



Gezondheid

Inhoud

Inleiding	2
1 Waarom werken aan een gezondheidsbeleid?	2
2 Gezondheidsbeleid op school: wat?	2
3 Werken aan een gezondheidsbeleid: hoe?	3
3.1 Educatie	3
3.2 Omgevingsinterventies	4
3.3 Afspraken en regels	4
3.4 Zorg en begeleiding	5
4 Het uitwerken van een geïntegreerd en samenhangend gezondheidsbeleid	7

Inleiding

Het uitwerken van een bouwsteen over gezondheid start met een visie op het begrip gezondheid. ‘Gezondheid is een toestand van een zo optimaal mogelijk fysiek, psychisch en sociaal welbevinden, waarbij iedereen de kans moet hebben om als mens capaciteiten te ontwikkelen en te gebruiken met een maximaal aantal vrijheidsgraden en keuzemogelijkheden’ (Wereldgezondheidsorganisatie, 1986). Gezondheid is een complex en dynamisch begrip. Gezondheid slaat niet alleen op het lichamelijk functioneren maar evengoed op iemands mentaal welbevinden. Hoe gezond iemand is, wordt niet alleen bepaald door de (biomedisch) meetbare en objectieve status van het individu. Ook de beleving en ervaring van de eigen gezondheid spelen een rol. Dat is dus de subjectieve perceptie van de eigen gezondheid. Die subjectieve beleving van de gezondheid, noemen we welbevinden.

In deze bouwsteen komt de holistische visie op gezondheid en de beleidsmatige aanpak aan bod. We baseren ons hiervoor op informatie van het [Vlaams Instituut Gezond Leven](#) en de ‘gezonde school’. In de bouwsteen [Welbevinden](#) gaan we dieper in op het luik psychisch en sociaal welbevinden.

1 Waarom werken aan een gezondheidsbeleid?

Het decreet leerlingenbegeleiding onderschrijft de brede definitie van gezondheid. De begeleidingsdomeinen preventieve gezondheidszorg en psychisch en sociaal functioneren worden er wel apart in opgenomen.

De school werkt minstens actief mee met het CLB aan het organiseren van systematische contacten, het aanbieden van vaccinaties en waar nodig het nemen van profylactische maatregelen. Vanuit het vormingsconcept van de katholieke dialoogschool zetten we in op het stimuleren van een gezonde en veilige levensstijl. Ook in onze leerplannen zit dit vervat.

Het opbouwen, versterken en onderhouden van een gezonde levensstijl op fysiek, sociaal en mentaal vlak is niet louter een individuele keuze. De keuzes van de leerlingen op je school worden minstens even hard beïnvloed door hun omgeving. Bij de uitwerking vind je dan ook verwijzingen naar verwante beleidsdomeinen en bijhorende regelgeving. Zo wordt ook de samenhang met andere bouwstenen duidelijk gemaakt.

2 Gezondheidsbeleid op school: wat?

Een gezondheidsbeleid op school gaat uit van een *whole school approach* of een geïntegreerde benadering. Vanuit een visie op kwaliteitscultuur en het eigen pedagogisch project zet je school in op een geïntegreerd en samenhangend gezondheidsbeleid.

Een gezondheidsbeleid op school gaat uit van de **brede** omschrijving van gezondheid en omvat de drie dimensies (fysiek, mentaal en sociaal). Vaak kennen die dimensies een thematische uitrol die de verschillende aspecten van het dagelijks functioneren beschrijven. Rekening houdend met de leerlingen en de context kan je school daarbij onder meer inzetten op thema’s zoals voeding, beweging, lang stilzitten, roken, mentaal welbevinden, verslavende middelen en handelingen, en relaties en seksualiteit.

Een gezondheidsbeleid op school heeft op de verschillende niveaus (leerling, klas, school en schoolomgeving) oog voor verschillende thema’s en baseert zich op actuele gezondheidsaanbevelingen.



3 Werken aan een gezondheidsbeleid: hoe?

Het geheim van een kwaliteitsvol gezondheidsbeleid op niveau van de leerling, de klas, de school en de schoolomgeving zit hem in een gezonde mix van strategieën: educatie, omgevingsinterventies, afspraken en regels, zorg en begeleiding.

De eerste drie strategieën (educatie, omgevingsinterventies, afspraken en regels) focussen vooral op preventie en situeren zich vooral in de brede basiszorg. Aandacht voor leerlingen met een verhoogde zorgvraag situeert zich vooral in de uitwerking van de laatste strategie.

3.1 Educatie

Onder educatie verstaan we alle initiatieven die de school neemt om leerinhouden - kennis, vaardigheden en attitudes - over gezondheid actief aan te brengen. Dat kan op verschillende manieren en op verschillende niveaus.

De samenleving en de overheid formuleren via eindtermen verwachtingen over gezondheidseducatie. Vanuit het pedagogisch project van de katholieke dialogeschool hebben we die verwachtingen opgenomen in de leerplannen [Zin in leren! Zin in Leven! \(bao\)](#) en [LLinkid \(so\)](#). Als leraar/lerarenteam werk je vanuit de leerplannen aan gezondheidseducatie op leerlingen- en/of klasniveau.

Gezondheid is bovenal een verantwoordelijkheid van iedereen. Samen met het schoolteam kun je vanuit het pedagogisch project van je school keuzes maken voor het werken rond gezondheidsthema's op schoolniveau. Ook nascholingen voor personeel of infomomenten voor ouders vallen onder die strategie.



Reflectie- vragen

- Op welke wijze houden we bij het werken rond gezondheid op de verschillende niveaus voldoende rekening met het pedagogisch project en de keuzes van de school?
- Op welke wijze houden we bij het werken rond gezondheid op de verschillende niveaus voldoende rekening met de context en de diversiteit in de klas- en schoolgroepen (GOK-werking, zorgbeleid, inclusie, kansarmoede ...)?
- Op welke wijze houden we bij het werken rond gezondheid op de verschillende niveaus én doorheen de leerjaren voldoende rekening met de brede visie op gezondheid: aandacht voor fysiek, psychisch én sociaal welbevinden van leerlingen?
- Op welke wijze bewaken we dat het werken rond gezondheid op de verschillende niveaus strookt met de actuele gezondheidsaanbevelingen?
- Welke keuzes maken we om leerlingen, ouders en externen te betrekken?
- Welke keuzes maken we bij het werken met educatieve pakketten? Hoe bewaken we of die pakketten stroken met het pedagogisch project van de school?



3.2 Omgevingsinterventies

De strategie omgevingsinterventies omvat aanpassingen in de fysieke of sociale schoolomgeving. Die veranderingen maken van de gezonde keuze de meest voor de hand liggende keuze.

De fysieke schoolomgeving omvat:

- het aanbod op school, bijvoorbeeld een evenwichtig aanbod van dranken en tussendoortjes, loopfietsen voor kleuters, bewegingsactiviteiten tijdens de middagpauze, bewegingstussendoortjes tussen de lessen;
- de schoolinfrastructuur en -inrichting, bijvoorbeeld inrichting van de speelplaats in functie van bewegen;
- de ruimere schoolomgeving. Zo worden in sommige steden en gemeenten afspraken gemaakt met horecazaken.

Hoe de fysieke schoolomgeving is ingericht, spreekt boekdelen over de boodschappen die de school wil uitdragen omtrent gezondheid. Soms spreken die boodschappen de gezondheidsaanbevelingen die in de lessen worden gegeven, tegen. Stel jezelf daarom regelmatig de vraag of de signalen die je schoolomgeving uitzendt conform de gezondheidsaanbevelingen zijn.

De sociale schoolomgeving omvat het schoolklimaat en de voorbeeldfunctie van het schoolpersoneel. Een verbindend schoolklimaat werkt motiverend voor het gezondheidsgedrag van leerlingen en personeel.



Reflectie- vragen

- Welke keuzes maken we om van onze schoolomgeving een gezondheidsbevorderende leer- en leefomgeving te maken?
- Hoe nemen we als leraren en opvoeders ... onze voorbeeldfunctie op?
- Welke keuzes maken we aangaande preventie en veiligheid op school?
- Vertrekken we van de positieve en sterke kanten van het gezondheidsgedrag van leerlingen en personeel op school en trachten we dat gedrag te borgen of te versterken?
- Op welke wijze betrekken we leerlingen, ouders en externen bij het maken van keuzes?
- Waarop baseren we ons voor het kiezen van prioriteiten?
- Hoe creëren we een schoolomgeving waarbinnen **alle** leerlingen optimaal kunnen functioneren?

3.3 Afspraken en regels

Onder deze strategie verstaan we:

- afspraken en regels in het school- en arbeidsreglement: welke snacks mogen de leerlingen meebrengen? Of informeler: mogen leerlingen water drinken tijdens de les?
- wetgeving, zoals het rookverbod op de school;
- de juiste randvoorwaarden, zoals voldoende budget en mankracht.

Goede afspraken hebben een positieve invloed op het gezondheidsgedrag van de leerlingen op je school.





Tips

- Zoek een evenwicht tussen beperkende en stimulerende afspraken.
- Neem gezondheidsaanbevelingen als basis.
- Denk samen met het schoolteam na over jullie reactie op overtredingen.



Reflectie- vragen

- Welke elementen in het schoolreglement zijn gezondheidsbevorderend en/of gezondheidsremmend?
- Op welke wijze betrekken we leerlingen, ouders en externen bij de ontwikkeling en opvolging van afspraken en regels?
- Op welke wijze houden we in onze afspraken en regels voldoende rekening met kwetsbare leerlingen en risicogroepen?

3.4 Zorg en begeleiding

Onder deze strategie verdienen **noden van een klas of school** de nodige aandacht. Hoe ga je om met leerlingen met gewichtsproblemen? Hoe ga je om met een verslavingsproblematiek? Ook de keuze voor begeleidingstrajecten waarop leerlingen vrijblijvend mogen intekenen, kunnen een interessante piste zijn.

Op schoolniveau kan het CLB je helpen om prioriteiten voor het gezondheidsbeleid te bepalen. Tijdens systematische contacten detecteren zij risicofactoren en vangen ze signalen en symptomen van gezondheids- en ontwikkelingsproblemen op. Dat contact levert hun zinvolle informatie op. Een goed overleg met het CLB is dus een meerwaarde voor het uitwerken van een kwaliteitsvol gezondheidsbeleid (signaalfunctie CLB).

Binnen de strategie zorg en begeleiding ligt de focus vooral op de **verhoogde zorg en begeleiding van de individuele leerling**. Hoe denken jullie op school na over de zorg en begeleiding die je aanreikt aan leerlingen met (vermoedelijke) gezondheidsproblemen? Samen met het CLB maakt je school duidelijke afspraken over hoe jullie best problemen signaleren en detecteren, de leerling begeleiden en eventueel doorverwijzen. De afspraken die je school maakt, neemt zij op in de samenwerkingsafspraken met het CLB. Het gezondheidsbeleid beperkt zich tot zorg en begeleiding gerelateerd aan gezondheidsthema's.

Onder de strategie zorg en begeleiding verstaan we dus alle activiteiten die jouw school en haar onderwijspartners ondernemen met als doel:

- tijdig op te merken wanneer het met een leerling niet goed gaat - *vroegdetectie*;
- leerlingen met een gezondheidsprobleem optimaal te laten participeren op school via *vroeginterventie* of - indien nodig - een doelgericht begeleidingstraject.

Hoe vroeger je gezondheidsproblemen bij leerlingen opspoort, hoe meer kans ze hebben om er vanaf te geraken. Het CLB of het eventueel aanwezige paramedisch personeel op je school is getraind om symptomen op te sporen, maar ook als leraar kun je steentje bijdragen.

Leraren zijn experts in onderwijzen. Er wordt dus niet van je verwacht gezondheidsproblemen te herkennen. Toch kunnen veranderingen in het gedrag of de schoolresultaten van een leerling een belletje doen rinkelen. Als je bijvoorbeeld merkt dat een leerling zich van de groep isoleert,



ongepast gedrag vertoont, niet meer deelneemt aan schoolactiviteiten of slecht presteert, kun je best hulp inschakelen. Dat kan door te overleggen met de zorgcoördinator of leerlingenbegeleiding over hoe je het probleem met de leerling of met de ouders zult bespreken, door het ter sprake te brengen tijdens het zorgoverleg of de klassenraad ...

Leerlingen met gezondheidsproblemen of beperkingen willen en moeten zo normaal mogelijk functioneren op school. Maar wat heeft een leerling met bijvoorbeeld diabetes of een leerling die terugkeert na een ziekenhuisopname, nodig om optimaal te participeren op school? Hoe kan de klas en de school ondersteuning bieden? Het is aan je school en aan het CLB om samen met de leerling en de ouders op zoek te gaan naar de best mogelijke oplossingen.



In de volgende mededelingen vind je meer info over specifieke problematieken van leerlingen:

- Basis- en secundair onderwijs:
 - [Aanpak van gezondheidszorgen binnen onderwijs](#)
 - [Standpunt inzake medicatie en eerste hulp op school](#)
 - Basisonderwijs:
 - [Bewegingsgezinde basisschool](#)
 - Secundair onderwijs:
 - [Onderwijs aan huis voor zieke jongeren \(TOAH - SIO - POAH\)](#)
 - [Tienerzwangerschappen op school](#)
 - [Preventie en aanpak van zelfverwonding, depressie en zelfdoding bij jongeren](#)
 - [Drugsbeleid op een gezonde school](#)
 - School en hiv-besmetting (wordt herwerkt)
-



Reflectie- vragen

- Op welke wijze is het gezondheidsbeleid ingebed in de totale schoolwerking (opvoedingsproject, zorgbeleid, leerlingenbegeleiding ...)?
 - Welke keuzes maken we en welke handvatten biedt ons gezondheidsbeleid om in te grijpen als er iets misgaat?
 - Op welke zorgvragen van leerlingen kunnen we als school zelf een antwoord bieden? Wanneer verwijzen we door?
 - Hoe gaan we om met de diversiteit aan leerlingen in onze school (kwetsbaarheid, armoede, specifieke gezondheidsproblemen en/of beperkingen ...)?
 - Welke keuzes maken we met het oog op het uitwerken van een goede overlegcultuur en het maken van afspraken met individuele leerlingen, ouders, ondersteuners, CLB ...?
-




4 Het uitwerken van een geïntegreerd en samenhangend gezondheidsbeleid

Misschien organiseert jouw school af en toe een gezond ontbijt of sportdag. Mogelijk was er zelfs al een hele themaweek gewijd aan alcohol, drugs of gezonde voeding. Mooie initiatieven, maar toch maken die verschillende initiatieven nog geen samenhangend gezondheidsbeleid.

De gezondheidsmatrix die het Vlaams instituut Gezond leven ontwikkelde, is een tool om de beginsituatie op jouw school in kaart te brengen. Het is een schematische voorstelling van de verschillende strategieën en niveaus waarmee je school rekening kan houden.

GEZONDHEIDSMATRIX GEZONDE SCHOOL

 VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN	LEERLING (+ PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)	KLAS	SCHOOL (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOOL)	OMGEVING BUITEN DE SCHOOL <small>(bv. ouders, vrienden, gemeentebestuur, winkels rond de school, fietspaden, schooloverschrijdend...)</small>
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

Figuur 1: Gezondheidsmatrix gezonde school - setting school

Je school kan inventariseren wat zij voor een bepaald thema doet. Aan de hand van de matrix zie je in welke mate in je school sprake is van een samenhangend gezondheidsbeleid. Dat betekent o.a. dat je school naast educaties ook werk maakt van omgevingsinterventies, afspraken en begeleiding.

Je school kan dit doen door per thema een matrix te maken om de beginsituatie in kaart te brengen. Het matrixmodel maakt onder meer zichtbaar dat gezondheidseducatie slechts één component is van het gezondheidsbeleid. Het gaat voornamelijk over de educatie van de individuele leerling. Uit de matrix blijkt dat alle andere niveaus en componenten noodzakelijke randvoorwaarden zijn. Zo zal de school onder meer ook aandacht hebben voor evenwichtige maaltijden, plas- en drinkbeleid, groepsafspraken en een goed onthaal.

Door het in kaart brengen van die beginsituatie kan je school vanuit haar pedagogisch project, vanuit mogelijke risico's voor bepaalde leerlingengroepen, vanuit de leerplannen ... komen tot een lijst van mogelijke doelen, acties en projecten.

De keuze tot het uitwerken van acties op schoolniveau wordt bepaald in overleg met het beleidsteam op school. Zin in leren! Zin in Leven! (bao) en de leerplantool LLinkid (so) kunnen je school daarbij helpen. Ook op de website www.gezondeschool.be vind je meerdere methodieken



zoals het stappenplan en spinnenweb die je school kunnen helpen bij de uitbouw van het gezondheidsbeleid op school en van specifieke vakoverschrijdende acties/projecten in het bijzonder. Het is aan je school om te bepalen welk instrument zij gebruikt op basis van de eigen specifieke situatie.



Reflectie- vragen

-
- Welke (zelf)analyse-instrumenten gebruiken we om de beginsituatie op school in kaart te brengen?
 - Welke gegevens of data zijn beschikbaar over de gezondheid van onze leerlingen? Van de collega's?
 - Hoe bedden we het uitwerken van een gezondheidsbeleid in de visie op kwaliteitszorg op school in? Welke instrumenten of kaders hanteren we daartoe?
-

