



# Lokaal Hitteplan

## Gemeente Ridderkerk

Februari 2023

RIDDERKERK



GGD  
Rotterdam-  
Rijnmond



## Verantwoording

<b>Titel</b>	Lokaal hitteplan gemeente Ridderkerk
<b>Opdrachtgever</b>	Gemeente Ridderkerk
<b>Projectleider</b>	Christiaan Stolk
<b>Auteur(s)</b>	Marieke van der Linde – van Persie en Esther Snepvangers (TAUW)
<b>Projectnummer</b>	1287028
<b>Aantal pagina's</b>	9
<b>Datum</b>	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](mailto:info.utrecht@tauw.com)



# 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

Dit is de verkorte versie van het lokaal hitteplan voor de gemeente Ridderkerk. Hoofdstuk 2 geeft een overzicht van alle maatregelen en afspraken die per fase zijn gemaakt. In het uitgebreide hitteplan worden ook de doelstellingen van het plan omschreven en de jaarlijkse cyclus van het hitteplan wordt uiteengezet. Ook is in het uitgebreide hitteplan te lezen hoe het plan voor de gemeente Ridderkerk tot stand is gekomen, welke

organisaties betrokken zijn geweest en welke keuzes zijn gemaakt. Het hitteplan bevat daarnaast aandachtspunten en een overzicht van beschikbare informatie over het thema hitte. In deze verkorte versie van het lokaal hitteplan staan alleen alle maatregelen en afspraken beschreven.

### 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. Lokaal hitteplan

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

### 2.1 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.
- Rode huid
- Meestal geen zweet
- Stuiptrekkingen
- Hoge hartslag
- Bewustzijnsverlies
- Misselijkheid

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

Figuur 2.1: 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.



## 2.2 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
<b>Kernteam (gemeente, GGD en het Rode Kruis)</b>	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
<b>Gemeente</b>	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
<b>Gemeente</b>	Kennis updaten hitte	De gemeente update jaarlijks haar eigen kennis met middelen van de GGD en het RIVM.	Hele bevolking
<b>Rode Kruis</b>	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
<b>Rode Kruis</b>	Vrijwilligers werven	Het Rode Kruis promoot de mogelijkheden om laagdrempelig via Ready2Help als burgerhulpverlener te helpen wanneer er extra handen nodig zijn.	Inzetbare vrijwilligers
<b>GGD</b>	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
<b>GGD</b>	Informatie naar consultatiebureaus	De GGD verzorgt naar behoefte hittevoorlichting bij consultatiebureaus.	Jonge kinderen
<b>Facet</b>	Hitte meenemen in huisbezoeken	Facet neemt het thema hitte mee bij huisbezoeken aan kwetsbare ouderen (huisbezoeken vinden niet plaats tijdens de zomer).	Ouderen
<b>Facet</b>	Voorlichting medewerkers	Facet geeft jaarlijks voorlichting aan eigen medewerkers over hitte.	Ouderen

Tabel 2.1: De afspraken en maatregelen voor de voorbereidingsfase.

## 2.3 Voorwaarschuwingsfase

De voorwaarschuwingsfase 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
<b>GGD</b>	Actieve communicatie naar gemeente	De GGD communiceert de hitte waarschuwing van het RIVM naar de gemeente.	Professionele partners
<b>GGD</b>	Leefbaarheidsteam activeren	De GGD bespreekt het thema hitte in het leefbaarheidsteam en bepaalt de benodigde acties.	Hele bevolking
<b>Gemeente</b>	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
<b>Gemeente</b>	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
<b>Veiligheidsregio (GHOR)</b>	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
<b>Rode Kruis</b>	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
<b>Rode Kruis</b>	Informereren van contacten	Het Rode Kruis stuurt de voorwaarschuwing door naar contacten	Professionele partners
<b>Rode Kruis</b>	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
<b>Facet</b>	Hitteplan paraat houden	Facet houdt haar hitteplan paraat en stelt medewerkers op de hoogte.	Jonge kinderen
<b>Facet</b>	Hitte meenemen in belronde	Facet neemt het thema hitte mee in de belronde aan kwetsbare ouderen.	Ouderen
<b>KBO-PCOB, Facet</b>	Hittecommunicatie via nieuwsbrief	KBO-PCOB en Facet informeren bewoners en/of leden over het thema hitte via de nieuwsbrief.	Ouderen

Tabel 2.2: De afspraken en maatregelen voor de voorwaarschuwingsfase.

## 2.4 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
<b>Gemeente</b>	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
<b>Gemeente</b>	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
<b>Rode Kruis</b>	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
<b>Rode Kruis</b>	Actieve communicatie naar bevolking	Het Rode Kruis communiceert over hitte via sociale media en haar eigen website.	Hele bevolking
<b>GGD</b>	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
<b>GGD</b>	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
<b>GGD</b>	Beantwoorden individuele vragen	De GGD beantwoordt ad hoc individuele vragen van zowel burgers als professionals.	Hele bevolking, professionele partners
<b>Veiligheidsregio (GHOR)</b>	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
<b>Facet</b>	Activeren organisatie specifiek hitteplan	Facet activeert het eigen hitteplan.	Jonge kinderen, ouderen
<b>Facet</b>	Contact ouderen onderhouden	Bij het annuleren van activiteiten belt Facet na en checkt of ouderen hulp nodig hebben ten aanzien van de hitte.	Ouderen
<b>Facet</b>	Hitte meenemen in belronde	Facet neemt het thema hitte mee in de belronde aan kwetsbare ouderen.	Ouderen
<b>Woningcorporatie</b>	Communicatie bewoners	De woningcorporatie communiceert via de website richting bewoners over het thema hitte.	Ouderen
<b>KBO-PCOB</b>	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 2.3: De afspraken en maatregelen voor de waarschuwingsfase.

## 2.5 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 2.4: De afspraken en maatregelen voor de monitoring en evaluatie fase.



## 2.6 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
<b>Gemeente</b>	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
<b>Gemeente</b>	Operatie Steenbreek	De gemeente zet operatie Steenbreek in. Het doel hiervan is het vergroenen van particuliere tuinen.	Hele bevolking
<b>Gemeente</b>	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
<b>Gemeente</b>	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
<b>CJG's, consultatiebureaus en GGD'en</b>	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 2.5: De afspraken en maatregelen voor de preventie, kennisontwikkeling en gedragsbeïnvloeding fase.