

Hygiëne: dagelijkse routine met een speelse twist

Met een goed hygiënebeleid kan de verspreiding van ziekten zoveel mogelijk worden voorkomen. Gezonde Kinderopvang maakt ook hier werk van. Dat betekent: routines in handen wassen, nies- en hoestdiscipline, en besmettingshaarden regelmatig schoonhouden. ‘De grootste winst die je kunt hebben is als kinderen aanleren dat hygiëneregels heel normale gedragsregels zijn.’

🔥 Annette Wiesman 📷 Istock

Bij De Blokkendoos, een kleinschalige kinderopvangorganisatie in het dorpje Lithoijen, vinden ze een schone en frisse uitstraling erg belangrijk. ‘Ouders zeggen vaak: wat ziet het er bij

jullie schoon en fris uit’, zegt Anke Kocken, manager beleid en kwaliteit. ‘Ook de kinderen lopen er bij ons altijd schoon en verzorgd bij. Handen en gezicht worden gewassen, snotneuzen gepoetst, haren gekamd.’ Kocken is er dan ook trots op dat de GGD in haar laatste inspectierapport een compliment gaf voor de gezonde

leefstijl binnen de organisatie, waaronder het hygiënebeleid. Daarbij werd ook vermeld dat de pm’ers van De Blokkendoos op dit gebied het goede voorbeeld geven. ‘Onze pm’ers praten regelmatig met kinderen over het belang van hygiëne’, zegt de kwaliteitsmanager. ‘En ze spreken elkaar er ook op aan als dat nodig is. Bijvoorbeeld: “Heeft dat kindje zijn handen al gewassen?”’

Routines

Het hygiënebeleid is verweven in de dagplanning en de routines. Zo volgt er na het buiten spelen altijd een toiletronde, met standaard handen wassen. Dat geldt ook voor het aan tafel gaan. Baby’s gebruiken op een dag altijd dezelfde box, hetzelfde bed en dezelfde slaapzak. Aan het eind van de dag worden die allemaal weer schoongemaakt. ‘Daar zijn we heel strikt op’, zegt Kocken. Ook maken pm’ers al het speelgoed op de babygroep aan het einde van de dag





schoon. De vloeren en contactpunten zoals kranen en deurklinken worden ook dagelijks gereinigd. Na iedere wc-ronde maken de pm'ers de wc's schoon. Overal op de groepen staan dozen met tissues en pedaalemmer-tjes, zodat de kinderen vroeg aanleren om hun neus schoon te maken. Op die manier proberen ze de verspreiding van besmettelijke ziekten te voorkomen, vertelt de kwaliteitsmanager. 'Als er een besmettelijke ziekte heerst, zoals diarree, nemen we extra maatregelen. We pakken de bacillen en verspreiding daarvan direct aan.'

Vroeg beginnen

De essentie van een goed hygiënebeleid is inderdaad het voorkomen van de verspreiding van besmettelijke ziekten, vertelt Thijs Veenstra, onderzoeker bij het Landelijk Centrum Hygiëne en Veiligheid (LCHV), onderdeel van het RIVM. 'Voor kinderen geldt nog sterker dan bij volwassenen dat binnen groepen ziekten sneller ver-

spread worden. Dat komt doordat kinderen niet alleen elkaar, maar ook heel veel dingen aanraken, en omdat ze een slechte handhygiëne hebben. Ook is hun immuunsysteem nog in ontwikkeling, waardoor ze sneller ziek kunnen worden. Hoewel de verspreiding van ziekten nooit helemaal te voorkomen is, is die wel tot een minimum te beperken.' Hygiëne is een van de thema's in de aanpak van Gezonde Kinderopvang, dat werd opgezet om kinderen al jong een gezonde leefstijl aan te leren aan de hand van verschillende thema's.

Kinderopvangorganisaties moeten voldoen aan de Wet kinderopvang, ook wat betreft hygiëne. Waar de GGD in de eerste plaats van kinderopvangorganisaties vraagt dat ze hun hygiënebeleid goed op orde hebben en dat ook uitvoeren, geeft Gezonde Kinderopvang concrete handvatten. De hygiënerichtlijn van het LCHV is daarbij een praktisch hulpmiddel. Een goede handhygiëne is een van de

kernpunten. 'Veel kinderen zijn niet gewend om hun handen goed schoon te houden', zegt Veenstra. 'Zorg daarom voor wastafels en handdoekjes die goed voor kinderen bereikbaar zijn. En maak het handen wassen onderdeel van een vaste routine. Dat kan al heel vroeg: als kinderen kunnen lopen en met speelgoed kunnen spelen, kunnen ze ook hun handen wassen.' Kinderopvangorganisaties gaan daar heel verschillend mee om, merkt hij. 'Sommige hebben een handenwasroutine omdat het nu eenmaal nodig is. Andere proberen er voor de kinderen een leuke educatieve activiteit van te maken.' Andere aandachtspunten zijn het niezen of hoesten (altijd van de ander af), het regelmatig schoonhouden van de vloer en van het speelgoed.

Poetsdoek

Bij Kinderdagverblijf Hupsakee in Breda is de inzet van groepshulpen, naast de interieurverzorgster die 's ochtends alle groepen schoonmaakt, van grote waarde. Hoewel zij op veel plekken zijn wegbezuinigd, zijn de groepshulpen bij Hupsakee onmisbaar. Zij maken niet alleen het fruit klaar, maar verschonen ook de bedjes en maken de spijlen van de hekjes en >

'Met een poetsdoek achter onze Betty aanlopen is voor de kinderen een van de favoriete activiteiten'

de ramen in de deuren schoon, vertelt directeur Renee Leenders. ‘Soms maken de pm’ers of groepshulpen bij wijze van groepsactiviteit samen met de kinderen een doos met speelgoed schoon’, zegt Leenders. Lachend: ‘Niet dat het speelgoed daarvan per se veel schoner wordt, maar zo zien de kinderen dat dat óók moet gebeuren, naast het opruimen. Met een poetsdoek achter onze Betty aanlopen is voor de kinderen een van de favoriete activiteiten.’ Daarnaast vindt de directeur het inhuren van schoonmakers onontbeerlijk. Toen op één locatie de groepshulp voor langer dan een paar weken uitviel, zagen ze al snel het verschil: de achterkanten van de bedjes bleven bijvoorbeeld toch vies. ‘Er was haast niet tegenop te werken.’ Als er een besmettelijke ziekte uitbreekt, neemt de organisatie extra maatregelen: dan gaat speelgoed aan het eind van de dag in de vaatwasser of de wasmachine. Dat hygiëne belangrijk is, wil overigens niet zeggen dat kinderen niet vies mogen worden, benadrukt Leenders. ‘We hebben heel veel buitenactiviteiten waarvan kin-



deren vies worden. Ze zitten soms onder het scheerschuim, en soms onder de verf. We leren kinderen dat na zo’n activiteit het schoonmaken er ook bij hoort.’

Niet overdrijven

Pm’ers hebben, zoals altijd in de Gezonde Kinderopvang, een voorbeeldfunctie. ‘De grootste winst die je kunt

hebben, is als kinderen aanleren dat hygiëneregels heel normale gedragsregels zijn’, zegt Veenstra van het LCHV. Daarbij is het ook handig als pm’ers mythes op dat gebied kunnen ontkrachten. Zoals de onder kinderen geliefde tiensecondenregel, waarbij je eten dat korter dan tien seconden op de grond ligt, mag opeten. ‘Onzin natuurlijk; je kunt beter niks van de grond eten’, zegt de onderzoeker. Ook goed om te weten: een overdreven fanatiek hygiënebeleid heeft helemaal geen zin. ‘Basale hygiëne zoals we die eerder bespraken heeft effect, maar extra inspanningen blijken nauwelijks extra resultaat op te leveren, blijkt uit onderzoek. Neem bijvoorbeeld antibacteriële zeep: die is nergens voor nodig. Goed je handen wassen met water en zeep is voldoende. Bovendien: je wil kinderen ook geen smetvrees aanleren.’ <

DIT ARTIKEL MAAKT DEEL UIT VAN EEN SERIE ARTIKELN OVER GEZONDE KINDEROPVANG, MET ELKE KEER EEN ANDER THEMA VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL. DIT KEER HET THEMA: HYGIËNE. GEZONDE KINDEROPVANG IS EEN INITIATIEF VAN DE MINISTERIES VAN VWS EN SZW, DAT WORDT UITGEVOERD DOOR DE PARTNERS VOEDINGSCENTRUM, RIVM/CENTRUM GEZOND LEVEN, TNO, PHAROS, VEILIGHEID.NL, KENNISCENTRUM SPORT EN HET NEDERLANDS JEUGDINSTITUUT.

Tips voor een betere hygiëne

- Oefen het handen wassen met de kinderen.
- Leer kinderen hoest- en niesdiscipline: hoest of nies niet in de richting van een ander; draai het hoofd weg; houd bij hoesten of niezen een papieren zakdoek, de hand of binnenkant van de elleboog voor de mond. Was de handen na hoesten, niezen of neus afvegen.
- Maak schoonmaakroosters.
- Wees alert op ziektesymptomen.
- Informeer ouders over regels voor handhygiëne en de hoest- en niesdiscipline, zodat zij dat thuis samen kunnen oefenen.
- Informeer ouders over afspraken rondom ziekte.
- Zorg voor een goede ventilatie. Schaf een CO₂-meter aan en zorg dat de gemiddelde waarden ruim onder de wettelijke norm vallen.
- Kijk voor meer tips en informatie op www.gezondekinderopvang.nl/gezondheidstemas/hygiëne.