



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



## Gezondheidsplan Warme Dagen voor sociaal geïsoleerden

Een stappenplan voor organisaties om mensen in sociaal isolement te bereiken op erg warme dagen



## 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 sociaal geïsoleerden een risico? .....	6
Wat is het profiel van mensen in een sociaal isolement? .....	7
Eenzaamheid is niet gelijk aan sociaal isolement .....	7
Welke zijn de risicogroepen? .....	7
Wie loopt een extra risico en waarom? .....	8
Sociaal geïsoleerde ouderen .....	8
Daklozen en thuislozen .....	8
Chronisch zieken .....	8
Nieuwkomers .....	8
Hoe pak je dat aan? .....	9
Stap 1 - Creëer draagvlak .....	10
Stap 2 - Breng de beginsituatie in kaart .....	11
Hoeveel sociaal geïsoleerden wonen er in de gemeente? .....	11
Via welke organisaties kunnen we onze sociaal geïsoleerden bereiken? .....	11
Stap 3 - Bepaal de prioriteiten .....	13
Stap 4 - Formuleer je doelstellingen .....	14
Strategische doelen .....	14
Operationele doelen .....	14
Bundel je acties in een matrix .....	15
Stap 5 - Stel een actieplan op .....	16
Werk een stappenplan uit .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Randvoorwaarden .....	16
Stap 6 - Voer acties uit .....	17
Stap 7 - Evalueer en stuur bij .....	18



## Inleiding

Tijdens hittegolven vallen er veel doden. De hittegolf van 2003 maakte pijnlijk duidelijk dat veel slachtoffers van hittegolven mensen zijn die in een sociaal isolement leven. **Een onderzoek in Frankrijk bracht aan het licht dat maar liefst 92 procent van de slachtoffers alleenstaanden waren.**

Door de verandering van ons klimaat neemt de kans op aanhoudende warmteperioden toe. **Met deze leidraad willen we je een tool aanbieden om sociaal geïsoleerden te bereiken en ondersteunen op erg warme dagen.**

Dé sociaal geïsoleerde bestaat niet. Wie de groep sociaal geïsoleerden wil bereiken moet rekening houden met de diversiteit van deze groep, maar ook met de complexe onderliggende problematiek die het sociale isolement veroorzaakt.

Sociaal geïsoleerden missen vaak aan een laagdrempelig en nabij aanspreekpunt. Daarom is het erg belangrijk om **een netwerk tussen lokale actoren, praktijkwerkers, mantelzorgers en vrijwilligers uit te bouwen.** Lokale besturen kunnen hier een regierol in opnemen.

### Meer weten?

- De klimaatopwarming en het effect daarvan op hittestress.
- De gezondheidsgevolgen van erg warme dagen.



## Voor wie is deze handleiding bedoeld?

Coördinatoren, verantwoordelijken of medewerkers van:

- gemeentelijke diensten: welzijn, ontmoeten en verbinden, gezondheid en preventie ...
- OCMW-diensten: thuiszorg, buurtzorg, mantelzorg, wijkwerking ...
- lokale dienstencentra en antennes (OCMW)
- Sociaal Huis
- zorgnetwerken
- CAW
- Samenlevingsopbouw
- Welzijnsschakels
- buurthuizen
- mantelzorgorganisaties
- buurtverenigingen
- verenigingen waar armen het woord nemen
- ...



### Situering binnen het Vlaamse en federale beleid

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)

Vlaanderen is sinds 2015 bevoegd voor preventie in het kader van erg warme dagen. De campagnewebsite [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be) speelt daarbij een centrale rol.

## Waarom lopen sociaal geïsoleerden een risico?

Warme weersomstandigheden en sociaal isolement vormen een gevaarlijke combinatie.

- Sociaal geïsoleerden worden door hun omgeving of via andere kanalen niet of **onvoldoende gewezen op de gevaren** van (aanhoudende) warmte en problemen bij uitdroging.
- **Waarschuwingen bereiken** sociaal geïsoleerden vaak **niet of te laat**.
- **Ze zoeken of vinden pas hulp** als de eerste gezondheidseffecten al opgetreden zijn.
- Isolement treft bovendien vaker mensen met een lagere sociaal-economische status. **Ze wonen doorgaans in goedkopere woningen die slecht onderhouden zijn en onvoldoende aangepast zijn om de warmte buiten te houden.**
- Vaak wonen deze mensen **in wijken met een hoge woningdichtheid, weinig groenvoorziening en een zwakke sociale cohesie.**
- Ouderen en sociaal geïsoleerden in steden hebben vaak **minder vrienden en familie in de buurt.**





## Wat is het profiel van mensen in een sociaal isolement?

### Eenzaamheid is niet gelijk aan sociaal isolement

Laten we alvast één mythe ontcrachten: eenzaamheid staat niet gelijk aan sociaal isolement. Alleen zijn is niet hetzelfde als zich alleen voelen. Eenzaamheid is een persoonlijk gevoel, **een subjectief ervaren** van een onplezierig tekort aan (kwaliteitsvolle) sociale relaties.

Met dit gezondheidsplan Warme Dagen richten we ons niet op personen met emotionele eenzaamheid, maar willen we **sociaal geïsoleerden met een objectief tekort aan sociale relaties, zogenaamde contactarmen, beschermen**. Mensen in een isolement missen relaties met familie, vrienden en kennissen op wie ze in geval van nood kunnen terugvallen voor praktische, emotionele of gezelschapssteun.

### Welke zijn de risicogroepen?

Sociaal isolement kan verschillende groepen van mensen treffen:

#### Ouderen

Ouder worden heeft als gevolg dat bepaalde sociale contacten wegvallen: het beroepsleven eindigt, de kinderen zijn uit huis ...

#### Mensen met verlieservaringen

Soms ligt een opeenstapeling van verlieservaringen aan de basis van sociaal isolement. Denk aan het verlies van een partner, familieleden of vrienden, maar ook verlies van materiële middelen, werk of gezondheid. mensen die dakloos geworden zijn ...

#### Mensen met beperkingen

Mensen die minder mobiel zijn, fysieke of mentale beperkingen hebben, chronisch ziek zijn of van wie het sociale netwerk inkrimpt of wegvalt.

#### Mensen die niet vertrouwd zijn met sociale media

Zij lopen het gevaar om veel contact met de buitenwereld te verliezen.

#### Etnische groepen

Ook etniciteit vormt een risicofactor bij het ontstaan van sociaal isolement omdat een netwerk opbouwen niet altijd gemakkelijk is omwille van andere gewoonten.

**Mensen met een lagere sociaal-economische status** hebben niet dezelfde mogelijkheden als anderen wat het opbouwen van een netwerk kan bemoeilijken.

Sociaal isolement kan ook **vroeg in het leven** ontstaan, bijvoorbeeld door bepaalde persoonlijke eigenschappen, psychosociale problemen, of door problematische omstandigheden in de vroegere gezinssituatie. Anderen hebben bijvoorbeeld nooit een goed functionerend netwerk kunnen opbouwen of de sociale competenties niet kunnen ontwikkelen. Ze hebben het gevoel dat ze niet in de samenleving passen.

**Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.**

**warmedagen.be**



## Wie loopt een extra risico en waarom?

### Sociaal geïsoleerde ouderen

Thuiswonende ouderen vormen de meest kwetsbare groep. Oudere mensen hebben vaker een verminderd dorstgevoel, een minder efficiënte regulatie van de lichaamstemperatuur, een verminderde cardiovasculaire gezondheid en een slechtere werking van de nieren. Dat maakt hen bijzonder kwetsbaar voor hitte. Daardoor zoeken sommige ouderen onvoldoende verkoeling op of kleden ze zich niet aangepast aan bij te warme weersomstandigheden.

### Daklozen en thuislozen

Daklozen en thuislozen lopen een hoger risico omdat ze minder toegang hebben tot koele plekken, vaak te weinig vocht innemen en vaker aan een alcohol- of drugsverslaving lijden. Veel daklozen onder invloed van alcohol of drugs merken niet dat ze oververhit raken en blijven met gevaar voor eigen leven buiten.

Ze stellen zich te lang bloot aan de warmte. In steden, waar de meeste daklozen leven, koelt het bovendien minder af 's nachts. Daarbij komt nog dat de sociale voorzieningen in de zomer vaak maar op halve kracht draaien.

### Chronisch zieken

Mensen kunnen door ziekte afhankelijk worden van mantelzorg of professionele zorg. Tijdens warme dagen lopen zij een extra risico door het gebruik van specifieke medicijnen of door verminderde lichaamsfuncties die invloed hebben op de warmteregulatie van het lichaam. Bepaalde aandoeningen kunnen symptomen doen verergeren. Sommige zieken hebben slikproblemen waardoor ze moeilijker kunnen drinken.

### Nieuwkomers

Veel nieuwkomers leven in een sociaal isolement. Niet alle nieuwkomers zijn vertrouwd met onze cultuur of spreken de taal. Ze zijn kwetsbaarder omdat ze de waarschuwingen en de informatie over preventieve acties misschien niet altijd goed begrijpen. De berichtgeving en de media bereiken deze bevolkingsgroepen moeilijk.

Nieuwkomers steunen vooral op hun contacten in de eerste cirkel: leden van het kerngezin, soms enkele familieleden (al dan niet in het land van herkomst) of goede vrienden. Ze nemen minder deel aan georganiseerde activiteiten in de vrije tijd, het verenigingsleven of sportclubs. Veel nieuwkomers zijn bovendien werkloos, waardoor ze ook via arbeid geen netwerk opbouwen.

Lees op de website [warmedagen.be](http://warmedagen.be) meer over de verschillende oorzaken die leiden tot gezondheidsproblemen bij sociaal geïsoleerden op erg warme dagen.





## Hoe pak je dat aan?

Er bestaan geen kant-en-klare recepten om sociaal geïsoleerden te bereiken. Sociaal geïsoleerden zijn een moeilijk bereikbare groep. **Werken met kwetsbare doelgroepen veronderstelt maatwerk en nieuwe methodieken uitproberen, met vallen en opstaan.** We beschrijven hier een methode die gebaseerd is op de kadermethodiek van Gezonde Gemeente om tot een goed onderbouwd actieplan te komen. Daarnaast geven we een reeks praktijkvoorbeelden ter inspiratie.

Soms kun je een stap overslaan of het net iets anders aanpakken door de lokale situatie. We geven je handvaten mee die je op weg helpen, maar gebruik je lokale expertise om te bekijken hoe je het in de praktijk toepast.

Het **stappenplan** laat je toe om op maat van je gemeente te werken. Doorloop de verschillende stappen om tot een samenhangend gezondheidsbeleid en gezondheidsplan te komen.

- **Stap 1 – Creëer draagvlak**
- **Stap 2 – Breng de beginsituatie in kaart**
- **Stap 3 – Bepaal de prioriteiten**
- **Stap 4 – Formuleer je doelstellingen**
- **Stap 5 – Stel een actieplan op**
- **Stap 6 – Voer acties uit**
- **Stap 6 – Evalueer en stuur bij**



### Kwaliteitsvol gezondheidsplan

De onderstaande aanpak is gebaseerd op:

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

Lokale besturen kunnen ook voor andere doelgroepen een regierol opnemen:

- [Leidraad Gezondheidsplan Warme Dagen voor lokale besturen](#)



## Stap 1 – Creëer draagvlak

**Begin door anderen enthousiast te maken en ondersteuning en goedkeuring te krijgen.** Vraag expliciet het engagement van je lokale bestuur, directie of van andere organisaties.

Start **een centrale werkgroep** op. Een lokaal gemeentebestuur kan hier een regierol in opnemen.

### Concrete tips of argumenten:

- Een gezondheidsplan Warme Dagen voor sociaal geïsoleerden kan thuishoren binnen **het Burgemeestersconvenant** (luik klimaatadaptatie) of **Gezonde Gemeente**.
- Warme dagen zullen in de toekomst steeds vaker voorkomen. Wie nu al initiatief neemt, heeft alvast een streepje voor op de toekomst.
- **Het gezondheidsplan kan groeien op termijn.** Hou rekening met de mogelijkheden en draagkracht van je organisatie en medewerkers. De komende zomers kun je het plan steeds verder uitbouwen.
- Vergroot je draagvlak en verdeel je draaglast door **samen te werken** met verschillende diensten en organisaties. Luister actief naar bezwaren en sta open voor suggesties.
- Door **een centrale werkgroep** op te richten, kun je veel kennis en informatie die aanwezig is in de gemeente snel delen met andere diensten.



### Meer weten?

- [Het Burgemeestersconvenant – klimaatadaptatie](#)
- [Gezonde Gemeente](#)

### Advies nodig?

- De [medisch milieukundigen van de Logo's](#) kunnen lokale organisaties bijstaan met advies.
- [Vlaamse organisaties kunnen bij vragen contact opnemen met het Agentschap Zorg en Gezondheid.](#)



## Stap 2 – Breng de beginsituatie in kaart

Schep eerst een duidelijk beeld van de huidige situatie voor je beslist wat je gaat doen. Welke behoeften zijn er in jouw gemeente bij sociaal geïsoleerden of diensten die hen kunnen bereiken? Welke mogelijkheden zijn er om aan die behoeften tegemoet te komen?

### Vragen die je je kunt stellen bij de start:

#### Hoeveel sociaal geïsoleerden wonen er in de gemeente?

Enkele hulpmiddelen om in kaart te brengen hoeveel sociaal geïsoleerden er in jouw gemeente wonen:

- Met de [online tool van de Vlaamse Studiedienst](#) kun je statistieken opvragen ingedeeld per thema, bijvoorbeeld armoede, werkloosheid en demografische gegevens.
- Ook de [gemeentelijke profielschetsen](#) kunnen inzicht verschaffen in het aantal alleenstaanden, minderheden, mensen met een migratieachtergrond ...
- De VVSG bundelde [alle mogelijke bronnen om cijfers en evoluties in kaart te brengen](#) met betrekking tot lokaal sociaal beleid.
- In het kader van initiatieven rond eerstelijnsgezondheidszorg, bijvoorbeeld de projecten chronische zorg, worden ook soortgelijke parameters in kaart gebracht.

#### Via welke organisaties kunnen we onze sociaal geïsoleerden bereiken?

Een goed zicht op alle zorgvoorzieningen en zorgaanbieders die actief zijn in de gemeente kan heel wat opportuniteiten blootleggen. Denk daarbij aan het volledige zorgcontinuüm. De [sociale kaart](#) en het cirkelmodel kunnen inspiratie bieden.

- Welke organisaties zijn actief rond informele zorg en welke organisaties bieden professionele zorg aan?
- Welke gemeentelijke diensten hebben ondertussen al acties ondernomen voor sociaal geïsoleerden?

#### Voorbeelden:

- Informele zorg
  - mantelzorgorganisaties
  - lokale dienstencentra
  - buurtzorgnetwerken
  - ouderenverenigingen
- Professionele zorg
  - huisartsen
  - apothekers
  - lokale dienstencentra
  - diensten voor gezinszorg en aanvullende thuiszorg
  - diensten voor warme maaltijden
- Gemeentelijke diensten
  - OCMW



- Welke organisaties ondernemen nu al acties voor sociaal geïsoleerden? Of welke acties lopen waarop het thema warme dagen kan aansluiten?
- Welke engagementen kunnen organisaties waarmaken?  
Welke meerwaarde kan een stakeholder bieden? Stel daarbij de volgende vragen:
  - Welke bijdrage kan de stakeholder leveren aan het gezondheidsplan Warme Dagen?
  - Welke rol kan de stakeholder opnemen: een coördinerende rol, een sleutelrol of een bijkomstige rol?
  - In welke mate steunt de stakeholder het initiatief?
  - Wat is de draagkracht van de stakeholder?
  - Wanneer wordt de stakeholder ingeschakeld bij de realisatie en uitvoering van het gezondheidsplan Warme Dagen?

### Welke interventies of acties kunnen we organiseren om sociaal geïsoleerden te bereiken?

Op de website [warmedagen.be](http://warmedagen.be) vind je [een inspiratielijst](#) voor acties die je kunt ondernemen. De lijst maakt een onderscheid tussen acties die je kunt ondernemen met vrijwilligers en acties die je kunt ondernemen met professionals.

Voor sociaal geïsoleerden die opnieuw sociaal willen participeren zijn bijvoorbeeld acties met vrijwilligers, zoals burenhulp, zinvol. Voor anderen is het dan weer zinvoller om professionals op bezoek te laten gaan die kunnen omgaan met bepaalde weerstanden.



**Sociaal geïsoleerden zijn een moeilijk bereikbare doelgroep. Er is al heel wat onderzoek gebeurd naar de bereikbaarheid van die mensen. Op [warmedagen.be](http://warmedagen.be) vind je meer achtergrondinformatie over de doelgroep en lees je hoe die informatie mee kan bepalen welke interventies werken en welke niet.**



## Stap 3 – Bepaal de prioriteiten

Je hebt nu verschillende aspecten in kaart gebracht die de basis zullen vormen van je gezondheidsplan om sociaal geïsoleerden te bereiken en ondersteunen op 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**.

Verskillende criteria kunnen mee je prioriteiten bepalen:

- **het aantal sociaal geïsoleerden dat bereikt kan worden**
- **de zichtbaarheid, betaalbaarheid en haalbaarheid van de acties**
- **een mogelijke koppeling aan engagementen van de gemeente (Gezonde Gemeente, Burgemeestersconvenant, zorgnetwerken, meerjarenplan ...)**
- **een realiseerbare integratie in bestaande werkingen**
- **een hoge motivatie van de werkgroep**
- **een hoge bereidwilligheid van lokale organisaties of vrijwilligers om mee te werken**
- **ondersteuning door het schepencollege**
- ...

Maak een onderscheid tussen prioriteiten op korte termijn en prioriteiten op lange termijn (= langetermijnvisie). Een snelle succeservaring kan alle betrokkenen energie geven en de basis vormen om op verder te bouwen. Zo kun je ervoor kiezen om eerst te focussen op één doelgroep om dan de volgende jaren te focussen op andere doelgroepen.



## 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 sociaal geïsoleerden in onze gemeente erge gezondheidsgevolgen van warme dagen ondervinden.'**

Extra tips:

- Koppel je strategische doelen aan de verschillende doelgroepen.
- Formuleer doelstellingen op grond van factoren die je wilt beïnvloeden en niet factoren van gedrag.
  - Goed: 'Sociaal geïsoleerden weten hoe ze zich kunnen beschermen tegen erg warme dagen.'
  - Fout: 'Sociaal geïsoleerden drinken meer op erg warme dagen.'
- Formuleer doelstellingen op korte en lange termijn. Zorg dat je doelstellingen op korte termijn je langetermijnvisie ondersteunen.

### Operationele doelen

Om je 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 de volgende vier strategieën als je je doelstellingen formuleert:

- Informatie en sensibilisatie
  - Bijvoorbeeld: 'Poetshulpen van de gemeente bezorgen alle sociaal geïsoleerden een folder met de correcte informatie.'
  - Bijvoorbeeld: 'We organiseren huisbezoeken bij alle OCMW-cliënten op erg warme dagen.'
- Omgevingsinterventies
  - Bijvoorbeeld: 'We schakelen het lokale buurtnetwerk in om sociaal geïsoleerden te bereiken.'
- Regels en afspraken
  - Bijvoorbeeld: 'We nemen 'warme dagen' op in het beleidsplan van de Buren voor Buren-initiatieven.'
- Zorg en begeleiding
  - Bijvoorbeeld: 'De huisartsen nemen actief contact op met 80 procent van de mensen uit onze gemeente die tijdens warme dagen opgenomen worden in het ziekenhuis om zo problemen in de toekomst te vermijden.'

Extra tips:





- Bekijk je evaluatieopzet als je je doelstellingen formuleert. Dat zal je evaluatie vergemakkelijken.
- Betrek zo veel mogelijk actoren bij het opstellen van je doelstellingen en hou rekening met hun adviezen. Zo creëer je draagvlak voor je doelstellingen en je actieplan. Laat hen feedback geven op de inhoud, niet op de formulering.
- Deze operationele doelen kun je duidelijk, meetbaar, realistisch en tijdsgebonden 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.

### Bundel je acties in een matrix

Concretiseer de operationele doelstellingen in acties en plaats ze in een gezondheidsmatrix. Bijvoorbeeld:

- 'Poetshulpen van de gemeente bezorgen alle sociaal geïsoleerden een folder met de correcte informatie.'
  - Acties:
    - We bestellen voldoende folders op de website [warmedagen.be](http://warmedagen.be).
    - We nodigen de verantwoordelijke van de poetshulpen uit op het centrale overleg.
    - ...

Extra tips:

- Maak een aparte matrix per fase van het Vlaamse warmteactieplan (de waakzaamheidsfase, de waarschuwingsfase, de alarmfase) en per doelgroep.



## Stap 5 – Stel een actieplan op

Zijn de doelstellingen van het warmteactieplan duidelijk? Dan kun je starten met uittekenen welke acties je gaat ondernemen om de doelstellingen te realiseren.

### Werk een stappenplan uit

Om de gekozen acties te realiseren, formuleer je eerst de stappen per actie. Start met wat logisch als eerste komt. Bijvoorbeeld:

- x.x.1 Alle organisaties die werken voor sociaal geïsoleerden zijn tegen het einde van de maand in kaart gebracht.
- x.x.2 Alle organisaties krijgen van de werkgroep een mailing met:
  - informatie over de campagne Warme Dagen en de leidraad 'sociaal geïsoleerden';
  - een uitnodiging voor een overleg om met de campagne Warme Dagen voor sociaal geïsoleerden aan de slag te gaan.



### Randvoorwaarden

Om succesvolle acties voor sociaal geïsoleerden te voeren, is het erg belangrijk dat je nadenkt over de randvoorwaarden.

Begeleid de zorgverleners in het bereiken van de sociaal geïsoleerden. Hoe ga je met hen een gesprek aan? Wat doe je als ze niet willen dat je helpt? Hoe kun je toch doortastend genoeg zijn?

Extra richtvragen:

- Welke randvoorwaarden zijn er lokaal nodig om mensen aan te zetten tot burenhulp? Hoe ga je dat aanpakken?
- Welke vaardigheden moeten vrijwilligers en professionals bezitten om sociaal geïsoleerden te ondersteunen? Hoe ga je hen daar deskundiger in maken?

- 
- 
- [Een inspiratiegids voor motiverende gespreksvoering op Warme Dagen](#)
  - [Hoe vrijwilligers motiveren?](#)
  - [Vragenlijst om in professionele context te analyseren wat het onderliggende probleem is bij de sociaal geïsoleerde](#)
  - [Andere 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:

- **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 einddoelgroep zo veel mogelijk te doen participeren.** Wordt de doelgroep betrokken bij het kiezen en het uitvoeren van de acties? Dan zullen ze er ook positiever op reageren.



## Stap 7 – Evalueer en stuur bij

Van evalueren kun je leren. 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, 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 coole foto's van acties die je organiseerde op erg warme dagen? [Aarzel niet en bezorg ze ons!](#)

