



Lokaal Hitteplan

Gemeente Ridderkerk

Februari 2023

RIDDERKERK



GGD
Rotterdam-
Rijnmond



Verantwoording

Titel	Lokaal hitteplan gemeente Ridderkerk
Opdrachtgever	Gemeente Ridderkerk
Projectleider	Christiaan Stolk
Auteur(s)	Marieke van der Linde – van Persie en Esther Snepvangers (TAUW)
Projectnummer	1287028
Aantal pagina's	21
Datum	20 februari 2023

RIDDERKERK



Colofon

TAUW bv
Australiëlaan 5
Postbus 3015
3502 GA Utrecht
T +31 30 28 24 82 4
E info.utrecht@tauw.com



Inhoudsopgave

1.	Inleiding	4
1.1	Hittestress, een toenemend probleem	4
1.2	Hitteplan gemeente Ridderkerk.....	4
1.3	Leeswijzer	4
2.	Het lokaal hitteplan.....	5
2.1	Doorwerking op lokaal niveau	5
2.2	Doelstellingen.....	5
2.3	Jaarlijkse cyclus	6
2.4	Proces eerste lokaal hitteplan Ridderkerk	7
2.5	Partners lokaal hitteplan.....	8
2.6	Verhouding tot hitteplannen organisaties.....	8
3.	Hitte in de gemeente Ridderkerk.....	10
4.	Lokaal hitteplan	12
4.1	De basisregels.....	12
4.2	Vorbereidingsfase	13
4.3	Voorwaarschuwingfase	134
4.4	Waarschuwingfase	135
4.5	Monitoring en evaluatie	16
4.6	Preventie, kennisontwikkeling en gedragsbeïnvloeding	17
5.	Aanvullende aandachtspunten.....	18
6.	Informatiemateriaal	189
	Bijlage 1 Infographic organisaties	21

1. Inleiding

1.1 Hittestress, een toenemend probleem

Klimaatverandering zorgt er in Nederland en de rest van de wereld voor dat het steeds warmer wordt. De afgelopen jaren zijn er verschillende hittestress records verbroken en steeds meer mensen ervaren hittestress. Met name onder de kwetsbare groepen in de samenleving, zoals ouderen, jonge kinderen en chronisch zieken, zijn gezondheidsrisico's van hittestress groot. Hittestress leidt in sommige gevallen zelfs tot sterfte. Het CBS heeft berekend dat tijdens de laatste hittegolf van 2020 in Nederland 400 mensen in 1 week extra zijn overleden. Dit probleem wordt naar verwachting steeds groter doordat het warmer wordt door klimaatverandering, er vergrijzing optreedt, de druk op de zorg hoger wordt en ouderen langer zelfstandig wonen. Het is van belang dat de gemeente Ridderkerk zich goed voorbereidt.

1.2 Hitteplan gemeente Ridderkerk

Voor u ligt het lokaal hitteplan voor de gemeente Ridderkerk. Dit plan is in samenwerking met diverse maatschappelijke organisaties uit Ridderkerk, GGD Rotterdam-Rijnmond en het Rode Kruis tot stand gekomen. Het belangrijkste doel van het plan is het beheersen van gezondheidsrisico's die optreden bij aanhoudende hitte. Het hitteplan geeft inzicht op welke plekken achtergrondinformatie te verkrijgen is en helpt bij de uitvoering van de reguliere taken en aanvullende maatregelen tijdens een warme periode. Het hitteplan dat voor u ligt is geen statisch document, maar een eerste aanzet van het lokaal hitteplan. Gedurende de aankomende jaren wordt het hitteplan verder uitgebreid en aangescherpt.

1.3 Leeswijzer

In hoofdstuk 2 wordt het lokaal hitteplan verder toegelicht. De doelstellingen van het plan worden omschreven en de jaarlijkse cyclus van het hitteplan wordt uiteengezet. Ook leest u in dit hoofdstuk hoe het plan voor de gemeente Ridderkerk tot stand is gekomen, welke organisaties betrokken zijn geweest en welke keuzes zijn gemaakt. Hoofdstuk 3 geeft een bondig overzicht van het thema hitte in de gemeente Ridderkerk. Hoofdstuk 4 geeft

een overzicht van alle maatregelen en afspraken die per fase zijn gemaakt. In hoofdstuk 5 worden overige aandachtspunten beschreven welke naar voren zijn gekomen in de bijeenkomsten en gedurende het proces. Tenslotte geeft hoofdstuk 6 een overzicht van beschikbare informatie over het thema hitte.

Wat is hittestress?

Langdurig aanhoudende hitte kan leiden tot klachten van vermoeidheid, concentratieproblemen, duizeligheid en hoofdpijn. Het ervaren van klachten gerelateerd aan hitte wordt ook wel hittestress genoemd. Zo kunnen mensen huidproblemen krijgen zoals jeuk en uitslag met blaasjes, maar kan er bij aanhoudende hitte ook uitdroging of oververhitting plaatsvinden. In het ergste geval kunnen mensen hier aan overlijden. Symptomen van uitdroging en oververhitting zijn onder andere misselijkheid, spierkrampen, uitputting, flauwvallen en bewusteloosheid. (Bron: RIVM)

Langdurige aanhoudende hitte kan leiden tot klachten, ook wel hittestress genoemd.

Hittestress

- Concentratieproblemen
- Duizeligheid
- Hoofdpijn
- Jeuk
- Uitslag met blaasjes



Ernstige hittestress/ uitdroging

- Misselijkheid
- Spierkrampen
- Uitputting
- Flauwvallen
- Bewusteloosheid
- Overlijden

Figuur 1.1 Klachten (ernstige) hittestress.

2. Het lokaal hitteplan

2.1 Doorwerking op lokaal niveau

Het lokaal hitteplan is een nadere uitwerking van het Nationaal Hitteplan. In het lokaal hitteplan worden samen met sociaal maatschappelijke partners afspraken en verantwoordelijkheden vastgelegd over wie wat doet tijdens een periode van hitte. Het plan richt zich op de voor hitte meest kwetsbare mensen, zoals ouderen (vooral 75+'ers), mensen met een chronische aandoening, eenzamen, (zeer) jonge kinderen en mensen met overgewicht. Daarnaast richt het plan zich op het ondersteunen van individuele verzorgers, professionals, zorginstellingen en maatschappelijke organisaties tijdens perioden van hitte. Zo helpt het document professionals bij het verkrijgen van achtergrondinformatie en bij de uitvoering van hun taken voor en tijdens een hitteperiode.

Wat is het Nationaal Hitteplan?

Om meer aandacht voor de hitteproblematiek te krijgen is het Nationaal Hitteplan opgesteld. Met het Nationaal Hitteplan maakt het RIVM organisaties, professionals en vrijwilligers die zijn betrokken bij de zorgverlening aan ouderen en chronisch zieken extra alert op het een aankomende periode van hitte. Het Nationaal Hitteplan is daarmee in wijze een communicatieplan. Het heeft als doel eenvoudige voorzorgsmaatregelen tijdig onder de aandacht brengen bij risicogroepen en hun directe omgeving, met name zorgverleners en vrijwilligers. Een lokaal hitteplan is een verdere doorwerking van het Nationaal Hitteplan.

2.2 Doelstellingen

Het hoofddoel van het lokaal hitteplan is het beheersen van gezondheidsrisico's die optreden bij aanhoudende hitte. Om deze doelstelling te behalen zijn verschillende subdoelen geformuleerd:

- Het voorkomen, beperken en aanpakken van hitte gerelateerde gezondheids- en welzijnsproblemen, ziekte en sterfte, en het bevorderen van zelfredzaamheid en samenredzaamheid.

- Het beschrijven van rollen en taken voor gemeente, GGD en andere lokale (maatschappelijke) organisaties op het moment dat het Nationaal Hitteplan wordt geactiveerd, zodat kwetsbare inwoners tijdens hitteperioden worden bereikt.
- Het bieden van een platform voor kennis- en ervaringsuitwisseling van betrokken lokale organisaties, met als doel het verbeteren van de zorg aan voor hitte kwetsbare bewoners in de gemeente.
- Het bieden van concrete maatregelen die gezondheidsrisico's beperken op de juiste tijd en plaats en passend bij de verschillende doelgroepen.
- Het zoveel mogelijk versterken van de doelgroepen zelf, wat betreft kennis en samen- of zelfredzaamheid.



2.3 Jaarlijkse cyclus

Het lokaal hitteplan is een dynamisch document. Het opstellen, uitvoeren en aanscherpen van het lokaal hitteplan gaat volgens een jaarlijkse cyclus. In deze cyclus onderscheiden verschillende fases zich. Figuur 2.1 geeft de cyclus weer.

Vorbereidingsfase

De voorbereidingsfase vindt meestal plaats tussen maart en mei. Tijdens deze fase bereiden organisaties zich voor op de komende zomer. Meestal wordt in deze fase kennis geactualiseerd en materialen voorbereid.

Voorwaarschuwingfase

In de fase die volgt, de voorwaarschuwingfase, maakt iedere organisatie zich alert op een mogelijke periode van hitte. De voorwaarschuwingfase start wanneer het RIVM een voorwaarschuwing melding af geeft. Deze melding komt een paar dagen voor een periode van hitte. Een periode van hitte is voor het RIVM een periode van vier aansluitende dagen waarbij de temperatuur boven de 27 °C komt. Ook de nachttemperatuur en de luchtvochtigheid bepalen of het RIVM een (voor)waarschuwing afgeeft. De voorwaarschuwingfase vindt meestal plaats van juni tot september.

Waarschuwingfase

Vervolgens komt de waarschuwingfase. Deze fase wordt actief wanneer het RIVM een aankondiging afgeeft voor een periode van hitte. Hiermee wordt de meest acute fase van het lokaal hitteplan actief. Organisaties zetten zich in deze periode in om ongemak en hittestress te voorkomen. De waarschuwingfase vindt meestal plaats van juni tot september.

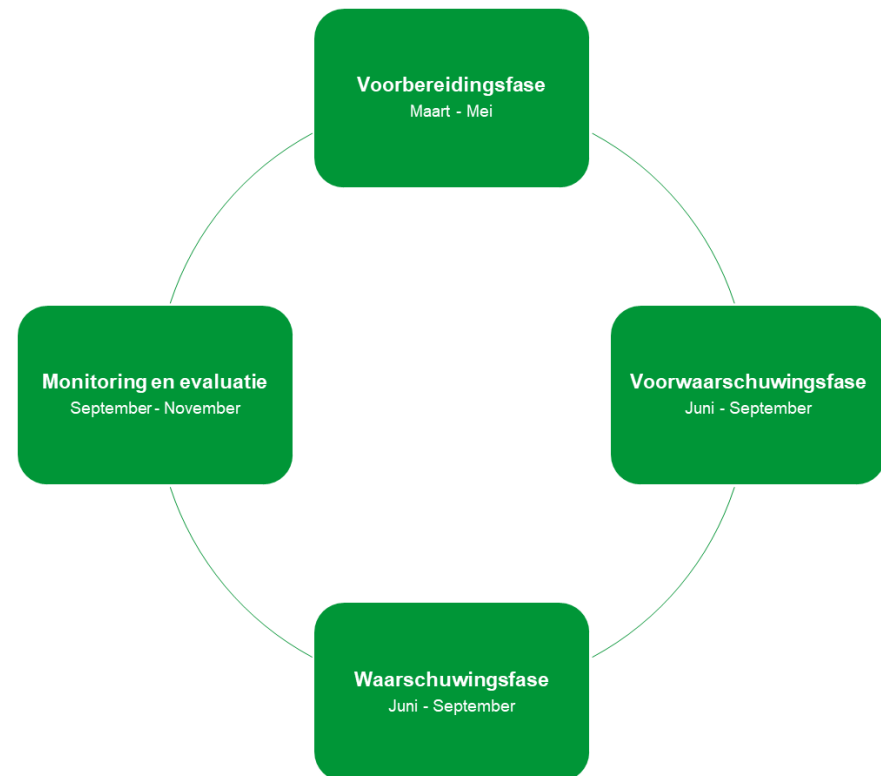
Evaluatiefase

De laatste fase, de evaluatiefase, vormt de brug naar het volgende jaar, waarin dezelfde fasen worden doorlopen. In de evaluatiefase wordt teruggeblikt op de afgelopen zomer. Hierin is aandacht voor de uitvoering van het hitteplan, de betrokken stakeholders en de kwetsbare doelgroepen. Wanneer wenselijk kan het hitteplan uitgebreid worden met maatregelen, stakeholders of doelgroepen.

Preventie, kennisontwikkeling en gedragsbeïnvloeding

Naast deze vier fasen is er ook de fase 'preventie, kennisontwikkeling en gedragsbeïnvloeding'. Deze 'fase' richt zich op de lange termijn en heeft een langere doorlooptijd dan bovengenoemde fasen.

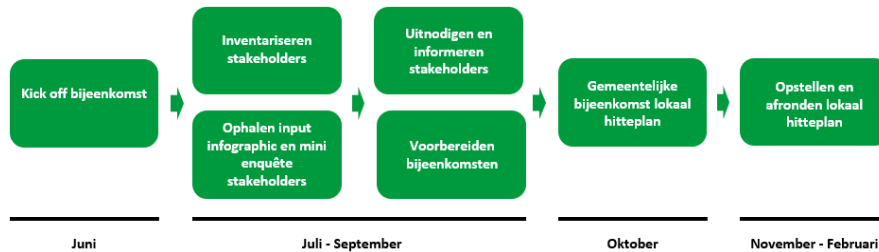
De afspraken in dit lokale hitteplan zijn onderverdeeld in bovenstaande fasen.



Figuur 2.1: Weergave fasen lokaal hitteplan.

2.4 Proces eerste lokaal hitteplan Ridderkerk

Om te komen tot een gedragen lokaal hitteplan voor de gemeente Ridderkerk zijn verschillende stappen doorlopen. Figuur 2.2 toont het proces vanaf juni 2022 tot en met februari 2023. Onder het figuur worden de verschillende stappen in het proces toegelicht.



Figuur 2.2: Doorlopen proces eerste lokaal hitteplan Ridderkerk.

Kick off

Op 29 juni 2022 vond de kick off van het lokaal hitteplan plaats binnen de gemeente Ridderkerk. Het doel van de bijeenkomst was het creëren van meer bewustzijn over hitte en het vergroten van de kennis over het lokaal hitteplan. Daarnaast zijn tijdens deze bijeenkomst de belangrijkste doelgroepen voor de gemeente geïnventariseerd. Uit de inventarisatie bleek dat de focus voor de gemeente Ridderkerk uitgaat naar de doelgroepen zelfstandig wonende ouderen en jonge kinderen. Tijdens de bijeenkomst is besloten om hier in het eerste lokaal hitteplan op te focussen. Andere doelgroepen kunnen in een verdere uitbreiding van het lokaal hitteplan meegenomen worden.



Figuur 2.3: Focusgroepen hitteplan Ridderkerk.

In het tweede deel van de bijeenkomst is voor de gemeente een inventarisatie gemaakt van de maatschappelijke partners die in het vervolg van het traject betrokken zouden moeten worden (zie paragraaf 2.5). Daarnaast is geïnventariseerd welke aandachtspunten de gemeente deze zomer al mee zou willen geven aan de betrokken stakeholders.

Infographic 5 No-regret hittemaatregelen

Tijdens de zomermaanden zijn de diverse maatschappelijke organisaties uitgenodigd voor een bijeenkomst in het najaar om daarin samen na te denken over het hitteplan. Om de zomer van 2022 niet ongemerkt voorbij te laten gaan is bij de uitnodiging een infographic gedeeld. Hiermee ontvingen organisaties tips om in de zomer van 2022 al de eerste stappen te zetten en goed voorbereid te zijn op warme perioden. Zie bijlage 1 voor de infographic die is verstuurd onder betrokken maatschappelijke organisaties.

Enquête

Voorafgaand aan de bijeenkomst in het najaar is een enquête gehouden onder de sociale partners van de gemeente. In totaal hebben 9 mensen gereageerd. De reacties kwamen van de GGD, een huisartsenpraktijk, ouderenbond KBO-PCOB, de gemeente en een welzijnsorganisatie.

Figuur 2.4: Respondenten en maatregelen.



Uit de enquête kwam naar voren dat iedereen bekend is met het Nationaal hitteplan. Qua kwetsbare doelgroepen werden vooral ouderen aangemerkt. Jonge kinderen werden drie keer genoemd als kwetsbare doelgroep. Bij beide doelgroepen zijn de gezondheidseffecten bij de respondenten bekend, maar de gezondheidseffecten bij ouderen zijn bekender dan bij jonge kinderen.

Van de organisaties heeft ruim 50% afgelopen zomer hittemaatregelen genomen. Deze waren niet altijd specifiek gericht op één specifieke

doelgroep. Twee van de zes organisaties namen ook maatregelen voor hun medewerkers. Als reden om geen maatregelen te nemen gaven organisaties aan dat het onduidelijk is welke maatregelen genomen moeten worden. Eén organisatie gaf aan een goede airconditioning te hebben waardoor er geen noodzaak voor maatregelen was.

Ten slotte zijn in de enquête kansen en behoeften opgehaald. Uit de enquête kwam naar voren dat er maar twee organisaties op de maillijst van de GGD staan. Wanneer partners op de maillijst staan van de GGD krijgen zij een waarschuwing en informatie wanneer een periode van hitte op handen is. Slechts twee organisaties hebben daarnaast gebruik gemaakt van informatie bij het RIVM en/of de GGD (waarvan de GGD één van de organisaties is).

Qua behoeften gaven de organisaties aan duidelijkheid en één lijn tussen de hitteplannen van de verschillende organisaties te willen. Ook de communicatie en voorlichting moet in lijn zijn met elkaar. Als rol van de gemeente verwachten organisaties dat de gemeente voorlicht en het lokaal hitteplan verspreid.



Figuur 2.5: Behoeften organisaties.

Bijeenkomst lokaal hitteplan

Het hitteplan dat voor u ligt is grotendeels gebaseerd op een bijeenkomst over het lokale hitteplan op 12 oktober 2022. Tijdens deze bijeenkomst zijn de gemeente en diverse maatschappelijke partners (zie paragraaf 2.5) in

gesprek gegaan over het thema hitte. Tijdens de bijeenkomsten stonden informeren, reflecteren en het formuleren van concrete acties en verantwoordelijkheden centraal. Om de deelnemers te informeren over de oorzaken en gevolgen van het thema hitte en het bewustzijn over hittestress te vergroten heeft de gemeente Ridderkerk een presentatie gehouden. Aanvullend daarop heeft TAUW het lokaal hitteplan toegelicht. Het tweede deel van de bijeenkomst stond in het teken van het reflecteren op de zomer van 2022, het ophalen van behoeften en het formuleren van concrete acties en verantwoordelijkheden. De deelnemers werden opgedeeld in twee groepen gericht op de doelgroepen van het hitteplan: ouderen en jonge kinderen. De uitkomsten van de gesprekken zijn vastgelegd in dit plan.

Lokaal hitteplan

Op basis van de resultaten van de verschillende bijeenkomsten en de enquête heeft TAUW samen met de gemeente Ridderkerk een concept hitteplan opgesteld. Het concept is voorgelegd aan de diverse betrokken maatschappelijke organisaties. De ontvangen reacties, opmerkingen en aanscherpingen zijn meegenomen in het definitieve lokale hitteplan. Dit lokaal hitteplan is geen statisch document, maar een eerste aanzet. Gedurende de aankomende jaren wordt het hitteplan verder uitgebreid en aangescherpt.

2.5 Partners lokaal hitteplan

Wij hebben verschillende partners uitgenodigd voor de bijeenkomst over het lokaal hitteplan. Figuur 2.6 toont de maatschappelijke partners die de bijeenkomst hebben bijgewoond.



Figuur 2.6: Organisaties bijeenkomst.

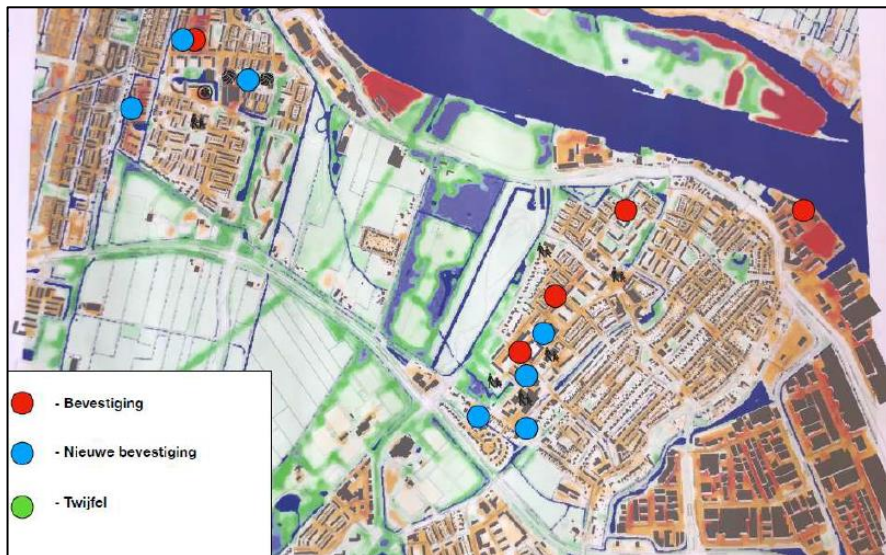
2.6 Verhouding tot hitteplannen organisaties

Binnen de gemeente Ridderkerk zijn er verschillende organisaties die beschikken over een eigen hitteplan. Van de organisaties die aanwezig

waren bij de bijeenkomst heeft enkel stichting Facet een eigen hitteplan. Het lokaal hitteplan van de gemeente Ridderkerk en de hitteplannen van specifieke organisaties hoeven elkaar niet in de weg te staan, maar kunnen elkaar juist versterken. De hitteplannen van organisaties zijn vaak doelgroepgericht en specifiek gemaakt voor de betreffende organisatie. Het lokaal hitteplan van de gemeente is een communicatieplan en richt zich op alle inwoners van de gemeente. Het plan is opgesteld voor professionele stakeholders van allerlei organisaties en brengt deze organisaties met elkaar in contact. Dit biedt kansen om elkaars werkwijze tijdens een warme periode te leren kennen en van elkaar te leren. Naast ervaringen en tips kunnen bijvoorbeeld (organisatiespecifieke) hitteplannen en informatiemateriaal worden uitgewisseld. Ook kan het lokaal hitteplan bijdragen aan een gezamenlijke, eenduidige, boodschap die alle organisaties uit kunnen dragen. Alles om gezamenlijk beter voorbereid te zijn op nieuwe extreem warme perioden.

3. Hitte in de gemeente Ridderkerk

Hitte in de gemeente Ridderkerk is één van de vier thema's uit de klimaatadaptatiestrategie. Het doel vanuit de strategie is te "werken aan een gezonde en leefbare leefomgeving, die waterrobuust en klimaatbestendig is". In de strategie is opgenomen hoe de gemeente op de thema's wateroverlast, overstromingen, droogte en hitte toe werkt naar dit doel. Het hitteplan is daarnaast ook onderdeel van de Nota Gezondheidsbeleid Ridderkerk 2021-2025. De acties die hierin zijn geïnventariseerd zijn voldoende schaduw, voldoende watertappunten, koele speelplekken en het informeren van inwoners over het hitteplan.

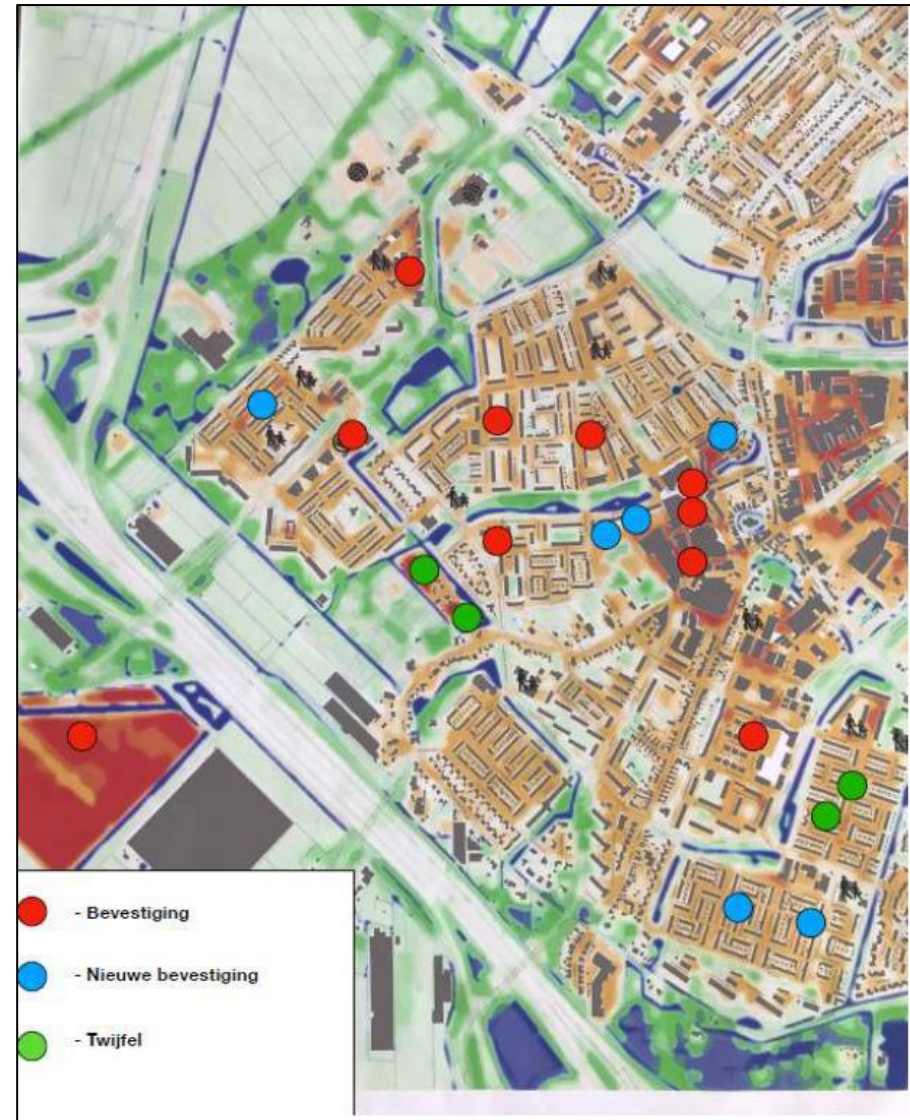


Figuur 3.1: Overzicht warmte plekken gemeente Ridderkerk.

Dialogen klimaatadaptatie

Voor de klimaatadaptatiestrategie is de gemeente met inwoners in dialoog geweest over klimaatverandering. In totaal zijn drie bijeenkomsten geweest waar (onder andere) hitteproblematiek getoetst is aan de ervaringen met inwoners. De toetsing is gedaan aan de hand van hittekaarten. De hittekaarten zijn getoond aan inwoners met de vraag of de theoretische warme plekken overeen komen met de praktijk. De kaart in figuur 3.1 laat zien waar de theoretisch warme plekken bevestigd zijn, waar twijfel over is

en waar het warm is zonder dat, dat op de kaarten te zien is (nieuwe bevestigingen).



Figuur 3.2: Overzicht warmte plekken gemeente Ridderkerk.

Hittestress en eenzaamheid

Hitte vormt een risico voor de gezondheid van kwetsbare mensen. Eenzame mensen, in het bijzonder ouderen, lopen tijdens een warme periode extra risico op uitdroging en hitteberoertes. Ouderen hebben een lagere dorstprikkel en daardoor de neiging minder te drinken. Sociaal contact is daarom erg belangrijk. Uit gegevens van het RIVM blijkt dat in 2020 10,8% van de 65+'ers in de gemeente Ridderkerk, ernstig eenzaam is.

In 2019 is in opdracht van de Nationale adaptatiestrategie (NAS) door Klimaatverbond Nederland, Climate Adaptation Services (CAS) en TAUW een hitte-eenzaamheidskaart ontwikkeld. De kaart is gebaseerd op een gevoelstemperatuurkaart (juni 2019) welke is ontwikkeld in opdracht van het Deltaprogramma Ruimtelijke Adaptatie. De gevoelstemperatuur zegt meer over het risico op hittestress dan de luchttemperatuur. De gevoelstemperatuurkaart is gecombineerd met de [eenzaamheidskaart](#) uit 2016 van het RIVM. Die is gemaakt voor het VWS-programma Een tegen Eenzaamheid.

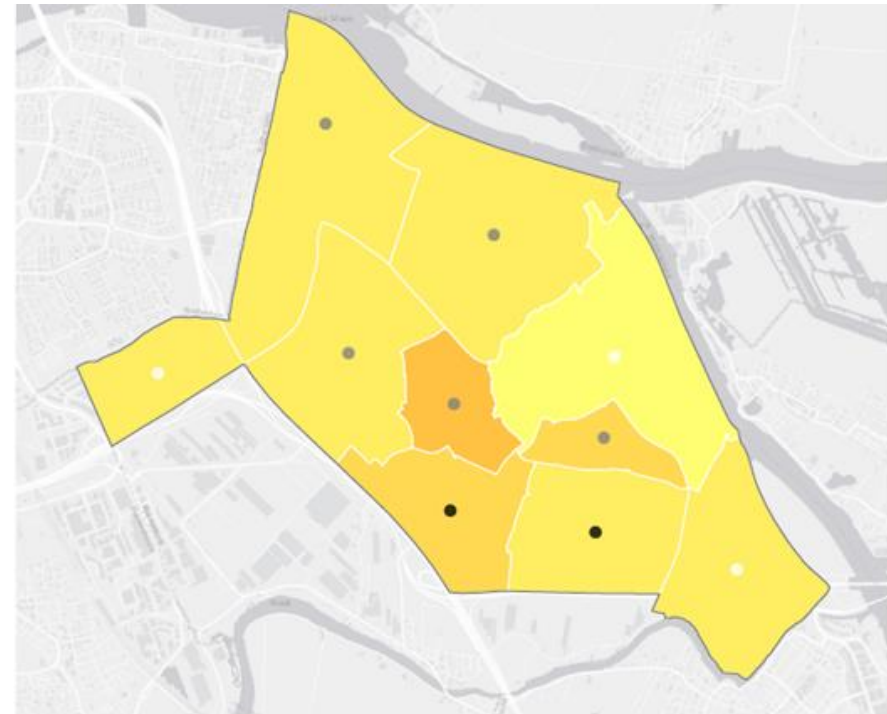
De hitte-eenzaamheidskaart geeft een indicatie van waar eenzame ouderen wonen en in welke mate daar ook hittestress wordt ervaren.

Duiding bij de kaart (Figuur 3.3).

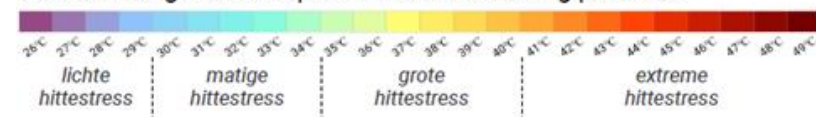
De kaart is indicatief, wanneer de kaart bekeken wordt houd dan rekening met het volgende punten:

- De eenzaamheidskaart is gebaseerd op data van 2016 en de gevoelstemperatuurkaart is gebaseerd op data van 2019.
- De kaart maakt geen onderscheid tussen ouderen die thuis wonen of in een zorginstelling verblijven. Ouderen in een zorginstelling lopen minder risico, omdat daar een hitteprotocol is.
- De kaart geeft de dichtheid van ernstig eenzame ouderen weer. In een kleine buurt met een hoge dichtheid kan het absolute aantal ernstig eenzame ouderen lager liggen dan een grotere buurt met een lagere dichtheid.
- Op de kaart wordt ingezoomd op de 'stedelijke' buurten in de gemeente. Buurten met minder dan 500 adressen per km² worden niet getoond.

Met name in het zuiden/zuidwesten van de gemeente wonen veel eenzame ouderen én is het heter. De kaart maakt echter geen onderscheid tussen ouderen die thuis wonen of ouderen die in een zorginstelling verblijven. De kaart is alleen indicatief te gebruiken, het hitteplan is maatwerk.



Gemiddelde gevoelstemperatuur hete zomerdag per buurt



Dichtheid ernstig eenzame 75-plussers



Figuur 3.3: Overzicht eenzame ouderen en gemiddelde gevoelstemperatuur.

4. Lokaal hitteplan

Dit hoofdstuk biedt een overzicht aan afspraken, uitgesplitst naar de verschillende fasen.

4.1 De basisregels

Het RIVM heeft een aantal basisregels opgesteld om (de gevolgen van) hittestress te beperken. De hier onder opgesomde basisregels worden te alle tijden in acht genomen door de samenwerkingspartners. Zowel de doelgroep als eigen medewerkers worden op deze regels gewezen.

De basisregels

 **Drink voldoende**
Drink water of thee. Ook als u geen dorst heeft, want senioren hebben minder dorstgevoel. Matig het gebruik van alcohol.

Houd uzelf koel
Blijf in de schaduw en beperk lichamelijke inspanning in de middag (tussen 12:00 en 18:00 uur). 

 **Houd uw woning koel**
Houd de zon en warmte zoveel mogelijk buiten de woning, bijvoorbeeld met zonwering ventilator of airconditioning.

Zorg voor elkaar
Let bij warm weer extra op mensen in uw omgeving die misschien uw hulp kunnen gebruiken 

 **Medicijnen en hitte**
Medicijnen kunnen bij hitte tot gezondheidsklachten leiden als de water- en zouthuishouding in het lichaam wordt verstoord. Dit kan leiden tot uitdroging, weinig zweeten en onwel worden.

Oververhitting

Hoe herken je het?

- Vermoeidheid
- Concentratieverlies overdag
- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Spierpijn
- Opgezwollen enkels (oedeem)
- Jeukende blaasjes

  **Wat doe je:**
Drink voldoende water, thee of koffie, ook als je geen dorst hebt. Doe rustig aan. Een voetenbad kan helpen tegen oververhitting en opgezwollen enkels. *Neem contact op met de huisarts als de klachten erger worden.*

Hitte-uitputting

Hoe herken je het?

- Flauwvallen
- Kramp
- Snelle hartslag
- Hevig zweeten
- Een bleke huid

  **Wat doe je:**
Stop met wat je aan het doen bent en zoek een koele plek. Drink voldoende water of sportdrank in kleine slokjes. Koel je lichaam: neem een koude douche of met natte doeken. *Als de klachten niet minder worden, waarschuw dan een arts.*

Hitteberoerte

Hoe herken je het?

- Verhoogde lichaamstemperatuur van meer dan 39 graden.
- Hoge hartslag
- Misselijkheid
- Rode huid
- Meestal geen zweet
- Stuiptrekkingen
- Bewustzijnsverlies

 **Een hitteberoerte is levensbedreigend!**
Bel 112 en volg de aanwijzingen van de hulpdiensten.

Figuur 4.1: Basisregels bij hitte (bron: RIVM) en Aanpak bij oververhitting, hitte-uitputting en hitteberoerte. (bron: RIVM)

Herken de signalen

In bovenstaande afbeelding zijn de drie meest voorkomende hitte gerelateerde gezondheidsproblemen genoemd. De symptomen worden toegelicht, alsmede de acties die men kan ondernemen om het probleem te verkleinen. Samenwerkingspartners worden geacht op deze signalen te letten en adequate actie te ondernemen bij herkenning van de signalen.

4.2 Voorbereidingsfase

De voorbereidingsfase geldt van begin maart tot en met mei. In deze fase ligt de focus op:

- Het verwerken van de evaluatie van vorig jaar;
- Het 'up-to-date' brengen van de kennis over hitte en de negatieve gevolgen daarvan;
- Het 'up-to-date' brengen van de contactgegevens van de aangesloten partners en het uitbreiden van het netwerk;

Onderstaande tabel geeft de afspraken voor deze fase weer.

Organisatie	Wat	Hoe	Doelgroep
Kernteam (gemeente, GGD en het Rode Kruis)	Voorlichting aan organisaties	De gemeente en de GGD houden jaarlijks gezamenlijk een bijeenkomst om maatschappelijke partners en onderwijsinstellingen voor te lichten over het thema hitte.	Professionele partners
Gemeente	Publiceren hitteplan	De gemeente deelt het hitteplan op de gemeentelijke website. Op de webpagina verwijst de gemeente naar beschikbare informatie omtrent hitte. Deze wordt verstrekt door onder andere het RIVM, het Rode Kruis en de GGD.	Hele bevolking
Gemeente	Kennis updaten hitte	De gemeente update jaarlijks haar eigen kennis met middelen van de GGD en het RIVM.	Hele bevolking
Rode Kruis	Kennis delen met bevolking	Het Rode Kruis publiceert informatie over hitte en gezondheid op de website van het Rode Kruis. Daarnaast promoot het Rode Kruis de EHBO-app ter bevordering van de zelfredzaamheid en de nieuwsbrief met informatie en handelingsperspectieven.	Hele bevolking
Rode Kruis	Vrijwilligers werven	Het Rode Kruis promoot de mogelijkheden om laagdrempelig via Ready2Help als burgerhulpverlener te helpen wanneer er extra handen nodig zijn.	Inzetbare vrijwilligers
GGD	Beschikbaar stellen factsheets	De GGD stelt haar hitte-factsheets beschikbaar en deelt deze jaarlijks met gemeente. De gemeente deelt deze op haar beurt met maatschappelijke partners (zie ook de site van het RIVM). Het Rode Kruis heeft ook factsheets met vertalingen.	Professionele partners
GGD	Informatie naar consultatiebureaus	De GGD verzorgt naar behoefte hittevoorlichting bij consultatiebureaus.	Jonge kinderen
Facet	Hitte meenemen in huisbezoeken	Facet neemt het thema hitte mee bij huisbezoeken aan kwetsbare ouderen (huisbezoeken vinden niet plaats tijdens de zomer).	Ouderen
Facet	Voorlichting medewerkers	Facet geeft jaarlijks voorlichting aan eigen medewerkers over hitte.	Ouderen

Tabel 4.1: De afspraken en maatregelen voor de voorbereidingsfase.

4.3 Voorwaarschuwingfase

De voorwaarschuwingfase loopt van juni tot en met augustus. In deze fase is er een kleine kans dat een hittegolf zich voor kan doen en dus dienen wij voorbereid te zijn.

Daarom ligt de focus in deze fase op:

- De laatste voorbereidingen betreffende informatievoorziening en inslaan van materialen;
- Verspreiding van verkoelende en informatieve materialen onder de partners;
- Verspreiding preventieve mails en nieuwsbrieven onder de doelgroep;

Onderstaande tabel geeft de afspraken voor deze fase weer.

Organisatie	Wat	Hoe	Doelgroep
GGD	Actieve communicatie naar gemeente	De GGD communiceert de hitte waarschuwing van het RIVM naar de gemeente.	Professionele partners
GGD	Leefbaarheidsteam activeren	De GGD bespreekt het thema hitte in het leefbaarheidsteam en bepaalt de benodigde acties.	Hele bevolking
Gemeente	Actieve communicatie naar professionele partners	De gemeente communiceert naar professionele partners. Het up-to-date houden van actuele gegevens is aan de gemeente.	Professionele partners
Gemeente	Bevolking inlichten	De gemeente licht, na een voorwaarschuwing van het RIVM, haar bevolking in via verschillende media over de komende periode van hitte (o.a. via gemeentelijke website, social media, het blad de Combinatie en persberichten)	Hele bevolking
Veiligheidsregio (GHOR)	Signalen ophalen bij politie en sociale partners	De veiligheidsregio (GHOR) signaleert bij politie en sociale partners of alles goed gaat en onderhoudt contact met de gemeente over eventuele maatregelen of steun.	Professionele partners
Rode Kruis	Vrijwilligers mobiliseren	Het Rode Kruis treft voorbereidingen voor mogelijke inzet van vrijwilligers of de Ready2Help-app om waar mogelijk te voorzien in een hulpbehoefte van voor hitte kwetsbare mensen.	Inzetbare vrijwilligers
Rode Kruis	Informereren van contacten	Het Rode Kruis stuurt de voorwaarschuwing door naar contacten	Professionele partners
Rode Kruis	EHBO post voorbereiden	Het Rode Kruis promoot de mogelijkheden om laagdrempelig via Ready2Help als burgerhulpverlener te helpen wanneer er extra handen nodig zijn.	Hele bevolking
Facet	Hitteplan paraat houden	Facet houdt haar hitteplan paraat en stelt medewerkers op de hoogte.	Jonge kinderen
Facet	Hitte meenemen in belronde	Facet neemt het thema hitte mee in de belronde aan kwetsbare ouderen.	Ouderen
KBO-PCOB, Facet	Hittecommunicatie via nieuwsbrief	KBO-PCOB en Facet informeren bewoners en/of leden over het thema hitte via de nieuwsbrief.	Ouderen

Tabel 4.2: De afspraken en maatregelen voor de voorwaarschuwingfase.

4.4 Waarschuwingsfase

De waarschuwingsfase geldt wanneer het nationaal hitteplan wordt geactiveerd. Dit is meestal tijdens een hittegolf, maar dit kan ook zijn tijdens een langere periode van hitte. De waarschuwingsfase kan in principe plaatsvinden van juni tot en met september.

Onderstaande tabel geeft de afspraken voor deze fase weer.

Organisatie	Wat	Hoe	Doelgroep
Gemeente	Actieve communicatie naar bevolking	De gemeente communiceert actief naar de bevolking over hitte en over wat je moet doen (o.a. via social media, de gemeentelijke website en persberichten).	Hele bevolking
Gemeente	Informereren en reguleren bij evenementen	De gemeente informeert samen met de GHOR naar de gang van zaken bij evenementen en past eventueel evenementen aan als het te heet is.	Hele bevolking
Rode Kruis	Inzetten van vrijwilligers	Met vrijwilligers en/of Ready2Help-app voorziet het Rode Kruis waar mogelijk in een hulpbehoefte van voor hitte kwetsbare mensen.	Kwetsbare mensen
Rode Kruis	Actieve communicatie naar bevolking	Het Rode Kruis communiceert over hitte via sociale media en haar eigen website.	Hele bevolking
GGD	Actieve communicatie naar partners	De GGD communiceert de hitte waarschuwing van het RIVM naar de contacten op de maillijst en voorziet deze contacten van informatie materiaal.	Professionele partners
GGD	Actieve communicatie naar bevolking	De GGD communiceert actief (via o.a. social media) naar de bevolking over hittestress en verschaft informatie over wat men kan doen.	Hele bevolking
GGD	Beantwoorden individuele vragen	De GGD beantwoordt ad hoc individuele vragen van zowel burgers als professionals.	Hele bevolking, professionele partners
Veiligheidsregio (GHOR)	Signalen ophalen bij politie en sociale partners	De veiligheidsregio (GHOR) signaleert bij politie en sociale partners of alles goed gaat en onderhoudt contact met de gemeente over eventuele maatregelen of steun.	Professionele partners
Facet	Activeren organisatie specifiek hitteplan	Facet activeert het eigen hitteplan.	Jonge kinderen, ouderen
Facet	Contact ouderen onderhouden	Bij het annuleren van activiteiten belt Facet na en checkt of ouderen hulp nodig hebben ten aanzien van de hitte.	Ouderen
Facet	Hitte meenemen in belronde	Facet neemt het thema hitte mee in de belronde aan kwetsbare ouderen.	Ouderen
Woningcorporatie	Communicatie bewoners	De woningcorporatie communiceert via de website richting bewoners over het thema hitte.	Ouderen
KBO-PCOB	Informereren van ouderen	KBO-PCOB communiceert via de nieuwsbrieven en/of de website over het thema hitte. Daarnaast informeert ze over het onderwerp bij huisbezoeken, activiteiten en/of andere dienstverlening.	Ouderen

Tabel 4.3: De afspraken en maatregelen voor de waarschuwingsfase.

4.5 Monitoring en evaluatie

De evaluatiefase start aan het einde van de zomer en vindt plaats tussen eind september en oktober.

In deze fase ligt de focus op:

- Het ophalen van ervaringen en bevindingen bij de partners en de doelgroep (met behulp van de partners) over de gevoerde maatregelen van de afgelopen zomer;
- Het gezamenlijk bespreken van de ervaringen en bevindingen van de uitrol van het lokaal hitteplan. Het zoeken van verbeteringen in het proces, communicatie uitingen staat centraal;
- Beoordelen of het bestaande netwerk uitgebreid moet worden.

Onderstaande tabel geeft de afspraken voor deze fase weer.

Organisatie	Wat	Hoe	Doelgroep
Gemeente	Evalueren hitteplan	De gemeente evalueert jaarlijks het hitteplan in samenwerking met maatschappelijke partners.	Professionele partners
Gemeente	Actualiseren hitteplan	De gemeente actualiseert jaarlijks het hitteplan in samenwerking met maatschappelijke partners.	Professionele partners

Tabel 4.4: De afspraken en maatregelen voor de monitoring en evaluatie fase.

4.6 Preventie, kennisontwikkeling en gedragsbeïnvloeding

De afspraken die vallen onder preventie, kennisontwikkeling en gedragsbeïnvloeding zijn afspraken die gelden voor de lange termijn en/of een langere doorlooptijd hebben dan de acties uit de vorige fasen.

Onderstaande tabel geeft de afspraken over preventie, kennisontwikkeling en gedragsbeïnvloeding weer:

Organisatie	Wat	Hoe	Doelgroep
Gemeente	Ontwerpen koel stedelijk gebied	De gemeente neemt hitte als thema op in het beleid rondom de ruimtelijke ontwikkeling en borgt een koel stedelijk gebied bij (her)ontwikkelingen.	Hele bevolking
Gemeente	Operatie Steenbreek	De gemeente zet operatie Steenbreek in. Het doel hiervan is het vergroenen van particuliere tuinen.	Hele bevolking
Gemeente	Onderzoeken mogelijkheden vergunningen	De gemeente onderzoekt de mogelijkheid om het thema hitte mee te nemen bij de vergunningen van evenementen. Wanneer mogelijk, voegt de gemeente bij vergunning verlening toe dat organisaties in de zomer een hitteplan moeten hebben.	Hele bevolking
Gemeente	Hitteanalyse laten uitvoeren	De gemeente laat een hitteanalyse uitvoeren om de gevoelstemperatuur, loopafstand tot koelte, het percentage schaduw op loop- en fietswegen en het percentage groen in kaart te brengen.	Hele bevolking
CJG's, consultatiebureaus en GGD'en	Ontwikkelen lesmodule CJG en voorlichting/informatie op consultatiebureaus	Het Centrum Jeugd en Gezin (CJG) ontwikkelt een lesmodule waarin het thema hitte centraal staat. Het consultatiebureau deelt de hitte-informatie met ouders uit via het "Groeiboekje" (app) en posters. Dit gebeurt bij voorkeur in landelijk verband en in samenwerking met de GGD-en.	Professionals en jonge ouders

Tabel 4.5: De afspraken en maatregelen voor de preventie, kennisontwikkeling en gedragsbeïnvloeding fase.

5. Aanvullende aandachtspunten

Naast de maatregelen en afspraken die zijn ingedeeld volgens de verschillende fases hebben de bijeenkomsten aanvullende inzichten op geleverd.

Een heldere eenduidige boodschap

Ten eerste hebben stakeholders aangegeven dat herhaling en **eenduidige** communicatie belangrijk is. De boodschap over hitte komt niet direct door bij de doelgroep. **Herhaling** (ook vanuit de maatschappelijke partners) is belangrijk. Daarnaast moet de communicatie vanuit verschillende organisaties gelijk zijn om een uniform en duidelijk beeld te geven over hitte. Partners geven aan dat het in de communicatie naar inwoners belangrijk is om het verhaal en de redenen achter acties uit te leggen. Door **uitleg** te geven blijven de adviezen naar verwachting beter hangen. Tenslotte geven partners aan dat het opnemen van **afbeeldingen** in communicatie of communicatie via **infographics** erg belangrijk is.

Breder communiceren dan naar de doelgroep

Ten aanzien van ouderen geven de partners aan dat informatie breed gedeeld moeten worden. Denk daarbij aan kinderen, kleinkinderen of andere mantelzorgers. Door het bewustzijn onder deze groep te vergroten, hen te wijzen op de risico's van hitte en hen te informeren over maatregelen worden zij gestimuleerd om vaker te checken of het goed gaat met de betreffende oudere.

Belronde en huisbezoeken bij 75'+ers

Als mensen 75 jaar worden, wordt er vanuit een welzijnsorganisatie een brief gestuurd om te vragen of men een huisbezoek wil. Als mensen dat willen wordt er een huisbezoek gepland, deze vinden gedurende het hele jaar plaats. Tijdens dit huisbezoek worden er verschillende onderwerpen besproken, waaronder de mogelijkheden om eenzaamheid onder ouderen tegen te gaan. Van mei tot september kan aan deze gesprekken het informeren over hitte worden toegevoegd. Vrijwilligers kunnen informatieflyers met betrekking tot hitte meenemen en ouderen wijzen op maatregelen die zij zelf kunnen nemen. Naast de huisbezoeken kunnen mensen zich aanmelden voor een belronde van de Stichting Facet. Tijdens

die gesprekken kan, van mei tot september, mondeling informatie worden overgedragen over hitte.

Koppeling thema eenzaamheid

Binnen de gemeente Ridderkerk is er vanuit verschillende organisaties aandacht voor het thema eenzaamheid. Onder andere stichting Facet en de kerken hebben aandacht voor dit thema. Beide organisaties hebben zicht op eenzame ouderen: een kwetsbare groep voor hittestress. Door vrijwilligers te wijzen op het thema hitte en hen te informeren over de risico's, de symptomen van hittestress en mogelijke maatregelen kunnen ook zij waakzaam zijn.

Rol gemeente Ridderkerk

De maatschappelijke organisaties geven in het algemeen aan dat ze een faciliterende rol verwachten van de gemeente, waarbij de focus ligt op communicatie. Ook geven de betrokken organisaties aan dat iedere organisatie zelf specifieke maatregelen neemt gericht op het werkveld en de doelgroep van de organisatie. De verwachting is niet dat de gemeente al deze maatregelen en acties aanstuurt, maar wel dat er afstemming plaatsvindt tussen de gemeente en de organisaties.

Aanvullende stakeholders

Uit de bijeenkomst kwam naar voren dat de volgende maatschappelijke organisaties op dit moment nog onvoldoende betrokken zijn (zie tabel 5.1). Een concrete organisatie die tijdens de bijeenkomst is benoemd is Aafje. Deze organisatie heeft leiding over het verzorgingshuis Reijerheem.

Stakeholder	Doelgroep
Consultatiebureaus	Jonge kinderen
Scholen	Jonge kinderen
Kinderdagopvang	Jonge kinderen
Jeugdzorg	Jonge kinderen
Verpleegkundigen	Jonge kinderen en ouderen
Huisartsen & Apotheken	Jonge kinderen en ouderen
Kerken	Hele bevolking, overwegend ouderen
Verzorgings- en verpleeghuizen	Ouderen
Werkgevers	Werknemers

Tabel 5.1: Aanvullende stakeholders.

6. Informatiemateriaal

Vanuit het Rode Kruis, de GGD en het RIVM is er al veel informatiemateriaal beschikbaar. In dit hoofdstuk volgt een overzicht van het beschikbare informatiemateriaal, de contactgegevens van hulplijnen en de websites met aanvullende informatie.

Informatiemateriaal RIVM

Vanuit het RIVM is het eerder genoemde overzicht van de basisregels en het handelingsplan bij hittestress beschikbaar. Dit informatiemateriaal van het RIVM is te zien in figuur 4.1.

Informatiemateriaal en ondersteuning Rode Kruis

Het Rode Kruis kan organisaties op verschillende manieren ondersteunen tijdens een periode van hitte. Zij hebben veel informatie beschikbaar, waaronder:

- Infographic hitte
- Snelle check hitte
- Een flyer over hitte (ook beschikbaar in het Chinees, Engels, Arabisch, Pools, Portugees, Turks, Oekraïens en Russisch)
- Bloedhete Bingo
- Hittewaaiers (deze worden gedrukt aangeleverd)

Tevens is er op de website van het Rode Kruis informatie te vinden. Tijdens een warme periode komt deze informatie prominent naar voren. Figuur 6.1 toont ter illustratie wat het Rode Kruis beschikbaar heeft. Organisaties kunnen het informatiemateriaal, indien zij dit willen gebruiken, zelf opvragen bij het Rode Kruis.

Aanvullend op het papieren informatiemateriaal heeft het Rode Kruis de EHBO app ontwikkeld. Deze app is gratis te downloaden vanuit verschillende stores.

Naast dat het Rode Kruis informatiemateriaal verstrekt, kan zij gedurende de voorbereidingsfase of tijdens hitteperioden ondersteunen door de inzet van vrijwilligers. Afhankelijk van het aantal beschikbare vrijwilligers zijn er bijvoorbeeld mogelijkheden voor het geven van “goed voorbereid workshops”. Tijdens hitteperioden kan het Rode Kruis ondersteunen door het uitdelen van flesjes water met een check of mensen oké zijn. Ook kan zij zorgpersoneel ondersteunen door een helpende hand te bieden. Daarnaast kan het Rode Kruis gemeenten of organisaties ondersteunen bij het actief verwijzen naar koele locaties of gebouwen waar mensen tijdens een warme periode terecht kunnen.

Het Rode Kruis is te benaderen via de hulplijn (telefoonnummer: 070 - 4455888). Deze hulplijn is bereikbaar voor vragen en kan eventuele hulpverzoeken uit zetten binnen de organisatie van het Rode Kruis. Zodra er een waarschuwing komt (vanuit het RIVM) informeert het Rode Kruis haar partners, vrijwilligers en hulpvragers.

GGD Rotterdam-Rijnmond

De GGD Rotterdam-Rijnmond stelt eveneens informatiemateriaal beschikbaar, waaronder een overzicht van tips voor kinderen bij hitte (figuur 6.1).

Andere handige bronnen met informatiemateriaal

Naast de informatie vanuit de GGD, het Rode Kruis en het RIVM is er de afgelopen jaren veel informatie verschenen over hitte in relatie tot verschillende doelgroepen. Onderstaande websites bieden informatie aan in relatie tot de doelgroep jonge kinderen.

- [Informatieblad Kinderdagverblijven](#)
- [Informatieblad Basisscholen](#)
- [Informatie voor scholen en kinderopvang](#)
- [Informatie voor ouders op reis](#)

Websites met informatie voor onder andere dieren, evenementen & ramadan en hitte zijn opgenomen in [de Handreiking Nationale Hitteplan](#).

WIE MOETEN ER *extra* OPLETTEN?

AANHOUDENDE Hitte

KINDEN (VOORAL ZIEKELINGEN)

Hun lichaam warmt sneller op en ze geven geen dorstgevoel aan.

OUDEREN

Het lichaam past zich minder goed aan in extreme temperaturen en hebben minder snel een dorstgevoel.

LANGDURENDE MEDICIJNENBRUKERS

Medicijnen kunnen van invloed zijn op de vochtinhuizing of omgekeerd.

MENSEN DIE BUITEN WERKEN

verliezen extra veel vocht en het lichaam warmt tijdens hitte sneller op door lichamelijke inspanning.

SPORTERS

verliezen extra veel vocht en het lichaam warmt tijdens hitte sneller op door lichamelijke inspanning.

EVENEMENTBEZOEKERS

bevinden zich vaak in temperatuurverhogende omstandigheden.

WAT gebeurt ER MET JE BIJ OVERVERHITTING?

SPIERKRAMP

HEFTIGE DORST

DUIZELIG/MISSELIJK/
VERWAARD/BRAKEN/
HOOFDPIJN

ONGEBRUIKELIJKE
VERMOEDEN

LICHAAMSTEMPERAATUUR
BOVEN DE 38 GRADEN

VERSNELDE
HARTSLAG

Als verkoeling niet helpt en de verschijnselen verbeteren niet, bel dan je huisarts/huisartsenpost of vraag hulp bij de EHBO-post van het evenement.

HOE voorkom JE OVERVERHITTING?

HOUD UW HUIS BINNEN KOEL. BRUIK ZONNEWERING OF SLUIT WINDLUZEN.

DRINK VOLDIENDE (EEN ALCOHOL).

HOUD JEZELF COOL MET WATER & WIND.

BLIJF UIT DE ZON EN BESCHERM JE HUD.

VERMIJD INSPANNING.

LET OP JEZELF EN EEN ANDER.

Vragen? Overleg met je huisarts als je vragen hebt over je gezondheid of met je apotheek als je medicijnen gebruikt. Voor andere vragen kun je terecht bij de GGD in je regio of de Rode Kruis EHBO-app raadplegen.

Vragen? Overleg met je huisarts als je vragen hebt over je gezondheid of met je apotheek als je medicijnen gebruikt. Voor andere vragen kun je terecht bij de GGD in je regio of bij de Rode Kruis hulplijn op 070-4455888.

Aanhoudende hitte

WIE MOETEN ER EXTRA OPLETTEN?

Kinderen (vooral zuigelingen).
Hun lichaam warmt sneller op en ze geven geen dorstgevoel aan.

Ouderen 70+.
Het lichaam past zich minder goed aan in extreme temperaturen en hebben minder snel een dorstgevoel.

Langdurig medicijngebruikers.
Medicijnen kunnen van invloed zijn op de vochtinhuizing of omgekeerd.

Mensen die buiten werken.
Verliezen extra veel vocht en het lichaam warmt tijdens hitte sneller op door lichamelijke inspanning.

Sporters.
Verliezen extra veel vocht en het lichaam warmt tijdens hitte sneller op door lichamelijke inspanning.

Evenementbezoekers.
Bevinden zich vaak in temperatuurverhogende omstandigheden.

AAN WELKE SIGNALLEN HERKEN JE OVERVERHITTING?

Spierkramp

Duizelig/misselijk/
verwaard/braken/
hoofdpijn

Ongebruikelijke
vermoedheid

Lichaams-
temperatuur boven
de 38 graden

Versnelde
hartslag

HOE VOORKOM JE OVERVERHITTING?

Houd je huis binnen koel.
Gebruik zonnewering, ventilator of airconditioning. Zorg voor ventilatie.

Drink voldoende.
Ook als je geen dorst hebt. Matig gebruik alcohol.

Hou jezelf koel met water & wind.
Neem een verkoelend (voeten)bad of een douche.

Blijf uit de zon en vermijd inspanning
tussen 12:00 - 16:00 uur.

Bescherm ook je huid tegen zonnebrand met een hoed of pet, kleding en zonnebrandcrème.

Let op jezelf en een ander.
Neem contact op. Dat kan ook via videobellen.

Houd je huis binnen koel.
Gebruik zonnewering, ventilator of airconditioning. Zorg voor ventilatie.

Drink voldoende.
Ook als je geen dorst hebt. Matig gebruik alcohol.

Hou jezelf koel met water & wind.
Neem een verkoelend (voeten)bad of een douche.

Hoe herken en behandel je oververhitting?
Raadpleeg de Rode Kruis EHBO-app. Als verkoeling niet helpt en de verschijnselen verbeteren niet, bel dan je huisarts/huisartsenpost.

Vragen?
Overleg met je huisarts als je vragen hebt over je gezondheid of met je apotheek als je medicijnen gebruikt. Voor andere vragen kun je terecht bij de GGD in je regio of bij de Rode Kruis hulplijn op 070-4455888.

Tips voor kinderen bij hitte

Blijf koel tijdens de coronaperiode

Vermijd direct in de zon zitten of bewegen (ook in de schaduw). Let ook extra op als het warmer is dan 25 °C. Zo voorkom je zonnebrand en ziekte door de hitte. Door zonnig of heet weer voorkom je geen besmetting met corona. Gaan mensen dus om nu wel zon en hitte op te zoeken. Corona voorkomen? Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen. Was vaak je handen. Nies en hoest in de binnenkant van je elleboog.

Wees voorbereid

Zorg dat kinderen altijd water en zonnebrandcreme bij zich hebben.

Volg de weersvoorspellingen.

Een kind op tijd en voldoende in. Zeker als ze de zon niet kunnen vermijden.

Laat kinderen drinken

Bied als voor wat te drinken aan, ook als ze geen dorst hebben.

Laat kinderen vooral WATER drinken. Bied het niet te koud aan.

Kruis hun urine DONKER of minder dan 3 malen later? Laat ze meer drinken!

Houd kinderen koel

Laat kinderen een zonnetijd (2V 400) en een hoedje of pet dragen.

Zorg dat kinderen stik kunnen verfrissen.

Let erop dat kinderen isolatie en luchtige kleding dragen.

Laat kinderen buiten spelen op koelere momenten.

Laat kinderen in de schaduw spelen.

Houd het gebouw koel

Beleef de zonverwarming maximaal. Houd ook de gordijnen gesloten zodra de zon schijnt.

Zet de ramen en deuren open zodra het buiten kouder is dan binnen.

Overbouw het gebouw hittebestendig.

Een zonnesteek kan gevaarlijk zijn. Bel 112 wanneer nodig.

Zon in overvloed? Verzorg je zelf en anderen goed! Meer informatie: www.ggdrotterdamrijnmond.nl/hitte

Figuur 6.1: Op volgorde: Infographic hitte Rode Kruis, Flyer hitte Rode Kruis, Tips voor hitte bij kinderen GGD Rotterdam-Rijnmond.

Bijlage 1 Infographic organisaties

5 'No regret' hittemaatregelen voor jouw organisatie



Hitte is één van de belangrijkste klimaateffecten. Met name kwetsbare groepen in de samenleving ervaren last van hittestress en sommige mensen overlijden er zelfs aan. Om grote gezondheidsproblemen te voorkomen is een integrale aanpak nodig op verschillende niveaus: gebied (ruimtelijke adaptatie), gebouw (maatregelen in en rondom de woning) en gebruiker (maatregelen gericht op het gedrag en de gezondheid van inwoners). Heeft jouw organisatie al een lokaal hitteplan? En ben jij als organisatie al goed voorbereid op warme perioden? Ook als je tijd beperkt is kan je deze zomer al een start maken met deze 5 'no regret' hittemaatregelen!



1. Start binnen je eigen organisatie

Creëer bewustwording onder je collega's en maak hen bekend met de gevolgen van hitte.



2. Ken de doelgroep

Maak inzichtelijk waar de [kwetsbare doelgroepen](#) zich binnen jouw organisatie bevinden. Kijk hiervoor ook eens op de [hitte eenzaamheidskaart](#), die laat zien waar de risico's op hittestress bij eenzame ouderen het grootst zijn.



3. Maak het concreet

Maak inzichtelijk welke maatregelen jouw organisatie op korte termijn kan nemen. Start altijd met het informeren van je eigen collega's.



4. Benut kennis en ervaring

Check of jouw organisatie al op de maillijst staat van de GGD. Bij een aankomende hitteperiode attendeert de GGD organisaties hierop en informeert zij hen over mogelijke maatregelen.



5. Benut beschikbare informatie

Benut de informatie die vanuit de [GGD leefomgeving](#) en het [Rode Kruis](#) wordt verstrekt en maak deze wanneer nodig op maat



Meer informatie

[Nationaal hitteplan RIVM](#)
[Gezondheidsklachten bij extreme hitte](#)
[Handreiking hitte in gebouwen](#)
[Voorbeeld lokaal hitteplan Groningen](#)

Houd het hoofd koel en steek je handen uit de mouwen!