad wat betreft valpreventie, kan je terugvinden in de gezondheidsgids.

[Gezondheidsgids - Hoe voorkom je vallen?](#)

## **Laat jij je onderzoeken?**

Het stadsbestuur zet zich mee in voor het sensibiliseren van de inwoners omtrent verschillende bevolkingsonderzoeken zoals borstkankerscreening, baarmoederhalskankerscreening en dikkedarmkankerscreening.

Goede raad, nuttige websites, de hulpverlening en het aanbod in onze stad wat betreft bevolkingsonderzoeken, kan je terugvinden in de gezondheidsgids en op de pagina over bevolkingsonderzoeken.

[Gezondheidsgids - Laat jij je onderzoeken?](#)

## **Laat jij je vaccineren?**

Tegen heel wat infectieziekten bestaan vaccins. Door je te laten vaccineren, bescherm je jezelf en zorg je ervoor dat een ziektekiem zich minder makkelijk voortzet van mens tot mens. Een hoge vaccinatiegraad kan een ziekte uitroeien. Denk maar aan de pokken.

Goede raad, nuttige websites, de hulpverlening en het aanbod in onze stad wat betreft vaccinatie, kan je terugvinden in de gezondheidsgids.

[Gezondheidsgids - Laat jij je vaccineren?](#)

## **Voel jij je fit in je hoofd?**

Goed in je vel zitten is belangrijk voor iedereen. Wie zich mentaal goed voelt kan zijn talenten ontplooiën, gaat beter om met de dagdagelijkse stress van het leven en belangrijke levensgebeurtenissen, kan productief en vruchtbaar werken, en draagt meer bij tot zijn gemeenschap.

Goede raad, nuttige websites, de hulpverlening en het aanbod in onze stad wat betreft geestelijke gezondheid, kan je terugvinden in de gezondheidsgids.

[Gezondheidsgids - Voel jij je fit in je hoofd?](#)

## **Hou jij het hoofd (en het lichaam) koel?**

De lokale besturen worden door de Vlaamse overheid gestimuleerd om lokale warmteplannen op te stellen. Dit plan heeft als doel alle inwoners te ondersteunen in het omgaan met warmteperiodes.



Goede raad, nuttige websites, de hulpverlening en het aanbod in onze stad wat betreft warmteperiodes, kan je terugvinden in ons warmteplan.

## **Contactinformatie**

### **• Afdeling Welzijn - dienst Welzijn**

#### **dienst Welzijn**

Diestersteenweg 42  
3545 Halen

-  013 46 03 78
-  [welzijnsdienst@halen.be](mailto:welzijnsdienst@halen.be)

#### **Openingsuren**

Vandaag open van 08:00 tot 12:00  
Morgen gesloten  
Alle informatie