

Hydratatie

Goed om te weten

Door de sociale en ecologische ongelijkheden in het Brussels Gewest en de toenemende gevolgen van de klimaatverandering in stedelijke gebieden, is toegang tot voldoende hydratatie meer dan ooit een uitdaging voor de volksgezondheid. Wees je bewust van de volgende vier aandachtspunten.

1. **Een goede hydratatie is noodzakelijk voor het goed functioneren van het lichaam.** Drinkwater is de enige drank die de hydratatie op peil houdt: suikerhoudende, alcoholische of cafeïnehoudende dranken kunnen uitdroging versterken.
2. **Bepaalde groepen zijn kwetsbaarder voor uitdroging** door fysiologische of pathologische kenmerken of omdat ze de behoefte om te drinken minder aanvoelen: kinderen, ouderen, zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven, mensen die intensief sporten, mensen met cognitieve stoornissen, chronische ziekten (diabetes, nieraandoeningen), medicijngebruik, beperkte mobiliteit enz.
3. **Niet iedereen in Brussel heeft gelijke toegang tot drinkbaar water van voldoende kwaliteit en in voldoende hoeveelheden.** Er kunnen factoren in de weg staan: de waargenomen kwaliteit van het leidingwater, opkomende verontreiniging (PFAS), de waterfactuur, precare woonomstandigheden (kraakpanden, noodopvang, dakloosheid, ongezonde woningen), sociaaleconomische kwetsbaarheid of niet gebruikmaken van sociale hulp. Deze situaties vormen samen wat we **waterarmoede** noemen.
4. **Stedelijk klimaat en milieuongelijkheid:** In het Brussels Gewest zijn sommige wijken meer blootgesteld aan hitte en minder goed voorzien van groene zones of openbare waterpunten. Deze gebieden, die vaak worden bewoond door meer kwetsbare bevolkingsgroepen, versterken de sociale en gezondheidsproblemen. Maatregelen voor een eerlijke toegang tot drinkwater en verkoelende omgevingen helpen om deze ongelijkheden te verminderen.



Aandachtspunten voor professionals

- Informeer de begeleidde doelgroepen en maak hen bewust;
- Moedig aan om water te drinken door gemakkelijk toegankelijk, fris water aan te bieden in verpakkingen die zijn aangepast aan de gewoonten van de begeleidde doelgroepen;
- Spoor situaties van waterarmoede op, met name tijdens hittegolven;
- Maak gebruik van bestaande middelen in Brussel, zoals openbare drinkfontein, en spreek de bevoegde autoriteiten aan over gebieden zonder groen en openbare waterpunten in je werkomgeving.

Inhoudsopgave

Meer weten

Om te lezen	4
Voor meer bewustzijn	9
Om te begeleiden	12

In de Zorgzone

Om te begeleiden	13
------------------	----



Om te lezen

Een rubriek om bestaande wetenschappelijke en niet-wetenschappelijke artikels, rapporten en boeken over het onderwerp te verzamelen.



Voor meer bewustzijn

Een rubriek om bestaande didactische of educatieve materialen te bundelen: flyers, infographics, spellen over het onderwerp.



Om deel te nemen

Een rubriek om bestaande evenementen, themadagen, conferenties en webinars over het onderwerp te verzamelen.



Om te bekijken

Een rubriek om bestaande visuele content over het onderwerp te bundelen: films, documentaires, videoclipps.



Om te beluisteren

Een rubriek om bestaande audiocontent over het onderwerp te verzamelen: podcasts, radiocolumns, luisterboeken, audiodocumentaires.



Om te begeleiden

Een rubriek om bestaande plaatsen, praatgroepen en diensten te bundelen die uw doelgroep kunnen begeleiden rond dit thema.

Jaarlijkse themakalender



Elke maand een actuele thematiek !

Elke maand worden enkel de inhoud en materialen geactualiseerd die verband houden met het thema van die maand. We bundelen voor u nuttige diensten en hulpmiddelen, binnen en buiten de Zorgzone.

De andere thema's worden in de loop van het jaar bijgewerkt, volgens onderstaande kalender :

Januari - Baarmoederhalskanker

Februari - Alcoholverslaving

Maart - Dikkedarmkanker

April - Tuberculose

Mei - Tabak

Juni - Verslavingen (risicobeperking)

Juli - Hygiëne in de zomer (hydratie, hitteberoerte)

Augustus - Vectorpreventie (insectenbeten, enz.)

September - Vaccinatie

Oktober - Borstkanker

November - Diabetes

December - HIV & SOA's

Heeft u inhoud om met ons te delen? Beschikt u over hulpmiddelen of bronnen in verband met het thema die niet in dit document zijn opgenomen? Neem gerust [contact met ons](#) op.



Om te lezen

FR NL

Artikel Barometer waterarmoede

- Deze specifieke barometer over waterarmoede in de woningbouw wil de aandacht vestigen op een probleem dat nog te weinig gekend is, om de betrokken partijen te informeren en bewust te maken. De barometer geeft een definitie van het probleem en een reeks indicatoren en analyses zodat de verschillende actoren die met het probleem geconfronteerd zijn het vanuit verschillende invalshoeken beter kunnen begrijpen.
- Door Koning Boudewijnstichting, 2023



Meer informatie : [Barometer waterarmoede - 2023 | Koning Boudewijnstichting](#)
[ZOOM! Barometer van de waterarmoede | Koning Boudewijnstichting](#)

FR

Kwalitatief verkennend onderzoeksrapport Toegang tot water voor iedereen? Het woord aan de slachtoffers van een schipbreuk

- Wie schuilt er achter de cijfers over waterarmoede in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest? Garandeert onze samenleving vandaag voldoende toegang tot water en sanitaire voorzieningen voor iedereen? Kan iedereen drinken, zich wassen, koken en sanitaire voorzieningen gebruiken wanneer dat nodig is? Om deze vragen te beantwoorden is het team van het Centre Appui SocialEnergie (CASE - Steunpunt SocialEnergie) een jaar lang op pad gegaan om de 'slachtoffers van een schipbreuk' van het systeem te ontmoeten, mensen die kunnen verklaren dat 'nee, water niet voor iedereen toegankelijk is'. Om de resultaten van dit onderzoek te presenteren en de verhalen van de mensen die zij hebben ontmoet in de schijnwerpers te zetten, heeft CASE een audiovisuele tentoonstelling ontwikkeld met de titel 'Accès à l'eau, un droit pour tous ? Paroles de naufragés'. (Toegang tot water voor iedereen? Het woord aan de slachtoffers van een schipbreuk) Deze tentoonstelling wordt gratis ter beschikking gesteld aan organisaties die erom vragen.
- Door Social Energie, 2025



Meer informatie : [Microsoft Word - Conclusions_recherche_precahydrique.docx](#) | [Tentoonstelling « Accès à l'eau, un droit pour tous? Paroles de naufragés »](#) | [SocialEnergie](#)



Om te lezen

FR NL

Artikel Context en spelers van de watersector

- In tegenstelling tot op de markt van aardgas en elektriciteit, is er op de markt van het water geen sprake van een liberalisering of privatisering. Het is zo dat de volledige cyclus, vanaf de winning van het water tot de distributie ervan bij de eindgebruikers, volledig wordt beheerd door de overheid. In het Brussels Hoofdstedelijk Gewest regelt de kaderordonnantie 'Water' de verdeling van de bevoegdheden en verdeelt deze over de verantwoordelijke operatoren en spelers.
- Door Social Energie



Meer informatie : [Context en spelers](#) | [SocialEnergie](#)

FR NL

Artikel Impact van het leefmilieu op gezondheid en kwetsbaarheid

- Zowel in Brussel als elders zijn er nauwe banden tussen het leefmilieu en de gezondheid. Buitenluchtvervuiling, binnenluchtvervuiling, stedelijk klimaat, waterverontreiniging, blootstelling aan geluidsoverlast, beheer van verontreinigde bodems, toegang tot de natuurlijke ruimten... De gezondheid en levenskwaliteit van de Brusselaars zijn verweven met bijna alle thema's die in het kader van de stand van zaken van het leefmilieu in het Brusselse gewest worden behandeld.
- Door Leefmilieu Brussel



Meer informatie : [Impact van het leefmilieu op gezondheid en kwetsbaarheid - Leefmilieu Brussel](#)

FR NL

Verslag Stand van zaken van de verbanden tussen milieu en gezondheid in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest

- Momenteel leeft meer dan 50% van de wereldbevolking in de stad; in 2050 zal dat 70% van de wereldbevolking zijn. In België ligt het aantal stadsbewoners aanzienlijk hoger. Maar liefst 98% van de Belgische bevolking leeft in een stedelijke omgeving. Steden zullen zich moeten aanpassen om een doeltreffende mobiliteit mogelijk te maken en tegelijkertijd hun inwoners een gezonde leefomgeving te verschaffen.



Om te lezen

Bij de verstedelijking moet de stad (opnieuw) uitgedacht worden, vooral op het vlak van infrastructuur. Daarnaast moet men de leefomstandigheden verbeteren, een gezonde levensstijl voor de inwoners stimuleren en de klimaatuitdagingen aanpakken.

- Door Centre de Recherche en Santé Environnementale et Santé au Travail, Ecole de Santé Publique, ULB, 2020 '[Stand van zaken van de verbanden tussen milieu en gezondheid in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest](#)' Studie besteld door het Observatorium voor Gezondheid en Welzijn van Brussel-Hoofdstad. 100 (.pdf)

 Meer informatie : [dossier 2021 nl studie milieu en gezondheid esp_ulb.pdf](#)

FR

Artikel Stress thermique en région Bruxelles-Capitale - les cartes des vulnérabilités (Hittestress in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest - kwetsbaarheidskaarten)

- In 2024 hebben het Centre d'écologie urbaine (Centrum voor Stedelijke Ecologie) en het Centre de recherche de Bruxelles sur les inégalités sociales (Crebis-Brussels Onderzoekscentrum voor Sociale Ongelijkheid) een actieonderzoek uitgevoerd om meer inzicht te krijgen in de klimaatkwetsbaarheid van gevoelige en zeer kwetsbare personen in Brussel. Ze hebben hun blootstelling, hun gevoeligheden en hun aanpassingsvermogen aan de onzekerheden van de klimaatverandering in detail in kaart gebracht. De eerste fase van dit onderzoek vond plaats in samenwerking met veldwerkers uit de welzijns- en gezondheidssector.
 - Door Education Santé
-  Meer informatie : [Stress thermique en région Bruxelles-Capitale - les cartes des vulnérabilités - Éducation Santé](#)

FR NL

Artikel Ozon- en hitteplan

- Door de klimaatopwarming bestaat het risico dat het Brussels Hoofdstedelijk Gewest steeds vaker te maken zal krijgen met hittegolven en hoge ozonconcentraties. Ozon is een in de lucht aanwezig vervuילend gas dat gevaarlijk is voor de gezondheid. Om de bevolking te waarschuwen en maatregelen te nemen bij hittegolven en/of bij ozonpieken beschikt het Brussels Hoofdstedelijk Gewest



Om te lezen

over een progressief plan met bijzondere aandacht voor kwetsbare personen. Het plan bevat onder meer advies over hydratatie bij hitte.

- De opvolging van het nationaal plan wordt verzekerd door een werkgroep 'Ozon en hitte' waaraan vertegenwoordigers van alle betrokken overheden in België deelnemen (federaal, gewesten en gemeenschappen) via de nationale cel Leefmilieu-Gezondheid.

 Meer informatie : [Ozon- en hitteplan](#) [Ozon- en hitteplan](#) | [Vivalis](#)

FR NL

Artikel Hitte-eilanden

- In de zomer liggen de luchttemperaturen in het centrum van het Gewest gemiddeld 3°C hoger dan in de landelijke omgeving rondom. Met name 's nachts zijn de minimumtemperaturen hoger. Bovendien zijn er in het centrum van Brussel gemiddeld 3 keer zoveel periodes van grote hitte dan in een landelijke omgeving. De schaduw die dicht bebladerde loofbomen bieden, idealiter in combinatie met 'blauwe elementen', maakt het mogelijk om koelte-eilanden te creëren ... maar dan enkel heel lokaal.
- Leefmilieu Brussel

 Meer informatie : [Hitte-eilanden](#) | [Burgers - Leefmilieu Brussel](#)

FR NL

Factsheet Het leefmilieu voor een gezonde stad

- Stedelijk beleid op het gebied van milieu, mobiliteit, huisvesting en onderwijs kan een invloed hebben op de gezondheid in de breedste zin van het woord. Een 'Gezonde Stad' is een stad die levensomstandigheden voor haar bevolking creëert en verbetert door van gezondheid een prioriteit te maken op al deze gebieden. Daarom maakt Brussel sinds 2003 deel uit van het Europese netwerk van Gezonde Steden van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en zet de Stad zich in voor een transversale aanpak van de volksgezondheid.
- Leefmilieu Brussel, Februari 2024

 Meer informatie : [Het leefmilieu voor een gezonde stad](#)



Om te lezen

FR NL

Verslag Bewustmaking van de aanwezigheid van PFAS in ons water en onze bodems

- Onlangs haalden de PFAS-kwestie en de vragen over hun invloed op de gezondheid de krantenkoppen in ons land. PFAS vervuilen bodem en water en worden niet of slechts in zeer beperkte mate afgebroken in het milieu. Ze zijn terecht een bron van zorg voor veel Brusselaars.
- Door Leefmilieu Brussel



Meer informatie : [Bewustmaking van de aanwezigheid van PFAS in ons water en onze bodems | Jaarverslag 2023 | Burgers - Leefmilieu Brussel](#)



Voor meer bewustzijn



Poster Preventie bij hittegolf

Hoewel men denkt dat de winter vaak het gevaarlijkste seizoen is voor dakloze mensen, brengt elk seizoen voor hen risico's mee en zelfs de zomer kan gevaarlijk zijn.

De vzw straatverplegers ontwikkelde een tool om het publiek te sensibiliseren voor de gevaren van hoge temperaturen, en om goede gewoontes te verspreiden onder hun doelgroep: de affiche hittegolf. Op die affiche staan een aantal adviezen in de vorm van tekeningen, die gemakkelijk verstaanbaar zijn en uitleggen hoe men zich moet hydrateren als het erg warm is.

De affiche bestaat ook in zakformaat, zodat de verpleegkundigen er samen met de patiënten over kunnen praten.

- Gericht op het grote publiek en dakloze mensen.
- Door Infirmiers de rue



Meer informatie : infirmiersderue.be/nl/onze-instrumenten



Kaart Kaart van de drinkwaterfonteintjes en de gratis openbare toiletten in Brussel.

- Voor een dakloze is het niet altijd gemakkelijk om toegang te hebben tot drinkwater en gratis toiletten. Daarom ontwikkelde de vzw straatverplegers een kaart met alle drinkwaterfonteintjes en gratis openbare toiletten in Brussel. Zo kunnen dakloze mensen gemakkelijk plaatsen vinden waar zij ondanks hun moeilijke leefomstandigheden, toch iets kunnen doen aan hun hygiëne en hun gezondheid.
- De drinkwatertappunten zijn operationeel van april tot en met september.
- Gericht op het grote publiek en dakloze mensen.
- Door Infirmiers de rue



Meer informatie : infirmiersderue.be/nl/onze-instrumenten
| [Download het plan van de drinkwaterfonteintjes en de gratis openbare toiletten in Brussel](#)



Voor meer bewustzijn

FR NL

Bewustmakingsaffiches Bij zeer warm weer, denken we ook aan kwetsbare mensen

- Afdrukbare en digitale bewustmakingsaffiches die verwijzen naar een pagina met algemene adviezen bij hitte.
- Voor iedereen
- Vivalis



Meer informatie : vivalis.brussels/nl/publicatie/campagne-bij-zeer-warm-weer-denken-we-ook-aan-kwetsbare

NL

Bewustmakingsmateriaal Warme dagen

- Bewustmakingsmateriaal (brochures, affiches, video's enz.) over de correcte maatregelen bij hoge temperaturen. Deze informatie gaat onder meer over voeding en hydratatie. Er is ook een rubriek met preventieve maatregelen bij kinderen, een groep die bijzonder kwetsbaar is voor uitdroging, en een rubriek met lokale acties ter inspiratie.
- Bestemd voor iedereen en in het bijzonder voor professionals die met kinderen werken
- Departement Zorg van de Vlaamse overheid



Meer informatie : [Voorbereiden op warme dagen Kinderen | Warme dagen warmedagen.be/inspiratie-lokale-acties](https://www.warmedagen.be/inspiratie-lokale-acties)

FR

Artikel Boire: pour éviter la déshydratation (Drinken: om uitdroging te voorkomen)

- Advies en uitleg over de voordelen van hydratatie en de gevolgen van uitdroging.
- Door SSMG (Société Scientifique de Médecine Générale – Franstalige Wetenschappelijke Vereniging voor Huisartsgeneeskunde)



Voor meer bewustzijn

- Voor iedereen
- Meer informatie : [Boire: pour éviter la déshydratation - Mongeneraliste.be - Votre généraliste vous informe et vous conseille](#)

FR NL

Artikel Hittegolf

- Advies en uitleg over de aanbevelingen (zoals hydratatie) bij hittegolven.
- Door SSMG (Société Scientifique de Médecine Générale - Franstalige Wetenschappelijke Vereniging voor Huisartsgeneeskunde)
- Voor iedereen
- Meer informatie : [Canicule et vague de chaleur - Mongeneraliste.be - Votre généraliste vous informe et vous conseille](#)

FR EN

Artikel 'Naître et grandir': goed drinken

- Tips om de hydratatie van jonge kinderen te bevorderen: waarom, hoeveel, welke soort dranken enz.
- Bestemd voor ouders van jonge kinderen.
- Meer informatie : [Les boissons](#)



Om te begeleiden

FR NL

Telefonisch Hitteplan Samusocial: 0800 99 340

- Samusocial heeft een specifiek hitteplan voor daklozen in Brussel. Er worden mobiele teams ingezet die door de stad, door parken en openbare ruimtes trekken om flessen water uit te delen en daklozen bewust te maken van de risico's van uitdroging. Kwetsbare personen worden doorverwezen naar opvangcentra waar ze onderdak kunnen vinden en medische of psychosociale hulp krijgen.
- Wie een dakloze persoon in nood ziet (bijvoorbeeld uitgedroogd of met een risico op uitdroging) kan dit nummer bellen (0800 99 340) om hulp te vragen.
- Voor iedereen



Meer informatie : samusocial.be/missions-et-dispositifs/la-permanence-telephonique-le-numero-vert-0800-99-340/



Om te begeleiden

FR NL

Online/telefonisch Hittegolfplan van de gemeente Sint-Pieters-Woluwe

- Van 1 mei tot 30 september lanceert de gemeente Sint-Pieters-Woluwe, in samenwerking met het OCMW en verschillende (para) gemeentelijke vzw's, opnieuw haar Hittegolfplan. Het omvat advies voor inwoners en acties voor iedereen, en vooral voor de meest kwetsbare senioren en burens.



Meer informatie :
0800 35 190

[Hittegolfplan - Sint-Pieters-Woluwe](#)

FR NL

Online/telefonisch Hittegolfplan van de gemeente Ouderghem

- Met het oog op mogelijke hittegolven deze zomer heeft de gemeente een hittegolfplan opgesteld. Een bewustmakingscampagne en preventieve maatregelen zullen in het hele gebied worden ingezet om de bevolking en de meest kwetsbare mensen te beschermen tegen deze hevige weersomstandigheden.



Meer informatie :
0800 35 179

Prevention@auderghem.brussels

[Hittegolfplan | OUDERGEM](#)

FR NL

Online/telefonisch Hittegolfplan van de gemeente Etterbeek

- Op basis van de voorspelde temperaturen voor de komende dagen werd de waarschuwingsfase van het ozon- en hitteplan geactiveerd. Zoals elk jaar blijft Contact Plus, de dienst voor senioren en personen met beperkte mobiliteit, beschikbaar om bij deze personen te informeren of alles in orde is en ervoor te zorgen dat zij regelmatig drinken.



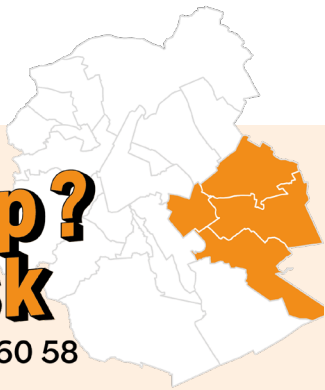
Meer informatie:
02 627 27 37

[Hitteplan: drink voldoende | Etterbeek](#)

Ben je een professional actief in de welzijns- en gezondheidssector? Oefen je je activiteit uit en/of begeleid je mensen in complexe situaties die op het grondgebied van de Zorgzone Zuid-Oost wonen?

Zoek je praktische informatie over het Brusselse zorgaanbod of oriëntatiehulp (dienstverleners, ondersteuningsmaatregelen, proefprojecten, financiële steun enz.)?

Ons team staat elke werkdag van 9 tot 17 uur voor je klaar om je naar de juiste middelen te leiden.



**Help?
desk**

+32 2 318 60 58

Voor meer informatie
over preventie, ga naar
zorgzone-zuid-oost.brussels

info@zorgzone-zuid-oost.brussels