



Zon in overvloed,
verzorg jezelf
en anderen goed.
warmedagen.be



Gezondheidsplan Warme Dagen voor kinderen

Een stappenplan voor mensen die zorgen voor kinderen



Colofon

Deze handleiding is een realisatie van het Agentschap Zorg en Gezondheid in samenwerking met het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's.

Opmerkingen en suggesties zijn [welkom](#).

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding	4
Voor wie is deze handleiding bedoeld?	5
Waarom lopen kinderen een risico?	6
Hoe pak je dat aan?	7
Stap 1 – Hoe krijg je iedereen mee?	8
Stap 2 – Breng in kaart wat je kunt doen	9
Stap 3 – Bepaal de prioriteiten	10
Stap 4 – Formuleer je doelstellingen	11
Strategische doelen	11
Operationele doelen	11
Stap 5 – Stel een actielijst op en voer uit!	12
Stap 6 – Voer acties uit	13
Stap 7 – Evalueer	14
Stap 8 – Veranker in het beleid	15
Bijlage 1	16
Waarom inzetten op warme dagen?	16



Inleiding

In Vlaanderen neemt door de verandering van ons klimaat de kans op veelvuldige en aanhoudende warmteperioden toe. Die warme dagen veroorzaken extra gezondheidsrisico's.

Kinderen zijn gevoeliger voor warme temperaturen dan volwassenen. Hun lichaam reageert anders op warmte. Daarbij komt dat ze niet of minder goed in staat zijn om voor zichzelf te zorgen en zo oververhitting te voorkomen.

Deze handleiding helpt je op weg om een preventief gezondheidsbeleid voor Warme Dagen op je school, kinderopvangplaats, kraamzorg- of gezinszorgdienst uit te bouwen.



Situering binnen het Vlaamse en federale beleid

Vlaanderen is sinds 2015 bevoegd voor preventie in het kader van erg warme dagen. De campagnewebsite www.warmedagen.be speelt daarbij een centrale rol.

Het nationale ozon- en hitteplan bestaat uit 3 fasen:

- de waakzaamheidsfase (15 mei – 30 september)
- de waarschuwingsfase (0 tot 2 dagen voor het erg warm wordt)
- de alarmfase (temperatuur en ozon overschrijden drempels)



Voor wie is deze handleiding bedoeld?

Begeleiders en leerkrachten in:

- kinderopvang
- kleuteronderwijs
- lager onderwijs



Besteed ook voldoende aandacht aan kwetsbare jonge kinderen of zuigelingen die in kwetsbare gezinnen leven en/of niet via formele opvang of school bereikt worden.

Gezinsondersteuners, praktijkwerkers, kraamverzorgers en verpleegkundigen kunnen jonge ouders die geen gebruik maken van formele kinderopvang adviseren over maatregelen die ze kunnen nemen.



Waarom lopen kinderen een risico?

Het lichaam van kinderen reageert anders op warmte dan dat van volwassenen. Daardoor hebben ze meer kans hebben op gezondheidsklachten. Aanhoudende warmte, zowel binnen als buiten, kan schadelijk zijn voor de gezondheid van zuigelingen en jonge kinderen.

Kinderen lopen vooral een risico tijdens warmteperiodes omdat ze niet of minder in staat zijn om voor zichzelf te zorgen en oververhitting te voorkomen. Ze geven bovendien niet of minder goed aan wanneer ze last ondervinden van warme weersomstandigheden.

Vooraleer kinderen onder 3 jaar zijn gevoeliger voor warmte. Want het systeem dat hun lichaamstemperatuur regelt is nog niet volgroeid. Kwetsbare kinderen, zoals zuigelingen, kinderen met overgewicht, kinderen met een mentale of fysieke beperking of kinderen met een (chronische) ziekte lopen een verhoogd risico op gezondheidsproblemen.

In verschillende landen hebben onderzoekers vastgesteld dat bij warme weersomstandigheden het aantal ziekenhuisopnames of het aantal bezoeken op de spoedafdelingen bij kinderen verhoogt. In Vlaanderen konden onderzoekers aantonen dat hoge omgevingstemperaturen leiden tot meer vroeggeboortes (geboorte op 36 weken of vroeger).



Een overzicht van mogelijke gezondheidsproblemen bij kinderen als gevolg van erg warme dagen vind je op de website.



Hoe pak je dat aan?

In deze handleiding vind je **een stappenplan** terug om te komen tot een gezondheidsbeleid dat erop gericht is om gezondheidsgevolgen van erg warme weersomstandigheden bij kinderen te voorkomen.

Dit stappenplan zorgt ervoor dat je niets vergeet en structureel te werk gaat.

Bundel de opgedane informatie en kennis **op een centrale plek**. Zo win de komende zomers je heel wat tijd, zelfs als personeel of vrijwilligers wisselen.

- **Stap 1 – Hoe krijg je iedereen mee?**
- **Stap 2 – Breng in kaart wat je kunt doen**
- **Stap 3 – Bepaal de prioriteiten**
- **Stap 4 – Formuleer je doelstellingen**
- **Stap 5 – Stel een actielijst op en voer uit!**
- **Stap 6 – Evalueer**



Kwaliteitsvol gezondheidsplan

Deze aanpak is gebaseerd op:

- [de kadermethodieken van Gezond Leven](#)
- [algemene principes van gezondheidsbevordering](#)



Stap 1

Hoe krijg je iedereen mee?

Warme dagen zullen in de toekomst steeds vaker voorkomen. Wie nu al initiatief neemt, heeft alvast een streepje voor op de toekomst. Het gezondheidsplan zal ook groeien over de jaren heen. Hou rekening met de mogelijkheden en draagkracht van je personeel en vrijwilligers. De komende jaren kun je het plan altijd verder uitbouwen.

Bespreek de ideeën en aanpak met de verschillende betrokkenen. Een idee dat van onderuit komt, is gedragen en zul je gemakkelijker kunnen realiseren. Vergeet ook de ouders niet op de hoogte te brengen en/of te betrekken.

Sommige maatregelen zullen bij je vrijwilligers of personeel niet populair zijn (bijvoorbeeld tijdens de lessen mogen drinken). **Luister naar hen, duid het belang van voldoende en regelmatig drinken en probeer samen een oplossing te bedenken.** Test eventueel die oplossing een korte periode.

Wees enthousiast en creatief! Zeker enthousiasme van leidinggevend is erg belangrijk.

Laat de cijfers voor zich spreken. De cijfers uit bijlage 1 kun je gebruiken om de problematiek te duiden.



Goede drinkgewoonten bepalen op jonge leeftijd het gedrag op latere leeftijd. Het belang van goede dagelijkse drinkgewoonten kan dus niet genoeg onderstreept worden.

De ouders en de school kunnen gezonde leefgewoontes bij alle kinderen en leerlingen extra stimuleren en aanleren. De VLOR en Gezond Leven pleiten er dan ook voor om gratis drinkbaar water op school voor iedereen beschikbaar te maken en de dagindeling toe te laten dat er op verschillende momenten water gedronken kan worden.

Leren kinderen gedurende het jaar goede drinkgewoonten aan en drinken ze regelmatig water? Dan zullen ze op warme dagen minder hinder ondervinden om meer dan gewoonlijk water te drinken.



Meer weten? Ondersteuning nodig?

- [De klimaatopwarming en het effect daarvan op hittestress](#)
- Neem contact op met Kind en Gezin, het CLB, het Logo of andere ondersteunende instanties voor meer ondersteuning.



Stap 2

Breng in kaart wat je kunt doen

Werk je eerst in en zoek een aantal zaken uit voor je beslist welke zaken je effectief gaat ondernemen.

Probleem- en doelgroepanalyse

- Lees meer over het onderwerp. Hoeveel moet een kind juist drinken? Waarom drinken kinderen minder? Welke aspecten, naast drinken, zijn nog belangrijk om rekening mee te houden? Welke problemen kunnen ontstaan op warme dagen?

Interventieanalyse

- Breng in kaart welke maatregelen nu al ondernomen worden. Wat liep goed? Wat minder?
- Zoek uit wat je kunt doen. Bekijk hiervoor ons inspiratiedocument op de website.
- Wat zijn mogelijke knelpunten waar je het best rekening mee kunt houden (infrastructuur, kennis en vaardigheden van het personeel, vrijwilligers of ouders, afspraken ...)?
- Welke mogelijkheden zijn er om aan de behoeften tegemoet te komen (schaduw, toegankelijkheid leidingwater ...)?
-

Partneranalyse

- Som op welke actoren en stakeholders je gaat betrekken. Denk daarbij zeker ook aan de ouders.



Zoek je inspiratie? Op warmedagen.be vind je:

- een overzicht van mogelijke problemen op warme dagen en suggesties van wat je eraan kunt doen (bijlage probleem- en interventiemogelijkheden)
- een overzicht van mogelijke maatregelen om kinderen voldoende te laten drinken
- een overzicht van mogelijke maatregelen om kinderen voldoende te laten afkoelen



Stap 3

Bepaal de prioriteiten

Je hebt nu alle mogelijke aspecten in kaart gebracht die belangrijk zijn tijdens warme dagen. Waarschijnlijk heb je heel wat mogelijkheden en werkpunten blootgelegd. Door een gebrek aan tijd of middelen is het misschien niet mogelijk om op al die aspecten in te zetten. Daarom is het belangrijk om **prioriteiten te bepalen**.

De keuze van prioriteiten mag natuurlijk niet zomaar lukraak gebeuren. Bepaal de prioriteiten op basis van criteria die jullie belangrijk vinden. Enkele voorbeelden van mogelijke criteria:

- haalbaarheid
- betaalbaarheid
- de meest kwetsbare kinderen krijgen prioriteit
- een hoge motivatie van het team voor deze actie
- een realiseerbare integratie in de bestaande werking

Bespreek dit samen met je team. In scholen kun je hier bijvoorbeeld ook de ouderraad bij betrekken.

Probeer minimaal op een combinatie van acties in te zetten.

- Besteed aandacht aan zowel voldoende drinken als voldoende aandacht voor verfrissing (binnen en buiten).
- Besteed aandacht aan sensibilisatie, omgevingsmaatregelen en afspraken.

Maak een onderscheid tussen prioriteiten op korte termijn en prioriteiten op lange termijn. Een snelle succeservaring kan energie geven binnen het team en de basis vormen om de komende jaren op verder te bouwen.



Stap 4

Formuleer je doelstellingen

Zijn de prioriteiten duidelijk? Dan kun je doelstellingen formuleren. Stel daarbij de vraag: 'Wat wil ik bereiken?'

Strategische doelen

Het is logisch dat je eerst strategische doelen formuleert. Strategische doelen geven aan wat het wenselijke einddoel op lange termijn is. Bijvoorbeeld:

'We willen voorkomen dat de kinderen op onze school onwel worden op erg warme dagen.'

Extra tips:

- Koppel je strategische doelen aan de verschillende actieniveaus: wees voorbereid, laat kinderen voldoende drinken, hou kinderen koel op erg warme dagen, hou het gebouw koel op erg warme dagen.
- Formuleer doelstellingen op korte en lange termijn. Zorg dat je doelstellingen op korte termijn je langetermijnvisie ondersteunen.
- Zorg dat de doelstellingen stroken met de ruimere visie van de organisatie.
- Betrek zo veel mogelijk actoren bij het bepalen van je doelstellingen. Laat hen feedback geven op de inhoud, niet op de formulering van de doelstellingen.

Operationele doelen

Om de strategische doelen te bereiken vertaal je ze in operationele doelen. Alleen sensibiliseren en informeren volstaat niet. Ook afspraken en omgevingsinterventies zijn noodzakelijk. Zet daarom in op een mix van maatregelen als je je operationele doelen formuleert:

- Informatie en sensibilisatie
Bijvoorbeeld: 'Alle ouders weten hoe belangrijk het is dat hun kind voldoende drinkt en de juiste kleren aanheeft.'
- Omgevingsinterventies
Bijvoorbeeld: 'De speelruimte voor kinderen is voorzien van minstens één volwaardige schaduwplek.'
- Regels en afspraken
Bijvoorbeeld: 'We bepalen in het schoolreglement dat water steeds beschikbaar moet zijn voor de kinderen.'
- Zorg en begeleiding
Bijvoorbeeld: 'Leerkrachten weten wat ze moeten doen bij een hittedag.'

Deze operationele doelen kun je duidelijk, meetbaar, realistisch en tijdsgebonden gaan formuleren waar mogelijk (SMART!). In het begin is het moeilijk om inschattingen te maken van exacte aantallen, maar hoe langer je bezig bent, hoe duidelijker je ziet wat haalbare streefcijfers zijn. En dan is het natuurlijk de bedoeling dat je altijd probeert om net iets verder te raken.



Stap 5

Stel een actielijst op en voer uit!

Een goede mix van acties zorgt voor een beter resultaat. De gezondheidsmatrix is een tool die je helpt om te komen tot een mix van acties:

- **educatie**, bijvoorbeeld affiches
- **omgevingsinterventies**, bijvoorbeeld voldoende schaduw
- **afspraken**, bijvoorbeeld goede afspraken met personeel (leerkrachten, kinderverzorgers ...)
- **zorg en begeleiding**, bijvoorbeeld extra aandacht voor de jongste kinderen

Gebruik de gezondheidsmatrix als instrument om al je acties schematisch voor te stellen. Zo werk je aan een structureel plan en vergeet je niets.

Koppel de acties zo veel mogelijk aan bestaande projecten zoals 'gezond bewegen' (bewegingsactiviteit met waterspelletjes), 'gezonde dranken' (leidingwater), 'gezonde tussendoortjes' (fruit bevat meer vocht en is verfrissend), het MOS-klimaattraject basisonderwijs, 'Pimp je Speelplaats' van GoodPlanet ...

Bereid je ook zelf goed voor op de mogelijkheid van erg warme dagen. Elke organisatie kan zich inschrijven op de nieuwsbrief van de Vlaamse overheid om een waarschuwingmail te ontvangen voor een komende warmteperiode (een tweetal dagen voor het echt warm wordt).

Schrijf je in via www.warmedagen.be/contact

Tijd voor actie!



- Meer info over de gezondheidsmatrix vind je [hier](#).
- Alle inspiratiebronnen van wat je kunt ondernemen vind je terug bij stap 2.



Stap 6

Voer acties uit

De verschillende betrokkenen voeren op de afgesproken momenten, tijdens de afgesproken fases en op de afgesproken manier de acties uit. Iemand die het plan coördineert kan daarbij erg handig zijn om het overzicht te behouden en de langetermijnvisie te bewaken.

Extra tips:

- **Betrek verschillende stakeholders:** ouders, leerkrachten, directie, Kind en Gezin ...
- **Laat de verschillende betrokkenen (en nieuwe partners) regelmatig samenkomen.** De regelmaat bepaal je lokaal het best zelf. Bewaak in dit overleg zelf ook mee de grote lijnen.
- **Creëer voldoende tijd en ruimte voor de acties.** Goede voornemens helpen je al goed op weg, maar de geplande acties moeten ook realistisch zijn. De verantwoordelijken voor bepaalde maatregelen moeten voldoende tijd en middelen hebben om de acties naar behoren uit te voeren.
- **Probeer de kinderen en ouders zo veel mogelijk te doen participeren.** Worden ze betrokken bij het kiezen en uitvoeren van de acties? Dan zullen ze er ook positiever op reageren.



Stap 7 Evalueer

Evalueer na de waakzaamheidsfase (die loopt tot 30 september) of je erin geslaagd bent om je goed voor te bereiden op erg warme dagen.

Was het ook effectief erg warm? Ga na welke doelstellingen je gehaald hebt en aan welke je nog zult moeten werken voor je volgende evenementen.

Door te evalueren krijg je inzicht in wat werkt, wat beter niet herhaald kan worden en hoe je bepaalde acties kunt bijsturen om ze sterker te maken in de toekomst.

Trek voldoende tijd en middelen uit voor evaluatie!

Evalueren kan op twee niveaus. Het is aangeraden om ze te combineren.

- **De effectevaluatie.** Bij welke doelgroep is wat bereikt? Welke impact op de gezondheidsdeterminanten of zelfs op gezond gedrag, op preventiedeelname en op zorgconsumptie zien we?
- **De procesevaluatie.** Hoe is de uitvoering van het plan verlopen? Waren de werkwijzen, de middelen en materialen adequaat in het uitvoeren van het plan?

Meer weten over evalueren?

- Neem een kijkje op de website van [Gezond Leven](#).



Ook wij zijn benieuwd!

- Heb je foto's van acties die je organiseerde op erg warme dagen? [Aarzel niet en bezorg ze ons!](#)



Stap 8

Veranker in het beleid

Zoals beschreven in de inleiding, staat dit gezondheidsplan niet op zichzelf maar kun je het beter verankeren in het meerjarenplan van je organisatie.

Concrete tips

- Zet de mogelijkheid van erg warme dagen elk jaar op de agenda van de personeelsvergadering van mei.
- Duid een verantwoordelijke aan die trekker is van dit thema.
- Veranker dit gezondheidsplan Warme Dagen in je gezondheidsbeleid.
- Rapporteer je korte- en langetermijndoelstellingen. Laat de acties die je ondernomen hebt leven in het team.
- Koppel je gezondheidsplan aan de acties die lopen rond klimaatbeleid, gezondheidsbeleid en ander relevant beleid. Dit thema zal de komende jaren steeds belangrijker worden.



Bijlage 1

Waarom inzetten op warme dagen?

Zeer warme dagen zijn niet zonder gevaar. Vooral ouderen, kinderen en alleenstaanden zijn kwetsbare groepen. Bovendien pieken de sterftcijfers op erg warme dagen. Hieronder vind je enkele sprekende cijfers die je bestuur kunnen overtuigen om in te zetten op warme dagen.

Sprekende cijfers

8°

Op warme dagen kan het in **Vlaamse steden en gemeenten tot 8° warmer zijn dan buiten de stad**. Dat hitte-eilandeffect leidt tot groter energieverbruik, meer luchtvervuiling en een lagere productiviteit. Met een mix van maatregelen kan uw gemeente het hitte-eilandeffect milderen en voorkomen.

13%

Tijdens een hittegolf zijn er **ongeveer 13% meer overlijdens** dan anders.

11%

Door het **hitte-eilandeffect** in steden kan de **lokale economie tot 11% krimpen**.

2700

De Europese Commissie schat dat er binnenkort jaarlijks **ongeveer 2.700 extra overlijdens te wijten zullen zijn aan klimaatverandering**.

382

In België ondertekenden al **382 steden en gemeenten** het **burgemeestersconvenant** waarmee zij willen aangeven effectief **werk te maken van een meer klimaatvriendelijke gemeente**.

