



Veiligheid en gezondheidsbeleid 2026

Inhoud

Inhoud.....	2
Voeding	5
Gezonde voeding	5
Gezond eten met de Schijf van Vijf.....	5
Krachtig kind	6
Gezonde voeding bij Fluks opvang 0-4 jaar	7
Tussendoortjes	7
Drinken:.....	7
Broodmaaltijd:.....	7
Snoep- en traktatiebeleid:.....	8
Gezonde voeding bij Fluks opvang 4-13 jaar	8
Tussendoortjes	8
Drinken:.....	8
Broodmaaltijd op woensdag/vrijdag en op schoolvrije dagen.....	9
Snoep- en traktatiebeleid	9
Kook- en bakactiviteiten	10
Bewegen	11
Beweegspelletjes binnen.....	11
Buiten spelen	11
Slapen.....	13
De vier van veilig slapen	13
Gebruik buitenbedjes	14
Hygiënerichtlijnen	15
Infectieziekten	15
Handelen in geval van infectieziekte	15
Weerstand en immuniteit	16
Weerstand	16

Immunititeit.....	16
Belang van hygiëne.....	17
Handhygiëne.....	17
Nagels en nagelbedekking.....	18
Sieraden.....	18
Schema instructies handhygiëne.....	19
Hoesten en niezen.....	20
Hygiëne tijdens het verschonen.....	20
Schoonmaken.....	21
Desinfecteren.....	21
Desinfectiemiddelen.....	21
Basisprincipes van voedselveiligheid.....	22
Beheersing van de temperatuur.....	22
Hygiëne.....	22
Houdbaarheid.....	22
Zuigelingenvoeding.....	23
Flesvoeding.....	23
Moedermelk.....	23
Eigendom.....	24
Live voeden.....	24
Bereiding van zuigelingenvoeding.....	25
Reinigen van de flessen en (fop)spenen.....	25
Hygiëne in speel- en zwemgelegenheden.....	26
Zandbakken.....	26
Zandwatertafels.....	26
Buitenzwembadje.....	26
Ongewenste dieren.....	27
Wespen en bijen.....	27
Teken.....	27
Geneesmiddelenverstrekking en medisch handelen.....	28

Wet BIG	28
Risicovolle handelingen.....	29
Voorbehouden handelingen.....	29
Geneesmiddelenverstrekking op verzoek	29
Thermometer.....	29
Huid- en wondverzorging.....	30
Risico van bloed	30
Risico van bijten.....	30
Binnen -en buitenmilieu.....	31
Gezonde binnenlucht	31
Luchtverversing.....	31
Hitte in en om het gebouw	32
Bijlagen	33
Bijlage 1 Moedermelk opwarmen.....	33
Bijlage 2 Kunstvoeding klaarmaken	34

Voeding

Gezonde voeding

Gezonde voeding draagt bij aan een goede ontwikkeling van je kind. Daarom volgen wij de adviezen voor de kinderopvang van het Voedingscentrum. Dat betekent dat wij:

- Vooral producten uit de Schijf van Vijf aanbieden; we gebruiken de 'Kies ik gezond app' en onze voedingslijst;
- De hoeveelheid zout, suiker en verzadigd vet die kinderen binnenkrijgen beperken. We zorgen ervoor dat ze voldoende vezels binnenkrijgen;
- Feestjes vieren we! Bij speciale gelegenheden kan het voorkomen dat we een keer afwijken van onze voedingslijst;
- We houden ons aan vaste eetmomenten, waarbij we rustig aan tafel eten. Onze pedagogisch professionals eten samen met de kinderen, begeleiden ze bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie;
- Voor baby's stemmen we met de ouders af over het geven van voeding en eerste hapjes.

Gezond eten met de Schijf van Vijf



De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in de Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels, vitamines en mineralen binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond

Niet in de Schijf van Vijf staan producten:

- met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan roomboter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.
- die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals koek en snoep.

De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar. Er zijn daarom 2 categorieën: de dagkeuze en de weekkeuze.

- Een dagkeuze is iets kleins: een klein koekje, wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje, een stukje chocolade of een eetlepel tomatenketchup.
- Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocoladepasta op brood.

Wij bieden op onze locaties dagkeuzes aan in de vorm van broodbeleg. Weekkeuzes bieden we niet aan in de dagopvang op onze locaties. Op de BSO kan het in vakanties of op andere speciale dagen voorkomen dat we een keer de keuze maken voor een weekkeuze.

Krachtig kind

De autonomie van het kind vinden we belangrijk binnen Fluks opvang en onderwijs, een van onze pedagogische aanpakfactoren is dan ook krachtig kind (zie pedagogisch beleid). We letten daarom vanaf het moment dat kinderen bij ons komen goed op de signalen van het kind en stemmen we daar op af. Wanneer een baby aangeeft genoeg te hebben van zijn fles, zullen we nog even stimuleren om meer te drinken maar we dwingen niet. Ook wanneer kinderen iets niet lusten of aangeven het niet op te kunnen, zullen we er voor kiezen om het kind te vragen wat er is ('vind je het niet lekker?'). We zullen nooit dwingen om iets op te eten of te drinken.

Gezonde voeding bij Fluks opvang 0-4 jaar

In de dagopvang van Fluks opvang willen we graag onze bijdrage leveren aan het ontwikkelen van een gezonde leefstijl van kinderen. Van jongs af aan bieden we daarom zoveel mogelijk producten aan die in de schijf van vijf staan en wisselen we dit af met dagkeuzes. Binnen Fluks opvang maken we gebruik van voedingslijsten waarop producten vermeld staan. De teamcoördinatoren zijn verantwoordelijk voor het afwisselen van de producten. Dit gebeurt wekelijks, je hebt dus een week lang dezelfde producten op tafel staan en de week erna zijn er nieuwe producten om te proeven. Kinderen kunnen zo aan verschillende smaken proeven en wennen.

Tussendoortjes:

We bieden de kinderen fruit of groenten aan als tussendoortje. Naast groenten en fruit bieden we af en toe een tussendoortje uit de voedingslijst aan.

Drinken:

We bieden de kinderen water, water met een schijfje groente of fruit of water met een dun laagje limonadesiroop 0% suiker aan om gewenning aan suikers te beperken. Kinderen mogen altijd water drinken als ze dorst hebben. Ook (kabouter)thee zonder suiker en verschillende soorten melk zijn dranken die we aanbieden.

Broodmaaltijd:

Tussen half twaalf en half een gaan we met alle kinderen aan tafel. Het eetmoment is voor ons een gezellig moment aan tafel. Kinderen vanaf ongeveer twee jaar oud smeren zelf hun boterham; zo leren ze het smeren maar het zorgt ook voor meer betrokkenheid bij het eetmoment. We hebben volkoren boterhammen (voor de kinderen tot 1 jaar tarwe).

Schijf van Vijf producten: hiervan bieden we er 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan, naast brood en margarine
Volkorenbrood of tarwebrood (tot 1 jaar)
Zachte margarine uit een kuipje
(Seizoens)fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei
(Seizoens)groente, zoals tomaat, avocado, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker
(Light) zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse
Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram
Ei
Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker
Dagkeuzes: hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan
(Halva)jam
Vruchtenhagel
Appelstroop
Sandwichspread
Selderijsalade
Komkommersalade
Farmersalade
Hummus met meer dan 0,5 gram zout per 100 gram

Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, licht gezouten runderrookvlees, kalkoenfilet
--

Schuddebuikjes

Pure hagelslag

Per locatie kunnen er kleine verschillen in het aanbod van brood en beleg zijn. Op sommige locaties wordt bijvoorbeeld geen pindakaas aangeboden vanwege een allergie hiervoor van een of meer kinderen.

Snoep- en traktatiebeleid:

De verjaardag van een kind wordt gevierd met een feestje op de groep, een (stoffen)kroon, zingen en wat lekkers. Fluks opvang zorgt voor een passende traktatie, rekening houdend met de leeftijd van het kind. Je kunt hierbij denken aan rozijntjes of volkoren koekjes.

Tijdens speciale dagen zoals in de vakanties of met sinterklaas, kerstmis of het Suikerfeest zorgen we voor een kleine (zoete) lekkernij.

Gezonde voeding bij Fluks opvang 4-13 jaar

Bij de BSO willen we graag onze bijdrage leveren aan het ontwikkelen van een gezonde leefstijl van kinderen. Natuurlijk doen we dat onder andere door stil te staan bij welke voeding we aanbieden. Binnen Fluks opvang maken we gebruik van voedingslijsten waarop producten vermeld staan. De teamcoördinatoren zijn verantwoordelijk voor het afwisselen van de producten. Dit gebeurt wekelijks, je hebt dus een week lang dezelfde producten op tafel staan en de week erna zijn er nieuwe producten om te proeven. Kinderen kunnen zo aan verschillende smaken proeven en wennen.

Tussendoortjes

We zijn bij de BSO locaties van Fluks opvang bewuster aan de slag gegaan met gezonde tussendoortjes. De kinderen krijgen na schooltijd voortaan de keuze uit fruit en/of groenten (zoals komkommer, snoeptomaat) of een volkoren soepstengel. Tussen half vijf en vijf is er nog een kleine snack zoals een volkoren cracker of maiswafel. De kinderen kunnen tijdens het laatste eetmoment zelf kiezen of ze nog willen eten of verder willen gaan met de activiteit die ze aan het doen waren. Ook kunnen de tussendoortjes worden bereid in de domeinen.

Drinken:

We bieden de kinderen water, water met een schijfje groente of fruit of water met een dun laagje limonadesiroop 0% suiker aan om gewenning aan suikers te beperken. Kinderen mogen altijd water drinken als ze dorst hebben. Ook thee zonder suiker en verschillende soorten melk zijn dranken die we aanbieden.

Broodmaaltijd op woensdag/vrijdag en op schoolvrije dagen

Tussen half twaalf en half een gaan we aan tafel met de kinderen. Het eetmoment is voor ons een gezellig moment aan tafel. Kinderen smeren zelf hun boterham; zo leren ze het smeren maar het zorgt ook voor meer betrokkenheid bij het eetmoment. We hebben volkoren boterhammen.

Schijf van Vijf producten: hiervan bieden we er 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan, naast brood en margarine
Volkorenbrood
Zachte margarine uit een kuipje
(Seizoens)fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei
(Seizoens)groente, zoals tomaat, avocado, worteltjes en komkommer, in schijfjes/kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker
(Light) zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse
Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram
Ei
Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker
20+ of 30+ kaas of 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout
Dagkeuzes: hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan
(Halva)jam
Vruchtenhagel
Appelstroop
Sandwichspread
Selderijsalade
Komkommersalade
Farmersalade
Hummus met meer dan 0,5 gram zout per 100 gram
Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, licht gezouten runderrookvlees, kalkoenfilet
Schuddebuikjes
Pure hagelslag

Per locatie kunnen er kleine verschillen in het aanbod van brood en beleg zijn. Op sommige locaties wordt bijvoorbeeld geen pindakaas aangeboden vanwege een allergie hiervoor van een of meer kinderen.

Snoep- en traktatiebeleid

Ons doel is om ieder kind te zien, dat is de reden waarom we ook op de BSO kort aandacht besteden aan een verjaardag. Op de BSO kun je samen met het kind (en evt. de ouder) afstemmen of het kind de verjaardag op de BSO wil vieren. Dit kan bijvoorbeeld door op de basisgroep te zingen voor de jarige of de jarige een gezonde traktatie te laten maken in 'het restaurant'. Een kind mag er ook voor kiezen om zijn/haar verjaardag niet te vieren, uiteraard feliciteer je als collega's dan wel het jarige kind.

Tijdens speciale dagen zoals in de vakanties of met sinterklaas, kerstmis of het Suikerfeest zorgen we voor een kleine (zoete) lekkernij.



Kook- en bakactiviteiten

Als we kook- en bakactiviteiten doen, dan zullen we ook nóg beter kijken naar het gebruik van gezonde ingrediënten. Samen koken of bakken biedt ook mogelijkheden om kinderen op een leuke manier bewust te maken van voeding: Welke ingrediënten doen we eigenlijk in het gerecht? Wat is er gezond en wat niet? Zijn er gezondere alternatieven?

Bewegen

Veel en spelenderwijs bewegen is belangrijk voor de ontwikkeling van jonge kinderen. Voor hun motorische ontwikkeling maar ook voor hun welbevinden en sociaal-emotionele ontwikkeling. Op jonge leeftijd gezond beweeggedrag aanleren is makkelijker dan op latere leeftijd ongezonde gewoontes afleren. Binnen Fluks opvang vinden we bewegen daarom erg belangrijk.

Beweegspelletjes binnen

Van baby af aan geven we kinderen bij Fluks opvang ruimte om zichzelf motorisch te kunnen ontwikkelen door ze veel autonomie te geven. Natuurlijk doen we dit binnen veilige kaders. Zo zorgen we voor een passend ingerichte grondbox voor baby's, waar ze volop kunnen exploreren. Met wipstoeltjes en kinderstoelen gaan we bewust om, alleen tijdens eetmomenten zitten kinderen in een wipstoel of kinderstoel. Kinderen tot 1 jaar geven we de fles altijd op schoot, naast dat dit zorgt voor een betere hechting met de pedagogisch professional, geeft dit het kind ook meer bewegingsvrijheid.

Ook de oudere kinderen in de dagopvang laten we veel binnen bewegen. Bijvoorbeeld door het doen van beweegspelletjes of door in de groep ruimte te maken om te bewegen (kruiptunnels, klimdriehoek enz.). In ons groepsplan waarin we activiteiten aan ontwikkelingsdoelen koppelen, hebben we oog voor beweegspelletjes die o.a. de motoriek stimuleren. Iedere week staat er tenminste een beweegactiviteit op het programma die we op meerdere momenten herhalen gedurende de week.

Daarnaast gaan we bewust om met zogeheten 'niet-ingevulde tijd', bijvoorbeeld als kinderen moeten wachten totdat andere kinderen hun jas aan hebben voordat ze naar buiten mogen. We stellen onszelf dan vragen als: Wat is goed voor de kinderen? Is het veilig om alvast naar buiten te gaan? Zijn er kinderen die het leuk vinden om andere (jongere) kinderen te helpen?

Voor de kinderen in de leeftijd van 4 tot 12 jaar is bewegen ook een vast onderdeel in ons programma. We maken na schooltijd bijvoorbeeld gebruik van de gymzaal of we richten de groepsruimtes zo in dat er ruimte is om te bewegen (bijvoorbeeld op een speelmat). In onze themaplanning is bewegen in de vorm van bijvoorbeeld sport en spel een belangrijk onderdeel. Net als een balans in inspanning en ontspanning. De precieze inhoud verschilt per locatie, op sommige BSO locaties komen bijvoorbeeld sportstagiaires en combifunctionarissen om het aanbod in sport en spel vorm te geven.

Buiten spelen

Binnen Fluks opvang vinden we het voor alle leeftijden belangrijk dat er veel buiten wordt gespeeld. In en met de natuur spelen en bewegen bevordert persoonlijke ontwikkeling, de gezondheid, creativiteit en samenspel. De richtlijn binnen Fluks opvang is dat er minimaal een uur per dag buiten wordt gespeeld. Ook als het koud is of een beetje regent, gaan we naar buiten. We kunnen de kinderen en onszelf er op kleden.

Voor de BSO kinderen geldt dat ze een eigen keuze mogen maken uit spelen in de verschillende ruimtes en activiteiten die worden aangeboden. Ook in deze doelgroep



wordt buiten spelen aangemoedigd, bijvoorbeeld door minimaal een half uur buiten spelen in het dagritme op te nemen.

Naast het buiten zijn, vinden we het actief mee spelen en bewegen binnen Fluks opvang erg belangrijk. We hebben een voorbeeldfunctie voor de kinderen. Als collega's doen we daarom mee aan beweegactiviteiten, zodat we samen met de kinderen plezier ervaren.

Slapen

Wiegendood komt in Nederland gemiddeld drie keer per maand voor. Dit risico is relatief iets groter in de kinderopvang dan thuis. Hoe dit precies komt weten we niet, maar er zijn aanwijzingen dat de overgang van thuis naar een nieuwe omgeving ingrijpend kan zijn, waardoor het slaappatroon van de baby veranderd. Baby's hebben gedurende hun eerste levensjaar veel slaap nodig. Om ervoor te zorgen dat kinderen veilig en fijn kunnen slapen, hebben we binnen Fluks opvang een aantal afspraken gemaakt. We houden het modelprotocol Veilig slapen in kinderopvang en bij gastouders aan dat door Veiligheid.nl is ontwikkeld.

De vier van veilig slapen

Fluks opvang volgt de vier van Veilig Slapen. Op elke locatie ligt het protocol Veilig Slapen in de Dagopvang van VeiligheidNL op onze 0-2 groepen.



Gebruik buitenbedjes

Op sommige locaties maken we gebruik van buitenbedjes. We maken voor het gebruik van buitenbedjes de volgende aanvullende afspraken:

- We bespreken met ouders of ze hun baby buiten willen laten slapen. We laten de ouders een toestemmingsformulier tekenen en leggen hen onze gemaakte afspraken uit.
- Voordat het bed wordt gebruikt, drogen we de binnenkant af met een droge doek.
- Het matras en het beddengoed bergen we tijdens de nacht binnen op.
- Een kind kan buiten slapen tussen de -5 en 28 graden Celsius. Als het kouder of warmer is dan slapen alle kinderen binnen.

Onderstaande tabel kan gebruikt worden als richtlijn. Je kunt ten alle tijden de temperatuur van de baby controleren via het nekje (met de bovenzijde van de vingers). Zolang het nekje van een baby in bed prettig (= lauw) aanvoelt, heeft de baby het aangenaam. Koude handjes zijn normaal.

Buiten Temperatuur	Bedje voor verwarmen met kruik	Winterslaapzak, broek, T-shirt en sokken, handschoenen aan en muts op (zonder koordjes)	Winterslaapzak, broek, T-shirt en sokken aan	Deken	Alleen laken	Normale slaapzak, T-shirt, met een jasje of vestje	Zomer slaapzak, T-shirt
-5 tot 0 °C	x	x		x			
0 tot 5 °C	x	x		x			
5 tot 10 °C			x	x			
10 tot 15 °C				x		x	
15 tot 20 °C					x	x	
20 tot 25 °C							x
25 tot 28 °C					x		

Hygiënerichtlijnen

Infectieziekten

Infectieziekten zijn ziekten die veroorzaakt worden door verschillende soorten bacteriën, virussen, parasieten of schimmels, we noemen deze samen “ziekteverwekkers”. Sommigen zijn onschuldig of zelfs nuttig voor de mens, maar de meesten kunnen ziekte veroorzaken. Infectieziekten verspreiden zich op de volgende manieren:

- via de handen;
- via lichaamsvloeistoffen (bloed, urine, speeksel, braaksel, ontlasting, enzovoorts);
- via de lucht (via druppels door hoesten, huidschilders of stof);
- via voorwerpen (speelgoed of spenen);
- via voedsel en water;
- via dieren (huisdieren en insecten).

Of een besmetting leidt tot infectie, heeft te maken met:

- de hoeveelheid ziekteverwekkers waarmee iemand besmet is;
- hoe gemakkelijk de ziekteverwekker mensen ziek maakt;
- iemands lichamelijke conditie.

Binnen Fluks opvang beperken we de verspreiding van ziekteverwekkers door een goede hygiëne. Kinderen hebben nog een lage weerstand en kunnen erg ziek worden door ziekteverwekkers. Zij hebben een grotere kans op het oplopen van een infectieziekte via andere kinderen en het gebruik van gezamenlijke spullen en toiletten. Een hygiënische omgeving is belangrijk voor de gezondheid van het kind. Hiervoor gelden de basisregels:

- Breng wat vuil is niet in contact met wat schoon is, en andersom;
- Maak schoon wat vuil is of gooi het weg;
- Je kunt niet altijd aan de buitenkant beoordelen of iets vuil of schoon is;
- Alles begint en eindigt met handhygiëne.

Door aandacht te besteden aan hygiëne verkleinen we de risico's op ziektes, denk aan:

- een schone leefomgeving;
- goede persoonlijke hygiëne;
- bewust hygiënisch gedrag.

Handelen in geval van infectieziekte

Het RIVM heeft een handige KIDDI-app ontwikkeld voor pedagogisch professionals in de kinderopvang. Daarin vind je informatie over infectieziekten bij kinderen, te treffen maatregelen en dagelijkse hygiëne. Ook vind je hier wanneer een infectieziekte gemeld moet worden bij de GGD.

Binnen Fluks opvang gebruiken we deze app om te kijken hoe we moeten handelen.

De stappen bij een vermoedelijke infectieziekte zijn als volgt:

- De pedagogisch professional (indien mogelijk de mentor) checkt of de infectieziekte daadwerkelijk vastgesteld is door een arts of dat het een vermoeden is;
- De pedagogisch professional (indien mogelijk de mentor) gebruikt de KIDDI app om te kijken of er maatregelen moeten worden getroffen en of een kind wel of niet mag komen;
- De mentor heeft contact met ouders van het kind over de informatie uit de KIDDI app: bijvoorbeeld of het kind wel of niet mag komen;
- Alle pedagogisch professionals passen hygiënemaatregelen toe op de groep;
- De locatiemanager of teamcoördinator doet een melding bij de GGD indien dit noodzakelijk is volgens KIDDI app;
- De locatiemanager of teamcoördinator communiceert naar overige ouders via Kindplanner. Je schrijft in je bericht dat je ouders wil informeren over de infectieziekte en zo ook ouders zelf de keuze wil geven of hun (jonge) kind naar de groep komt. Je kunt gebruiken maken van de deurbriefjes die ontwikkeld zijn door de GGD. Zie voor meer informatie: [Kindcentra en basis- en speciaal onderwijs en infectieziekten – GGD Brabant-Zuidoost \(ggdbzo.nl\)](#) Let op: locatie Nederweert maakt gebruik van de briefjes die uitgegeven zijn door GGD Noord- en midden Limburg;
- De locatiemanager of teamcoördinator meldt de infectieziekte en de genomen stappen bij de beleidsadviseur zodat we binnen Fluks opvang op de hoogte blijven en eventuele stappen kunnen ondernemen.

Weerstand en immuniteit

Weerstand

Een goede weerstand betekent dat het lichaam zich voldoende kan beschermen tegen ziekteverwekkers. Het lichaam probeert de ziekteverwekkers zo snel mogelijk weg te werken. Soms lukt dat niet of gebeurt het niet snel genoeg en word je ziek. Dit is bij kleine kinderen eerder het geval. Kinderen hebben nog een lage weerstand omdat zij deze nog moeten opbouwen.

Immuniteit

Immuniteit wordt opgebouwd door het oplopen van een infectie, het krijgen van borstvoeding en door vaccinatie. Het lichaam heeft hierdoor antistoffen kunnen aanmaken tegen bepaalde ziekteverwekkers. Hierdoor hoeft iemand niet per se ziek te worden als deze nog een keer de infectie oploopt. Tegen sommige ziekteverwekkers kun je geen immuniteit opbouwen. Door opnieuw met deze ziekteverwekker in aanraking te komen kan iemand steeds weer ziek worden.

Belang van hygiëne

Hygiëne is het schoonmaken en desinfecteren van voorwerpen en oppervlakken, maar ook het wassen van de handen of het wassen van het lichaam. Een goede manier van hoesten en niezen toepassen is ook hygiëne. Door goede hygiëne houd je vuil waarvan de ziekteverwekkers leven en de ziekteverwekkers zelf weg. Zo verlagen we het risico op het verspreiden van infectieziekten en verbetert de gezondheid.

Handhygiëne

Via de handen worden de meeste ziekten verspreid en overgebracht. Het is daarom belangrijk voor pedagogisch professionals én de kinderen om de handen goed schoon te houden door deze te wassen met water en zeep en goed af te drogen om ziekteverspreiding te beperken.

- Was de handen altijd met stromend water en vloeibare zeep:
 - als ze zichtbaar vuil zijn;
 - wanneer ze plakkerig aanvoelen;
 - na een toiletbezoek;
 - na het verschonen van elke luier;
 - na het afvegen van de billen van een kind;
 - als er lichaamsvloeistoffen op zijn gekomen, bijvoorbeeld na hoesten, niezen of het snuiten van de neus (van uzelf of een kind);
 - voor en na het (bereiden van) eten;
 - voor het bereiden of aanraken van flesvoeding/moedermelk;
 - voor en na het verzorgen van een wond;
 - voor en na het aanbrengen van crème of zalf;
 - na schoonmaakwerkzaamheden en contact met vuil textiel of afval;
 - na het uittrekken van handschoenen;
 - na buitenactiviteiten, zoals buitenspelen en in de (moes)tuin werken;
 - na handcontact met dieren.
- Alleen als de handen niet zichtbaar vuil zijn en handen wassen niet mogelijk is, dan kunnen professionals hun handen desinfecteren met een toegelaten handdesinfectiemiddel. Gebruik handdesinfectiemiddelen niet bij kinderen en zorg dat kinderen niet bij de middelen kunnen komen.
- Was de handen volgens het schema 'Instructies handen wassen'.
- Hoest of nies in een papieren zakdoek, gooi die daarna weg en was de handen. Is dit niet mogelijk, hoest of nies dan in de elleboog en niet in de handen.

Het kan voorkomen dat een professional de handen niet kan wassen op onderstaande momenten, bijvoorbeeld omdat er geen handenwasgelegenheid in de buurt is. Professionals kunnen dan de handen desinfecteren met een handdesinfectiemiddel. Voorwaarden hierbij zijn:

- De handen zijn niet zichtbaar vuil; handdesinfectiemiddelen werken niet voldoende op vervuilde handen.
- Gebruik het handdesinfectiemiddel volgens de instructie van de fabrikant.

- Gebruik alleen door Ctgb (College voor de toelating van gewasbeschermingsmiddelen en biociden) of ECHA (European Chemicals Agency) toegelaten handdesinfectiemiddelen.
- Gebruik handdesinfectiemiddelen alleen voor professionals, niet bij kinderen.
- Houd handdesinfectiemiddelen buiten bereik van kinderen.

We dragen geen sieraden bij risicovolle handelingen zoals het verschonen van een luier, wondverzorging, eten bereiden etc.

Nagels en nagelbedekking

Onder lange nagels en (beschadigde) nagelbedekking kunnen ziekteverwekkers zitten, wat kan leiden tot de verspreiding van infectieziekten. Dit geldt ook voor op het oog intacte kunstnagels of nagellak.

Daarom wordt aanbevolen om te streven helemaal geen nagelbedekking zoals (gel-) nagellak, gelnagels, BIAB en andere kunstnagels te dragen. Hiermee wordt de kans op overdracht van ziekteverwekkers verkleind.

Hygiënenormen:

- Houd de nagels kort en schoon;
- Zorg dat de nagels onbeschadigd en glad zijn (geen steentjes, pailletten etc.)

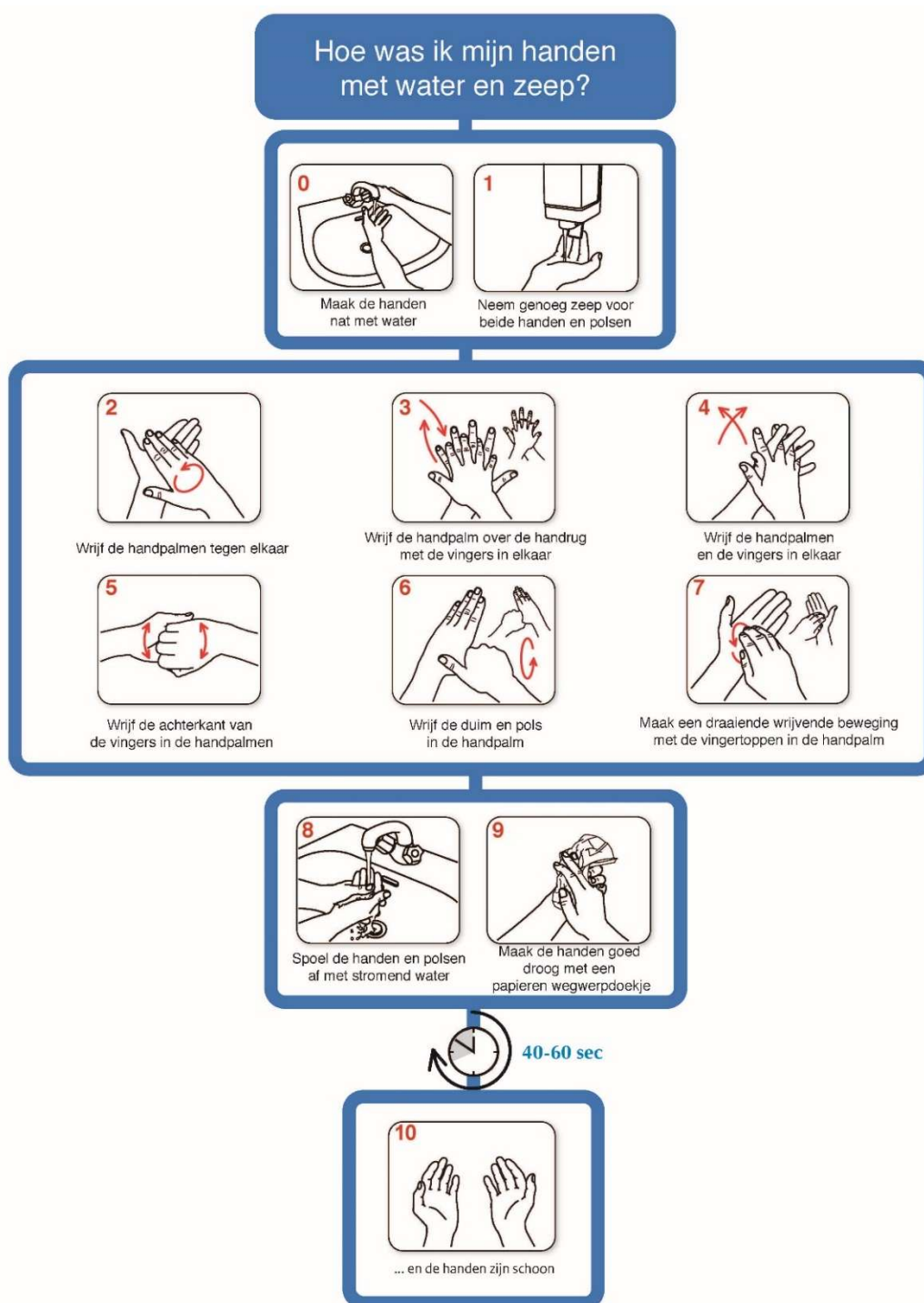
Sieraden

We dragen geen sieraden tijdens de volgende handelingen:

het bereiden en geven van voedsel, waaronder zuigelingenvoeding;

- het verschonen van luiers;
- het helpen van een kind bij het afvegen als het kind naar het toilet is geweest;
- het verzorgen van een bloedende wond.

Schema instructies handhygiëne



De afbeelding is een ontwerp van het netwerk, aangepast naar het Nederlands



WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.



October 2006, version 1.

Hoesten en niezen

Door hoesten en niezen, kunnen ziekteverwekkers zich verspreiden via de lucht. Als een kind deze lucht vervolgens inademt kan hij ziek worden. Door te hoesten of te niezen in de handen, kun je of het kind de ziekteverwekkers verder verspreiden via de handen, bijvoorbeeld bij handen schudden of het aanraken van voorwerpen. Stoffen zakdoeken of tissues hergebruiken maakt dat je de infectieziekten verder verspreidt of de kans geeft om deze te laten groeien in de zakdoeken. Een goede hoest- en nieshygiëne vermindert de verspreiding van de ziekteverwekkers.

Houd je tijdens het hoesten of niezen aan de volgende normen:

- Hoest of nies in een papieren zakdoek, of aan de binnenkant van de elleboog, of anders in de mouwen.
- Gooi papieren zakdoeken na gebruik meteen weg.

Hygiëne tijdens het verschonen

Het gebruik van handschoenen is normaal gesproken niet nodig. Handen wassen met water en zeep na het verschonen van een kind is voldoende.

Het gebruik van handschoenen kan bij een infectieziekte-uitbraak een preventieve maatregel zijn tegen verdere verspreiding. Het zorgt ook voor bescherming van de professional. Hetzelfde geldt voor het desinfecteren na het schoonmaken van het verschoningskussen.

Voor het hygiënisch werken voor, tijdens en na het verschonen van een luier gelden de volgende normen:

Het verschonen

- Het gebruik van handschoenen is normaal gesproken niet nodig.
- Was de handen met water en zeep na elke luier.
- Gebruik een tube of pot met crème. Gebruik een spatel of een tissue als je crème uit een pot gebruikt. Gebruik de spatel en tissue eenmalig en gooi deze daarna weg.
- Maak het kussen schoon na elke verschoning
- Gooi de gebruikte luier na het verschonen direct in een luieremmer of in een *no touch*-afvallemmer (bijvoorbeeld met pedaal).

Inrichting van de commode

- Plaats de commode in de buurt van een kraan met zeep en papieren doekjes, maar gescheiden van de plek waar voedsel en flesvoeding wordt bereid en wordt afgewassen.
- Verschoon kinderen op een verschoonkussen van glad en afwasbaar materiaal dat met water en allesreiniger schoon te maken is.

Onderhoud en schoonmaken van de commode

- Gebruik voor het schoonmaken kant-en-klare schoonmaakdoekjes of allesreiniger verdund met water in een sprayflacon (en ververs dit dagelijks). Billendoekjes e.d. zijn niet geschikt om het verschoonkussen schoon te maken.
- Vervang het verschoonkussen direct als het beschadigd is.
- Desinfecteren van het verschoonkussen, bijvoorbeeld met alcohol, is normaal gesproken niet nodig.

Schoonmaken

Goed schoonmaken kost tijd. Als er onvoldoende schoongemaakt is, kunnen er ziekteverwekkers achterblijven of zelfs verspreid worden. We werken met schoonmaakkijsten binnen Fluks opvang (zie in V&G map en op SharePoint: richtlijnen en protocollen gezondheid – schoonmaakkijsten). Voor het goed schoonmaken binnen Fluks opvang gelden de volgende normen:

- Maak schoon van 'schoon' naar 'vuil' en van 'hoog' naar 'laag'.
- Meubels en voorwerpen maak je schoon met een allesreiniger van een huishoudelijk schoonmaakmiddel, of gebruik microvezeldoekjes.
- Gebruik schoonmaakmiddelen volgens de instructie op de verpakking.
- Ververs zichtbaar vies sop direct.
- Maak schoonmaakmaterialen na gebruik schoon.
- Maak de vloer schoon met een schone dweil of een mop.
- Gebruik altijd schone doeken, wissers, en wegwerpsponzen.
- Was doeken op 60°C en laat ze aan de lucht drogen.
- Meng water met allesreiniger in een fles of plantenspuit voor het schoonmaken van een verschoonkussen. Zorg dat de plantenspuit niet op vernevelstand staat en maak deze iedere dag leeg en schoon.
- Zuig de ruimtes als er geen kinderen zijn.
- Zet de ramen open tijdens het stofzuigen.
- Gebruik als er geen stofzuiger is geen bezem maar een stofwiser. Een bezem maakt dat het stof zich juist verspreidt.

Desinfecteren

In sommige gevallen, bijvoorbeeld als er een bepaalde ziekte heerst of wanneer een oppervlakte besmet raakt met bloed of bloedbijnemenging, is het alleen schoonmaken van voorwerpen en oppervlakken onvoldoende. Er moet dan na het schoonmaken ook worden gedesinfecteerd. Bij het desinfecteren worden ziekteverwekkers op het voorwerp of oppervlakte gedood.

Desinfectiemiddelen

Alleen wettelijk toegelaten desinfectiemiddelen mogen worden gebruikt. Deze zijn opgenomen in de lijst 'toegelaten middelen' van het Ctgb. Sommige middelen zijn **niet** toegestaan voor desinfectie van oppervlakken. Sommige producten zijn

bijvoorbeeld bedoeld voor desinfectie van de huid en zijn niet geschikt om oppervlakken te desinfecteren.

Gebruik desinfectiemiddelen alleen na overleg met de GGD als er een ziekte heerst. De GGD legt je uit welk middel je het beste kunt gebruiken.

Hygiënenormen:

- Desinfecteer alleen als er éérst is schoongemaakt. Desinfecterende middelen werken onvoldoende als iets nog vuil is;
- Draag bij het desinfecteren altijd handschoenen van nitril of latex die voldoen aan de NEN Nederlandse norm en was de handen na afloop met water en zeep.

Basisprincipes van voedselveiligheid

Voedselveiligheidsmaatregelen zijn gebaseerd op drie basisprincipes: beheersing van de temperatuur, netheid (hygiëne) en controle van de houdbaarheid. We werken volgens de hygiëncode kleine instellingen.

Beheersing van de temperatuur

De temperatuur van gekoelde of diepvriesproducten beïnvloedt de voedselveiligheid. Hoe kouder deze producten worden bewaard, hoe minder kans ziekteverwekkers hebben om uit te groeien. Bij hoge temperaturen worden veel ziekteverwekkers juist gedood. Daarom gaan veel regels in de Hygiëncode over de temperatuurnormen. Zo mag de temperatuur in een koelkast niet hoger zijn dan 7 °C en moet rauw vlees tot minstens 75 °C worden verhit.

Hygiëne

Via vuile handen en vuile materialen (zoals keukenspullen, de koelkast of andere etenswaren) kan voedsel besmet raken met ziekteverwekkers. Daarom staan er in de Hygiëncode zowel normen die gesteld worden aan de persoonlijke hygiëne van mensen die werken met voedsel als regels gericht op de schoonmaak van materialen en werkruimten.

Houdbaarheid

Al het voedsel kan bederven. Daarom is het controleren en garanderen van de houdbaarheid van producten een belangrijk aspect van voedselveiligheid. Als we een product openen, schrijven we op het product wanneer het geopend is en tot wanneer het te gebruiken is (tgt).

Zuigelingenvoeding

Flesvoeding

- Accepteer alleen flesvoeding die in poedervorm wordt aangeleverd, in afgepaste hoeveelheden.
- Bewaar aangemaakte flesvoeding bij 4°C. Als aan het einde van de dag nog voeding over is deze weggooien.
- Bewaar de fles niet in de koelkastdeur omdat de temperatuur in de deur niet altijd hetzelfde is.
- Aangemaakte flesvoeding mag maximaal 1 uur buiten de koelkast blijven.
- Bewaar de poedervormige zuigelingenvoeding in blik op een droge en koele plek.

Moedermelk

Ook moedermelk moet gekoeld bewaard en vervoerd worden. Het is daarom belangrijk dat de ouders informatie meekrijgen over hoe ze de moedermelk moeten afleveren. Fluks opvang volgt de adviezen van het voedingscentrum in combinatie met adviezen van de borstvoedingsorganisatie La Leche League.

- Geef ouders instructie over de behandeling van afgekolfde moedermelk. De moedermelk moet van huis naar het kindercentrum gekoeld overgebracht worden in bijvoorbeeld een koeltas of koelbox.
- Het moet duidelijk zichtbaar zijn voor welk kind de moedermelk is.
- Bewaar borstvoeding in schone kunststof bakjes, flesjes of speciale borstvoedingszakjes.
- Bewaar moedermelk achter in de koelkast op 4°C. Bewaar moedermelk niet in de koelkastdeur, omdat de temperatuur hier niet altijd hetzelfde is.
- Gebruik de moedermelk op dag van aanleveren of vries deze in (maximaal 48 uur na afkolven). Moedermelk kan twee weken in een vriesvak in de koelkast bewaard blijven en drie maanden bij -18°C.
- Ontdooi bevroren moedermelk altijd in de koelkast. Vries moedermelk nooit twee keer in.
- Schrijf de datum en tijdstip van ontdooien op de fles (wanneer de fles uit de vriezer wordt gehaald). Gebruik de volledig ontdooide moedermelk binnen 24 uur).
- Opgewarmde moedermelk mag binnen het uur meermaals worden aangeboden. Na dit uur wordt de melk niet meer aangeboden.

Let op:

Ontdooide borstvoeding kan wateriger zijn en er kunnen vlokjes in drijven. Dat is normaal. Die vlokjes zijn de vetten in de melk. Het kan ook wat zurig ruiken. Dit komt door enzymen in de melk die alvast beginnen met de vertering van aanwezige vetzuren. De melk is dan niet bedorven.

Four horizontal pink bars of varying lengths are stacked vertically on the left side of the page.

Eigendom

Bij Fluks Opvang beschouwen we moedermelk als eigendom van de ouder(s). Overgebleven restjes worden één uur na verwarmen nooit opnieuw aan het kind aangeboden. Deze restjes gaan, wanneer ouder(s) hierom vragen, mee naar huis. In ons ouderportaal geven we aan wanneer de melk is opgewarmd.

Live voeden

Moeders zijn van harte welkom om hun kind live te voeden op al onze locaties. In overleg met de moeder zoeken de pedagogisch professionals een geschikte plek waar zij kan voeden. Hierbij houden we altijd rekening met het welbevinden van het kind.

Bereiding van zuigelingenvoeding

Flesvoeding en moedermelk mogen opgewarmd worden in de magnetron, flessenwarmer of een pannetje. Het mag niet koken, anders gaan de voedingsstoffen verloren. Zie bijlage 2 en 3 voor het bereiden van de moedermelk en flesvoeding. Voor het hygiënisch bereiden van zuigelingenvoeding gelden de volgende normen.

- Was voor de bereiding van zuigelingenvoeding altijd je handen en polsen met water en zeep.
- Maak zuigelingenvoeding klaar op een plek die strikt gescheiden is van de verschoonplek. Uit een kraan die gebruikt wordt voor handen wassen en het verschonen van kinderen mag géén water getapt worden voor zuigelingenvoeding.
- Gebruik flessen die je goed kunt schoonmaken: met een wijde opening en glad van binnen.
- Gebruik flessen met duidelijke maatverdeling.
- De flessen en spenen zijn kind gebonden.
- Draai de fles roterend of roer met een vork voorzichtig zodat de poeder zich oplost na het opwarmen en controleer de temperatuur op de pols.

Reinigen van de flessen en (fop)spenen

In babyvoeding kunnen ziekteverwekkers goed groeien. Daarom moeten de flessen en spenen zeer goed worden schoongemaakt. Voor de hygiëne van spenen en flessen gelden de volgende normen:

- Gebruik flessen en spenen die door middel van koken in water op het vuur (thermisch) schoon gemaakt kunnen worden.
- Spoel flessen en spenen direct na gebruik eerst om met koud water om bacteriegroei te stoppen.
- Maak fopspenen schoon, in bijvoorbeeld de vaatwasser, als deze vervuild zijn.
- Kook fopspenen minstens één keer per week uit.
- Haal de spenen van een fles los van de ring en stop deze met de flessen in de vaatwasser op normaal programma **of** maak de flessen en spenen schoon met afwasmiddel, heet water en een speciale afwasborstel, als er geen vaatwasser is.
- Spoel altijd goed om na het wassen en laat spenen en flessen omgekeerd drogen.
- Bewaar schone flessen en spenen op een schone en droge doek of flessenrek.

Hygiëne in speel- en zwemgelegenheden

Zandbakken

In de zandbakken kan vuil liggen van etensresten, bladeren, bouwafval, glas of straatvuil. Etensresten kunnen dieren aantrekken die de zandbak vervuilen met ontlasting, waarmee de kinderen in aanraking kunnen komen. Wanneer het zand vervuild is met uitwerpselen van honden en katten kunnen deze uitwerpselen spoelwormen bevatten. De eitjes van deze wormen kunnen via de ontlasting in het zand terechtkomen. Als er ontlasting wordt gevonden in de zandbak, is het verversen van al het zand niet altijd noodzakelijk. Alleen als de uitwerpselen er mogelijk langer dan drie weken in hebben gelegen (na een vakantieperiode bijvoorbeeld), moet het zand ververst worden.

Voor de hygiëne van het kind tijdens het spelen in een zandbak gelden de volgende normen:

- Bedek de zandbak met een vochtdoorlatende dekking.
- Controleer het zand op vuil voor het spelen en maak zo nodig schoon.
- Schep uitwerpselen van honden en katten met ruim zand eromheen uit.
- Verschoon het zand wanneer er uitwerpselen van honden of katten in liggen, die er mogelijk langer dan drie weken in hebben gelegen.
- Laat kinderen niet eten of drinken in de zandbak.
- Veeg het zand goed af van de kleding.
- Was de handen van de kinderen na het spelen in de zandbak.

Zandwatertafels

Zandwatertafels kunnen zowel binnen als buiten geplaatst worden. Bij het gebruik van een zandwatertafel wordt er rekening gehouden met het volgende:

- Vernieuw het zand minimaal vier keer per jaar.
- Houd de omgeving van de zandwatertafel schoon.
- Laat de kinderen niet eten of drinken bij de zandwatertafel.
- Was de handen van de kinderen na het spelen.
- Ververs het water dagelijks of eerder bij zichtbare vervuiling

Buitenzwembadje

Met warm weer wordt er mogelijk een zwembadje buiten gezet voor een korte periode. Ook voor zwembadjes is de veiligheid en de hygiëne van het kind enorm belangrijk. Het water in het zwembadje kan vervuild raken door de urine, ontlasting of speeksel van kinderen. Het water kan besmet worden met ziekteverwekkers en een kind kan dit binnen krijgen door het water in te slikken.

Voor het beperken van de infectieverspreiding en hygiëne in een zwembadje gelden de volgende normen:

- Controleer of het bad schoon is voordat je dit vult met water.
- Vul het bad elke dag met drinkwater.
- Ververs het water direct zodra het zichtbaar vervuild is.
- Gebruik alleen speelgoed wat tegen water kan zoals kunststof of roestvrijstaal.
- Maak badspeelgoed schoon na gebruik.
- Zorg ervoor dat er geen dieren in het water kunnen komen.
- Maak het zwembadje schoon na ieder gebruik.

Ongewenste dieren

Wespen en bijen

Wespen en bijen veroorzaken nare steken. Ze worden aangetrokken door zoete geuren. Waarschuw een arts of bel 112 als er een heftige reactie ontstaat na een steek, zoals: bewusteloosheid, allergie, of benauwdheid.

Om dit te voorkomen of om snel te handelen gelden de volgende normen:

- Laat kinderen buiten geen voedsel eten of drinken wat wespen en/of bijen aantrekt.
- Maak plakkerige handen en monden schoon voor het naar buiten gaan.
- Neem altijd een pincet en speciaal spuitje mee tegen steken. Als het kind wordt gestoken verwijder de angel direct en zuig het gif weg met het speciale spuitje.

Teken

Teken kunnen besmet zijn met bacteriën die de ziekte van Lyme veroorzaken. Teken leven in bossen, struiken en in hoog gras. Zij leven van menselijk en dierlijk bloed en bijten zich vast aan de huid. Bij het opzuigen van het bloed kunnen bacteriën worden overgebracht.

Om tekenbeten te voorkomen gelden de volgende normen:

- Draag in het bos of natuur bij voorkeur kleding met lange mouwen en broekspijpen.
- Controleer kinderen op tekenbeten na een uitstapje.
- Verwijder met het tekenpincet de teek zo snel mogelijk en desinfecteer het wondje na de beet. Noteer de datum en de plek van de beet.

Geneesmiddelenverstrekking en medisch handelen

Soms hebben kinderen bij Fluks opvang medische zorg nodig. We hebben richtlijnen om hygiënisch en veilig te handelen. Daarnaast is het goed om af te spraken te maken over wanneer een kind moet worden opgehaald. Binnen Fluks opvang hebben we de afspraak dat de pedagogisch professionals (evt. in overleg met de teamcoördinator of locatiemanager) een inschatting maken op basis van:

- De algemene toestand van het kind (hoe voelt het zich, is er nog interesse in de omgeving, in welke mate heeft het kind extra aandacht nodig);
- De lichaamstemperatuur (vanaf 38 graden spreken we van koorts, we kijken o.a. naar hoe de koorts zich ontwikkelt, loopt deze snel op);
- Risico's voor andere kinderen (infectieziekten).

Kinderen dienen te worden opgehaald als de pedagogisch professional dit noodzakelijk acht op basis van bovenstaande zaken. Daarnaast dienen kinderen te worden opgehaald als ze 39 graden koorts of hoger hebben. We bellen vanaf 38 graden naar ouders om ze in te lichten en te overleggen. Natuurlijk beseffen we ons dat het lastig kan zijn als een kind ziek is en een ouder moet werken. Het belang en de gezondheid van het kind staan echter voorop.

Geneesmiddelen of zelfzorgmiddelen worden alleen toegediend als ouders de overeenkomst gebruik geneesmiddelen hebben ingevuld en ondertekend. Deze overeenkomst is onder andere terug te vinden op de website (praktische informatie – organisatie).

Paracetamol wordt alleen op verzoek van ouders én onder verantwoordelijkheid van ouders toegediend. Ook hier geldt dat de overeenkomst gebruik geneesmiddelen moet zijn ingevuld en dat er telefonisch is overlegd over het geven van een paracetamol. Als het na een uur na toediening niet beter gaat met het kind, dient het kind alsnog te worden opgehaald.

Wet BIG

In speciale gevallen kunnen ouders aan je vragen om bepaalde medische handelingen uit te voeren, bijvoorbeeld het toedienen van sondevoeding. De Wet Beroepen in de Individuele Gezondheidszorg (Wet BIG Wet Beroepen Individuele Gezondheidszorg) regelt wie wat mag doen in de gezondheidszorg. De Wet BIG is bedoeld voor beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg en geldt zodanig niet voor pedagogisch professionals binnen Fluks opvang! Pedagogisch professionals zijn niet opgeleid om medische handelingen toe te passen zoals artsen en verpleegkundigen, daarom hoeven zij ook niet BIG Wet op de beroepen in de individuele gezondheidszorg geregistreerd te zijn.

Risicovolle handelingen

De risicovolle handelingen zijn 'niet-voorbehouden' handelingen, die je wel zou mogen en kunnen verrichten, als je goede instructie hebt gekregen (bijv. een vingerprik om de bloedsuiker te bepalen bij een kind met diabetes).

Ouders, specialisten, artsen of verpleegkundigen kunnen samen met de pedagogisch professionals en leidinggevende afspraken maken over hoe medicijnen en risicovolle handelingen worden toegepast. Ook kan er afgesproken worden wie er uitleg kan krijgen voor bepaalde handelingen. Een pedagogisch professional die uitleg heeft gekregen is bevoegd om handelingen uit te voeren maar nog niet bekwaam. Een pedagogisch professional is pas bekwaam wanneer zij een handeling meerdere malen heeft uitgevoerd of heeft geoefend. Je kan dan zonder problemen medicijnen geven aan een kind.

Voorbehouden handelingen

Bepaalde medische handelingen, de 'voorbehouden handelingen' mogen alleen worden uitgevoerd als een ouder hierom vraagt. De handeling mag alleen uitgevoerd worden door personen die zowel bevoegd als bekwaam zijn (bijv. injecteren) en mag niet zomaar door iemand uitgevoerd worden. De Wet BIG bepaalt dat deze handeling bevoegdheid en bekwaamheid vereist. Ook als de ouder/verzorger deze handeling in de thuissituatie zelf verricht kunnen zij de handeling niet zomaar overdragen aan pedagogisch professionals bij Fluks opvang!

Ouders kunnen mogelijk afspraken maken om op locatie te komen injecteren. De ouder/verzorger kan er ook voor zorgen dat een pedagogisch professional bevoegd en bekwaam kan worden. Een arts of verpleegkundig specialist moet dan, na instructie een bekwaamheidsverklaring invullen op naam van de pedagogisch professional. Dit gebeurt uiteraard in overleg met de assistent-leidinggevende van de locatie.

Geneesmiddelenverstrekking op verzoek

Kinderen krijgen soms medicijnen mee die overdag gebruikt worden. Denk aan 'pufjes' tegen astma, antibiotica of zetabletten. De pedagogisch professionals vragen de ouders om duidelijke informatie over de toediening en de verantwoordelijkheden. We houden goed overleg met ouders en leggen het gebruik van geneesmiddelen schriftelijk vast in de overeenkomst gebruik geneesmiddelen (zie in V&G map en op SharePoint: richtlijnen en protocollen gezondheid – overeenkomst gebruik geneesmiddelen).

Thermometer

Ziektes kunnen verspreid worden via het gezamenlijk gebruik van een thermometer. Voor een hygiënisch en goed gebruik van de thermometer gelden de volgende adviezen:

- Gebruik thermometerhoesjes.
- Maak de thermometer na elk gebruik schoon met water en zeep.
- Desinfecteer de thermometer, na het schoonmaken, volgens de gebruiksaanwijzing van de fabrikant.

Huid- en wondverzorging

Wanneer een kind een klein, open (schaaf)wondje heeft, mag er geen infectie ontstaan. Om dit te voorkomen gelden de volgende normen:

- Was de handen voor en na de wond- of huidverzorging.
- Gebruik een spatel als u crème uit een pot schept.
- Spoel het wondje schoon met water.
- Dep pus of wondvocht met bijvoorbeeld een steriel gaasje.
- Dek het wondje af met een pleister of verband.
- Verwissel de pleister of verband om het wondje of huid schoon te houden.

Risico van bloed

In bloed of wondvocht kunnen virussen aanwezig zijn zoals het hepatitis B- of C-virus. Zorg er daarom voor dat je hygiënisch werkt. Om besmetting met bloed te voorkomen gelden de volgende normen:

- Draag wegwerphandschoenen van latex of nitril die voldoen aan de NEN Nederlandse norm -normen.
- Gooi de wegwerphandschoenen direct na gebruik weg en was de handen met water en zeep.
- Was textiel met bloed op 60°C.
- Verwijder bloed met papier, schoon water en allesreiniger. Droog daarna het oppervlak en desinfecteer het oppervlak met een middel dat toegelaten is door het Ctgb. Laat drogen aan de lucht.

Risico van bijten

Als een kind wordt gebeten door een ander kind, en er ontstaat een wond met zichtbaar bloed, gelden de volgende behandelnormen.

- Laat het wondje goed door bloeden.
- Spoel de wond met water of fysiologisch zout.
- Desinfecteer de wond met goedgekeurd wond-desinfectiemiddel.
- Dek het wondje af met een pleister.
- Was de handen met water en zeep.
- Bel direct daarna een huisarts of de GGD Gemeentelijke Gezondheidsdienst voor meer informatie over het risico.

Binnen –en buitenmilieu

Gezonde binnenlucht

Het binnenmilieu is de leefomgeving binnen in een gebouw. Een gezond binnenmilieu bestaat onder andere uit schone lucht, een aangename temperatuur en een aangenaam geluidsniveau. Als er onvoldoende aandacht is voor het binnenmilieu dan kan dit zorgen voor gezondheidsklachten en stress.

Een gezonde binnenlucht betekent dat de lucht schoon en fris is en weinig stofdeeltjes bevat. De temperatuur mag niet te hoog of te laag zijn, de lucht moet steeds ververs worden en de vochtbalans moet goed zijn. Vervuilde lucht is niet gezond voor de beroepskrachten en de kinderen. De binnenlucht kan op verschillende manieren vervuild raken:

- tijdens het schoonmaken;
- door materialen in het gebouw (zoals beton en kunststof);
- door de mensen zelf;
- door kleding;
- door (huis)dieren.

Mensen ademen kooldioxide (CO_2) uit. De hoeveelheid kooldioxide¹ is gemakkelijk te meten. Als het gehalte kooldioxide laag is geeft dit een indicatie dat de ruimte goed is geventileerd en er dus voldoende verse lucht wordt toegevoerd. Wanneer de hoeveelheid kooldioxide in de ruimte zeer hoog is kunnen er klachten ontstaan:

- hoofdpijn;
- irritatie van de ogen;
- concentratiestoornissen;
- irritatie van de slijmvliezen;
- vaak niezen en hoesten;
- tekenen van astma.

Luchtverversing

Om de binnenlucht schoon en vers te houden is het nodig om de hele tijd de lucht te verversen. Het verversen van lucht kan door te ventileren of door te luchten.

Ventileren is het voortdurend verversen van lucht. De buitenlucht vervangt telkens een deel van de binnenlucht die vervuild is door vocht, gasen zoals geurtjes en ziekteverwekkers.

Luchten is het in korte tijd (ongeveer 15 minuten) verversen van alle vervuilde binnenlucht. Dit doet u door de ramen en/of buitendeuren wijd open te zetten.

Let op: luchten is **geen** vervanging van ventileren.

Voor het luchten en ventileren gelden de volgende adviezen:

- Lucht tijdens en na het schoonmaken, stofzuigen en bedden verschonen.
- Lucht tijdens en na het gebruik van verf of andere sterk ruikende spullen.
- Lucht 's ochtends vroeg de ruimtes die in de nacht niet zijn geventileerd.
- Lucht tijdens het spelen en beweegspelletjes.
- Ventileer ook als de ruimtes leeg zijn.
- Alle ruimtes hebben ramen, roosters en/of een mechanisch ventilatiesysteem.
- Alle ramen kunnen open of zet mechanische toestellen op de hoogste ventilatiestand.
- Alle ruimtes kunnen dag en nacht, bij hitte en kou, geventileerd worden.

Om een indicatie te krijgen of het ventileren en luchten ook zorgt voor een goed binnenmilieu kun je tijdens gebruik van de ruimte de hoeveelheid kooldioxide (CO₂) meten.

Voor het controleren en meten van het gehalte kooldioxide gelden de volgende adviezen:

- Zorg voor een goed afleesbare CO₂(carbon dioxide)-meter, die met licht goed/matig/slecht aangeeft en de gegevens opslaat;
- Meet de CO₂ gedurende de dag om na te gaan of er ook voldoende wordt geventileerd als het maximaal aantal mensen in de ruimte is;
- Herstel de instellingen eens per twee weken voor correcte waarden en laat de meter een tijdje buiten staan of in een open raam;
- Plaats de CO₂-meter op een plek waar geen ramen of deuren zijn of waar ventilatieroosters of ventielen zijn;
- Houd het CO₂-gehalte lager dan 1200 ppm, het liefst onder 950 ppm;
- Houd een logboek bij met de afgenomen metingen, vermeld: naam ruimte, datum meting, hoogste waarde van de week en ijkmoment;
- Bewaar de gegevens minimaal 12 maanden.

Hitte in en om het gebouw

In Nederland kan het in de zomertijden binnen in een gebouw warmer worden dan buiten. Het gebouw koel je door 's nachts intensief te ventileren. Het is dan buiten minder warm dan binnen. In aanvulling op het ventileren kan het wijd open zetten van ramen en deuren verkoelend werken, hierdoor komt de lucht binnen namelijk flink in beweging.

Warm weer kan leiden tot klachten als vermoeidheid, concentratieproblemen, duizeligheid en hoofdpijn. Daarnaast kunnen huidklachten optreden zoals jeuk en uitslag met blaasjes. Bij hitte kunnen kleine blaasjes op een jeukende rode huid optreden door het verstopt raken van zweetklieren, meestal onder kleding. Verlichtend werkt luchtige kleding, afnemen met een koele natte doek en drogen met een frisse luchtstroom. Door uitdroging kunnen kramp, misselijkheid, uitputting, flauwte en bewusteloosheid optreden.

Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte omdat ze minder goed kunnen aangeven hoe het met ze gaat. Daarom zijn maatregelen belangrijk als het binnen meer dan 25°C wordt. Hiervoor hebben we een hitteprotocol opgesteld dat je vindt op Sharepoint en in de map veiligheid en gezondheid.

Bijlagen

Bijlage 1

Moedermelk opwarmen

Bij het opwarmen van moedermelk moet de temperatuur goed in de gaten gehouden worden. Je moet zorgen dat het niet te heet wordt omdat boven de 50°C de voedingsstoffen verloren gaan.

Als je moedermelk klaarmaakt om een fles te geven, let dan goed op het volgende:

- Was altijd je handen en zorg dat de fles schoon is.
- Verwarm moedermelk tot ongeveer 30 tot 35°C. Alle waardevolle stoffen blijven dan behouden. Liever te lauw dan te warm.

Melk opwarmen in de flessenwarmer

Gebruik de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.

Melk opwarmen in de magnetron

Verwarm de moedermelk van borstvoeding dat uit de koelkast komt (4-7 graden) op maximaal 600 Watt. Een fles van 90 milliliter verwarm je 50 seconden. Een fles van 120 milliliter verwarm je 60 seconden. Controleer na het verwarmen altijd de temperatuur.

Controleer de temperatuur

Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van je pols. Wanneer het ongeveer even warm is als je huid, dan is de melk warm genoeg. Als het te heet is, laat het dan eerst even afkoelen.

Niet opnieuw opwarmen of invriezen

Moedermelk mag je niet opnieuw opwarmen of opnieuw invriezen.

Flesje schoonmaken

Als de fles is leeggedronken spoel je deze direct na het voeden met koud water. Laat de fles en speen ondersteboven drogen op een droge, schone doek.

Bijlage 2

Kunstvoeding klaarmaken

1. Was je handen.
2. Zorg dat de fles en de speen goed schoon zijn.
3. Kijk op de verpakking van de kunstvoeding voor de juiste hoeveelheid water en voeding.
4. Vul het flesje met koud kraanwater. Je hoeft het water niet eerst te koken. Doe er nog geen poeder in.
5. Verwarm de fles. Maak de fles niet warmer dan 30 tot 35°C. Bij Fluks opvang zijn er 2 manieren om de fles te verwarmen. Kies een manier die jij het makkelijkste vindt:

Manier 1:

Flessenwarmer. Volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.

Manier 2:

In de magnetron. Verwarm het flesje met water op maximaal 600 Watt. Schud de fles tussendoor een keer en na het verwarmen zachtjes om de warmte goed te verdelen.

Fles 100 milliliter: 30 seconden

Fles 150 milliliter: 45 seconden

Fles 200 milliliter: 60 seconden

- Voeg het poeder toe. Gebruik het schepje dat bij de verpakking zit voor de juiste hoeveelheid. Doe geen extra schepje of een schepje met een 'kop' erop in de fles. Dat is schadelijk voor je baby.
- Schud de fles rustig tot het poeder helemaal is opgelost.
- Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van je pols. Wanneer het ongeveer even warm is als je huid, dan is de temperatuur goed. Als het te heet is, laat het dan even afkoelen.
- Laat je kind niet langer dan een half uur drinken. Melk die over is, gooi je weg.

Waarom is het belangrijk om dit stappenplan goed te volgen?

Baby's hebben een zwakke weerstand. Ze worden sneller ziek van schadelijke bacteriën dan volwassenen. Ook kunnen de gevolgen ernstiger zijn. Dat geldt vooral voor pasgeboren baby's, zij zijn het meest kwetsbaar.

Water koken is niet nodig

Op de verpakking van kunstvoeding kunnen andere adviezen staan dan hierboven aangegeven. Er staat bijvoorbeeld vaak dat je het water moet koken. Maar in Nederland is dat niet nodig. Ook ongekookt is kraanwater veilig voor je kindje. Gebruik geen warm water uit de kraan.

On the left side of the page, there are several horizontal pink bars of varying lengths, stacked vertically.

Flesjes van tevoren klaarmaken

- Maak maximaal 2 flessen van tevoren klaar volgens de stappen hierboven. Sla stap 5 over (het verwarmen van de fles).
- Zet de flessen meteen na het klaarmaken achterin de koelkast. Daar blijft de melk het best gekoeld.
- Let op dat de temperatuur in de koelkast op 4°C staat.
- Bewaar de klaargemaakte flesvoeding niet langer dan 8 uur in de koelkast. Gooi restjes altijd weg.

Flesje schoonmaken

- Spoel direct na het voeden de fles, de ring en de speen om met koud water.
- Was ze daarna in de vaatwasser op minimaal 55°C of in heet sop met een speciale flessenborstel. Spoel de fles en speen na met warm water, om zeepresten te verwijderen.
- Laat de fles, de ring en de speen ondersteboven drogen op een droge, schone doek.