



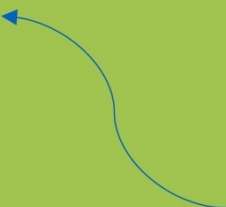
Lokaal hitteplan gemeente Nieuwkoop

COMMUNICATIE AFSPRAKEN BIJ (EXTREME)
HITTE

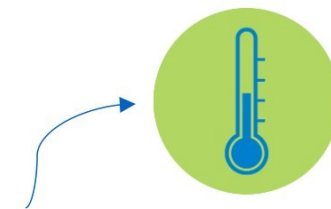


INHOUD

- Waarom een lokaal hitteplan?
- Hoe is dit lokaal hitteplan tot stand gekomen?
- Wie helpen we met dit lokaal hitteplan?
- Wat doen we tijdens alle fasen van het hitteplan?
- Informatie



Klik om naar de
verschillende
hoofdstukken te gaan



Klik om naar de inhoudsopgave te gaan

Waarom

Waarom?

In dit hoofdstuk worden de fasen van het hitteplan beschreven en hoe het hitteplan tot stand is gekomen.



INLEIDING

Door klimaatverandering krijgen we in Nederland steeds vaker te maken met extreme weersomstandigheden, waaronder langdurige perioden van hitte. Ook in de gemeente Nieuwkoop nemen hete dagen en hittegolven toe. Tijdens deze perioden kan hittestress ontstaan, wat een grote impact heeft op de gezondheid en het welzijn van inwoners. Hittestress is een verzamelnaam voor gezondheidsklachten die het gevolg zijn van een te hoge lichaamstemperatuur.

Hittestress kan leiden tot uiteenlopende gezondheidsklachten, zoals hoofdpijn, vermoeidheid en concentratieproblemen. Daarnaast kan hitte bestaande aandoeningen verergeren en in ernstige gevallen zelfs leiden tot sterfte. Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) berekende dat tijdens de hittegolf van 2020 in Nederland in één week circa 400 extra sterfgevallen plaatsvonden. Vooral kwetsbare groepen, zoals ouderen, chronisch zieken, jonge kinderen en mensen met een sociaal isolement, lopen een verhoogd risico.

Om landelijk aandacht te vragen voor de risico's van hitte is in 2006 het Nationaal Hitteplan opgesteld. Dit plan is ontwikkeld door samenwerking tussen het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), het RIVM, GGD GHOR Nederland, het Nederlandse Rode Kruis en andere maatschappelijke organisaties. Het Nationaal Hitteplan heeft als doel om overheden, organisaties en inwoners tijdig te waarschuwen en te activeren bij aanhoudende hitte.

In februari 2023 is het belang van bescherming tegen hitte verder bekrachtigd met de ondertekening van het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) door de Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG), GGD GHOR Nederland, Zorgverzekeraars Nederland en het ministerie van

Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). In dit akkoord wordt erkend dat klimaatverandering, waaronder toenemende hitte, van invloed is op een gezond en actief leven. Het GALA stimuleert gemeenten en het Rijk om gezamenlijk in te zetten op kennisontwikkeling, bewustwording en maatregelen, met als doel inwoners en in het bijzonder kwetsbare groepen beter te beschermen tegen hitte, allergieën, infectieziekten en uv-straling.

Aanvullend op het Nationaal Hitteplan en in lijn met het GALA is het belangrijk dat gemeenten beschikken over een lokaal hitteplan, waarin wordt ingespeeld op de specifieke kenmerken en kwetsbaarheden van het gebied en de bevolking. In de Lokale Preventieagenda van de gemeente Nieuwkoop is daarom opgenomen dat de gemeente samen met haar partners, maatregelen neemt tegen de gevolgen van klimaatverandering, waaronder hitte. Hierbij wordt ingezet op de ontwikkeling en uitvoering van een lokaal hitteplan. De gemeente heeft daarbij een regierol, maar mensen hebben en behouden hun eigen verantwoordelijkheid. We stimuleren als gemeente de samenwerking tussen verschillende beleidsterreinen binnen het fysieke en sociale domein, maatschappelijke partners en inwoners, maar nemen de verantwoordelijkheid van inwoners niet over.

WAT IS EEN HITTEPLAN?

Door klimaatverandering neemt het aantal warme periodes toe, ook in de gemeente Nieuwkoop. Dit vergroot het risico op hittestress en gezondheidsproblemen. Om hier goed op voorbereid te zijn, is een lokaal hitteplan opgesteld.

Het lokaal hitteplan is gebaseerd op het Nationaal Hitteplan en toegespitst op de situatie in Nieuwkoop. In het plan zijn concrete communicatieafspraken vastgelegd en is duidelijk beschreven welke rol en



verantwoordelijkheid samenwerkingspartners hebben op het gebied van informeren van inwoners tijdens warme periodes.

Naast de gezondheids- en communicatiemaatregelen zijn er binnen de gemeente ook maatregelen die de gevolgen van hitte kunnen beperken. De gemeente draagt hieraan bij door inwoners via onafhankelijke energiecoaches te adviseren over energiebesparing, isolatie en het voorkomen van oververhitting in woningen, bijvoorbeeld met zonwering, ventilatie en koeling. Ook wordt gewerkt aan een adviesrapport waarin energiebesparing, isolatie en koeling in samenhang worden behandeld. Daarnaast zorgen ondersteunende ontwikkeling van technische systemen zoals WKO (Warmte-Koude Opslag) en warmtenetten voor een comfortabel binnenklimaat tijdens warme periodes. Bij de verduurzaming van maatschappelijk vastgoed is aandacht voor zomercomfort en energiezuinige koeling. Tot slot dragen groene daken bij aan zowel energiebesparing als het verminderen van hittestress in de bebouwde omgeving.

Ook in de buitenruimte worden maatregelen getroffen om hittestress te beperken. In het beleids- en beheerplan voor het openbaar groen is vastgelegd dat bomen strategisch worden aangeplant en dat wordt ingezet op een duurzame ontwikkeling van het bomenbestand, met als doel de effecten van hitte te verminderen. Daarnaast wordt water waar mogelijk in de woonomgeving geïntegreerd om bij te dragen aan verkoeling.



DOEL

Het hoofdoel van het lokaal hitteplan van de gemeente Nieuwkoop is het voorkomen, beperken en effectief aanpakken van hitte gerelateerde gezondheids- en welzijnsproblemen, waaronder ziekte en sterfte, door inwoners tijdig en gericht te informeren tijdens perioden van hitte. Wanneer het meerdere dagen achter elkaar warm is, kan hittestress optreden. Dit kan leiden tot concentratieproblemen, hoofdpijn, vermoeidheid en duizeligheid. Warme nachten verstoren daarnaast de slaap, waardoor mensen minder alert zijn, minder productief worden en prikkelbaarder kunnen reageren.

De onderstaande doelen van het lokaal hitteplan zijn overgenomen uit de [Handreiking Lokaal Hitteplan](#)

1 Gecoördineerde aanpak bij hitte

Het beschrijven van rollen en taken voor gemeente, GGD en andere lokale organisaties op het moment dat het Nationaal Hitteplan wordt geactiveerd, zodat (kwetsbare) inwoners tijdens hitteperioden worden bereikt.

2 Samenwerking en kennisdeling

Het bieden van een platform voor kennis- en ervaringsuitwisseling tussen lokale organisaties die betrokken zijn bij hitteaanpak, met als doel het verbeteren van de zorg en ondersteuning voor hittekwetsbare inwoners van de gemeente Nieuwkoop.

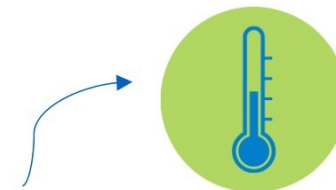
3 Versterken van doelgroepen

Het zoveel mogelijk versterken van de doelgroepen zelf, wat betreft kennis en samen- of zelfredzaamheid.

4 Integrale benadering van hitte

Het lokaal hitteplan richt zich primair op maatregelen binnen het thema gezondheid en welzijn en legt daarbij ook de verbinding met maatregelen op het gebied van de leefomgeving (gebied) en gebouwen (woningen).





Klik om naar de inhoudsopgave te gaan

HOE

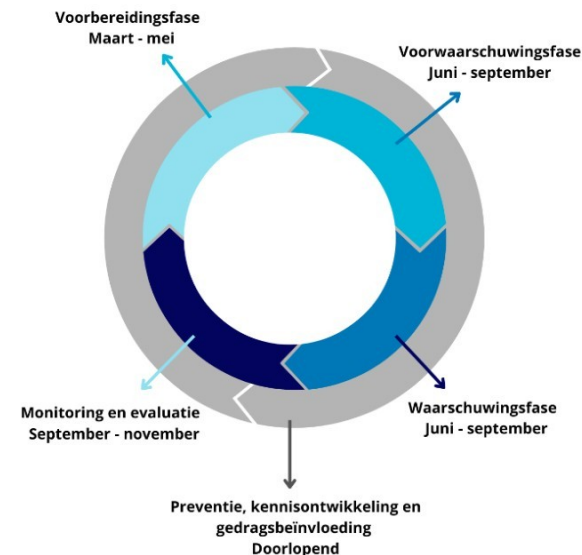
Hoe is dit lokaal hitteplan opgesteld?
In dit hoofdstuk worden de fasen van het hitteplan beschreven en hoe het hitteplan tot stand is gekomen.

FASEN VAN HET LOKAAL HITTEPLAN

Het lokaal hitteplan is een dynamisch document dat jaarlijks geëvalueerd en aangescherpt wordt waar nodig. Het plan kent verschillende fasen voor het voorkomen en aanpakken van publieke gezondheidsproblemen bij hitte.

1. **Preventie, kennisontwikkeling en gedragsbeïnvloeding:** Deze fase is gericht op de lange termijn en draait om het voorkomen van problemen, met aandacht voor de leefomgeving, gebouwen en gezondheid. Binnen deze fase worden hulpmiddelen en maatregelen ontwikkeld om de gevolgen van hittegolven te beperken. Daarnaast ligt de focus op het opbouwen, stimuleren en delen van kennis over zowel het voorkomen als het behandelen van oververhitting.
2. **Vorbereidingsfase | maart – mei:** In deze fase treffen organisaties voorbereidingen voor de aankomende zomer. Zij brengen hun kennis up-to-date en zorgen dat het hitteprotocol en de bijbehorende materialen gereed zijn. Daarnaast stemmen de betrokken partners hun aanpak op elkaar af en kan, indien gewenst, gezamenlijk het startsein voor een nieuwe cyclus worden gegeven.
3. **Voorwaarschuwingfase | juni – september:** In deze fase bereiden organisaties zich voor op mogelijke hitte. De fase begint zodra het RIVM een voorwaarschuwing melding afgeeft, enkele dagen voordat een periode van hitte (de waarschuwingfase) wordt verwacht. Organisaties kunnen zich aanmelden voor de mailing van het Nationaal Hitteplan via deze [link](#). Het RIVM definieert een hitteperiode als een periode van minimaal vier opeenvolgende dagen met temperaturen boven de 27 °C. Bij het bepalen van een (voor)waarschuwing worden ook de nachttemperatuur en de luchtvochtigheid meegenomen.

4. **Waarschuwingfase | juni – september:** De waarschuwingfase start zodra het RIVM een hittewaarschuwing afgeeft. Dit is de meest acute fase van zowel het Nationale Hitteplan als het lokale hitteplan. Het waarschuwingssysteem van het Nationaal Hitteplan zet automatisch ook de waarschuwingfase lokaal in werking. Tijdens deze periode richten organisaties zich op het voorkomen van ongemak en gezondheidsrisico's door hitte en op het bevorderen van zelfredzaamheid en samenwerking tussen mensen.
5. **Monitoring en evaluatie | september – november:** Deze fase bereidt voor op het volgende jaar en de herhaling van de cyclus. Er wordt teruggeblikt op de afgelopen zomer, met aandacht voor de uitvoering van het hitteplan, de betrokken partijen en de kwetsbare groepen. Indien nodig worden het actieplan en de maatregelen aangepast of uitgebreid.



PROCES

Om te komen tot een gedragen lokaal hitteplan voor de gemeente Nieuwkoop zijn drie stappen doorlopen.

CONCEPT HITTEPLAN EN CREËREN INTERN KERNTTEAM

De eerste stap bestond uit het opstellen van een concept-hitteplan door een beleidsmedewerker binnen het sociaal domein. Vervolgens is input opgehaald bij verschillende domeinen binnen de gemeente en de GGD, om het plan vanuit meerdere invalshoeken te verrijken en te versterken.

BIJEENKOMST MET ORGANISATIES

Er heeft een bijeenkomst plaatsgevonden met vertegenwoordigers van verschillende ouderen organisaties, waaronder Futura Zorg (Nieuwveen en Ter Aar), Club 50plus Noorden, KBO Nieuwveen-Zevenhoven, ZorgMies, Tom in de buurt, het Rode Kruis en de GGD.

Tijdens deze bijeenkomst stond het thema 'hitte' centraal. Hierbij is extra informatie verstrekt over de gevaren van hitte bij ouderen aan de organisaties. Ook is er in kaart gebracht welke maatregelen de organisaties al nemen bij hitte en welke ondersteuning zij daarbij nog nodig hebben van de gemeente.

OPSTELLEN EN OPLEVEREN LOKAAL HITTEPLAN

In de laatste fase van het proces is het lokale hitteplan opgesteld. Hierin zijn alle verzamelde informatie, afspraken en acties samengebracht.



1. Interne startbijeenkomst

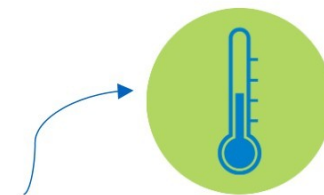


2. Verdiepende bijeenkomst met organisaties



3. Opstellen en opleveren lokaal hitteplan





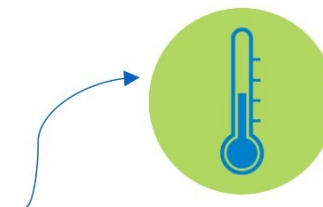
Klik om naar de inhoudsopgave te gaan



WIE

Wie helpen we met dit lokaal hitteplan?

Het hitteplan richt zich op iedere inwoner van de gemeente Nieuwkoop, maar in bijzonder wordt er extra aandacht gegeven aan ouderen.



Klik om naar de inhoudsopgave te gaan

WAT

Wat doen we tijdens alle fasen van het hitteplan?

Dit hoofdstuk weergeeft alle afspraken tijdens de fasen van het hitteplan.



AANPAK BIJ HITTE

MELDING

Het Meldpunt Zorg en Overlast is er voor iedereen die zich zorgen maakt over een ander. Het meldpunt biedt advies en beoordeelt waar nodig welke ondersteuning passend is. Er wordt daarnaast actief ingezet op het motiveren van betrokkenen om passende hulp te accepteren. Het meldpunt is op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur bereikbaar via 088 308 36 20. Meer informatie is te vinden op: [Meldpunt Zorg en Overlast \(MZO\) - ZVH Hollands Midden](#)

BASISREGELS RIVM

Het RIVM heeft een aantal algemene richtlijnen opgesteld om hittestress te voorkomen ([zie bijlage 1](#)). Deze richtlijnen zijn bedoeld om gezondheidsrisico's te beperken en zijn van toepassing op iedereen, niet uitsluitend op kwetsbare groepen. Het benadrukt het belang van voldoende drinken, jezelf en je woning koel houden, lichamelijke inspanning te beperken en extra om te kijken naar kwetsbare mensen in je omgeving. Daarnaast staan er tips over het veilig gebruik van medicijnen bij hitte en verwijst het naar bronnen voor actuele weersinformatie en meer details over hitte gerelateerde gezondheidsrisico's.

HITTE EN GEZONDHEID

Onder normale omstandigheden blijft de lichaamstemperatuur van mensen stabiel, waardoor het lichaam goed kan functioneren. Wanneer de lichaamstemperatuur echter te hoog oploopt, bijvoorbeeld door langdurige hitte en onvoldoende mogelijkheden om af te koelen, kunnen lichaamsprocessen verstoord raken en kan schade ontstaan. Dit wordt hittestress genoemd: een verzamelnaam voor gezondheidsklachten die het gevolg zijn van een te hoge lichaamstemperatuur. Het RIVM onderscheidt hierbij drie stadia van hittestress, elk met specifieke en herkenbare

symptomen ([zie bijlage 2](#)). Door deze signalen tijdig te herkennen, kunnen passende maatregelen worden genomen om hittestress te beperken.

ZORG VOOR ELKAAR BIJ HITTE

Tijdens perioden van extreme hitte is extra aandacht nodig voor kwetsbare groepen, zoals ouderen. Door alert te zijn op signalen van oververhitting en elkaar te helpen met praktische maatregelen zoals voldoende drinken, verkoeling en rust kunnen gezondheidsrisico's worden beperkt. Burenhulp kan hierbij een belangrijke rol spelen. Een bezoekje, een telefoontje of even controleren of alles goed gaat, kan in warme perioden al een groot verschil maken. Door naar elkaar om te kijken, kunnen inwoners elkaar ondersteunen en samen bijdragen aan een veilige en gezonde leefomgeving. Neem bijvoorbeeld een flyer mee om uitleg te geven aan een ander waar hij/zij op moet letten bij hitte ([Zie bijlage 3](#)).

FLYERS

Tijdens de welzijnsbezoeken voor 75-plussers die plaatsvinden in de zomerperiode, wordt een flyer meegegeven met informatie en tips voor ouderen tijdens hitte. Daarnaast verspreiden de KBO's in de gemeente en Club50plus Noorden dezelfde flyers onder hun leden. De flyer is opgenomen in [bijlage 4](#).



IN DE TOEKOMST

In de toekomst zullen andere mogelijkheden worden onderzocht om de weerbaarheid tegen hitte in de gemeente te vergroten. Verdere ontwikkelingen om de leefomgeving beter hittebestendig te maken, zijn daarvan een onderdeel. Dit kan onder meer door het creëren van extra groene verblijfsplekken, schaduwrijke looproutes en het plaatsen van bankjes op schaduwrijke plekken. Ook het installeren van meer watertappunten en zonnebrandpalen op drukbezochte locaties kan bijdragen aan bescherming tegen de hitte en het vergroten van het bewustzijn van hiterisico's onder inwoners.

Tot slot kan in de toekomst worden overwogen om beleid en maatregelen specifiek te richten op kwetsbare groepen naast ouderen. Denk hierbij aan jonge kinderen, mensen met een chronische aandoening, huishoudens met een laag sociaal inkomen, zwangere vrouwen, personen in sociaal isolement, dak- en thuislozen en mensen met overgewicht. Ook het gebruik van bepaalde medicijnen, alcohol of drugs kan de gevoeligheid voor hitte verhogen. Door deze groepen als aandachtspunt te beschouwen, kan communicatie gericht worden ingezet daar waar de gezondheidsrisico's het grootst zijn.





VOORBEREIDINGSFASE

Maart tot en met mei

Organisatie	Taken	Wie in organisatie?	Doelgroep	Toelichting
GGD en gemeente	Actualiseren lokaal hitteplan – gezamenlijke taak	Beleidsmedewerker sociaal domein	Zorgketen, maatschappelijke organisaties, alle inwoners gemeente Nieuwkoop	Afstemming vastleggen in afspraak welke personen van GGD en gemeente aan het begin van de jaarlijkse cyclus deze taak uitvoeren.
Gemeente	In beeld brengen van de stedelijke gebieden waar kwetsbare doelgroepen zich bevinden in Nieuwkoop	Beleidsmedewerkers sociaal domein	Ouderen	Borging verbeteren. Opnemen in reguliere taak. Bepalen wie eindverantwoordelijk is.
	Publiceren informatie over hitte en gezondheid op gemeentesite	Beleidsmedewerkers sociaal domein en beleidsadviseur communicatie	Alle inwoners gemeente Nieuwkoop met bijzondere aandacht voor ouderen	Borging verbeteren. Opnemen in reguliere taak. Bepalen wie eindverantwoordelijk is.
	Overleggen met afdeling communicatie over (aanpassen) communicatiestrategie	Beleidsmedewerker sociaal domein en beleidsadviseur communicatie	Eigen organisatie	Borging verbeteren. Opnemen in reguliere taak. Bepalen wie eindverantwoordelijk is.
GGD	Informereren inwoners	Team Milieu en Gezondheid en Gezondheidsbevordering	Algemeen	In de zomerperiode aandacht vragen voor hitte op GGDLeefomgeving.nl.
	Actualiseren eigen middelen	Team Milieu en Gezondheid en Gezondheidsbevordering	Algemeen	Actualiseren en ontwikkelen van eigen middelen, waaronder de teksten bij de hittewaarschuwingen en communicatieberichten.
	Informereren medewerkers	Team Milieu en Gezondheid en Gezondheidsbevordering	Algemeen	Informereren van eigen medewerkers zodat ze weten wat ze moeten doen als er hitteberichten verstuurd worden door Team Milieu en Gezondheid.



	Informereren gemeente en organisaties	Team Milieu en Gezondheid en Gezondheidsbevordering	Algemene	Oproepen verschillende stakeholders in de regio om zich aan te melden voor de hittemailing. Met deze hittemailing deelt de GGD in de voorbereidingsfase al wat het hitteplan inhoudt en voorbeelden van communicatiemateriaal.
	Ondersteunen gemeente	Team Milieu en Gezondheid en Gezondheidsbevordering	Algemeen	Ondersteunen bij het actualiseren van het lokaal hitteplan.
Rode Kruis	Informereren evenementorganisaties		Algemeen	Informereren van evenementorganisaties over welke acties ondernomen moeten worden bij hitte tijdens evenementen.
	Kennisupdate over de impact van hitte		Algemeen	Het Rode Kruis actualiseert de informatie over hitte en gezondheid op de website. Zij schrijft/actualiseert een nieuwsbericht en/of persbericht en update de sociale media kanalen.
	Actieve kennisdeling en communicatie naar bevolking		Algemeen	Het Rode Kruis publiceert informatie over hitte en gezondheid op website en nieuwsbrief van het Rode Kruis. Daarnaast promoot het Rode Kruis de EHBO-app ter bevordering van de zelfredzaamheid.
	'Goed voorbereid workshops'		Algemeen	Het Rode Kruis geeft, afhankelijk van het aantal beschikbare vrijwilligers, een workshop 'Goed voorbereid' ter preventie.



TAKEN IN DE VOORWAARSCHUWINGS-/INFORMATIEFASE

Juni tot en met september

Organisatie	Taken	Wie in organisatie?	Doelgroep	Toelichting
Gemeente	Nieuwsbericht en persbericht klaarzetten	Communicatieadviseur	Algemene publiek	Nieuwsbericht en persbericht alvast ter informatie/ controle lezen vanuit afdeling communicatie en voorbereiden mogelijke publicatie in weekblad en sociale media.
GGD	Informeren bewoners	Team Milieu en Gezondheid en/of Gezondheidsbevordering	Algemeen	Versturen nieuws- en persberichten naar de afdeling communicatie om de inwoners van de regio te informeren.
	Informeren gemeente	Team Milieu en Gezondheid en/of gezondheidsbevordering	Algemeen	Doorsturen voorwaarschuwing naar (het kernteam van) de gemeenten met een lokaal hitteplan. De gemeente kan ervoor kiezen om dit bericht door te zetten naar aangesloten organisaties.
	Informeren GHOR evenemententeam	Team Milieu en Gezondheid en/of gezondheidsbevordering	Algemeen	Doorsturen voorwaarschuwing naar het evenemententeam van GHOR HM.
	Informeren eigen personeel	Team Milieu en Gezondheid en/of gezondheidsbevordering	Algemeen	Informeren betrokken afdelingen (Recepties, IZB, JGZ, Inspectie Kindercentra, GL, FGK) van de GGD over waakzaamheid.



Rode Kruis	Vrijwilligers mobiliseren		Lokaal	Het Rode Kruis treft voorbereidingen voor mogelijke inzet met vrijwilligers of Ready2Help-app om waar mogelijk te voorzien in een hulpbehoefte van hitte kwetsbare mensen tijdens (dreigende) noodsituaties.
-------------------	---------------------------	--	--------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



TAKEN IN DE WAARSCHUWINGSFASE

Gedurende activatie Nationaal hitteplan meest waarschijnlijk juni tot en met september

Organisatie	Taken	Wie in organisatie?	Doelgroep	Toelichting
Gemeente	Nieuwsbericht plaatsen en persbericht versturen	Communicatieadviseurs	Algemeen publiek	Nieuwsbericht en persbericht plaatsen door afdeling communicatie in weekblad en gebruik maken van sociale media.
	Communicatieacties	Beleidsmedewerkers sociaal domein en communicatieadviseur	Algemeen publiek	Communicatie via sociale media, website.
	Uitvoeren hitteprotocol	Teamleider buitendienst	Medewerkers buitendienst	Bij aanhoudende hitte treedt het hitteprotocol in werking. De teamleider informeert medewerkers en zorgt voor aangepaste werktijden, extra pauzes en beschermende middelen om gezondheidsrisico's te beperken.
GGD	Doorsturen hittewaarschuwing RIVM naar organisaties in de regio	Team Milieu en Gezondheid en/of Gezondheidsbevordering	Algemeen publiek	Doorsturen hittewaarschuwing van het RIVM naar het evenemententeam van GHOR.
	Doorsturen hittewaarschuwing RIVM naar de GHOR	Team Milieu en Gezondheid en/of Gezondheidsbevordering	Algemeen publiek	Doorsturen hittewaarschuwing van het RIVM naar het evenemententeam van GHOR.



	Communicatieacties	Team Milieu en Gezondheid en/of Gezondheidsbevordering	Algemeen publiek	Publieksinformatie verstrekken, plaatsen nieuwberichten en versturen persbericht door afdeling communicatie.
ode Kruis	Inzetten van vrijwilligers		Lokaal	Het Rode Kruis zet vrijwilligers en de Ready2Help-app in om, waar mogelijk, te voorzien in de hulpbehoefte van hittekwetsbare mensen tijdens (dreigende) noodsituaties. Zij delen bijvoorbeeld flesjes water uit en controleren daarbij of mensen zich goed voelen. Daarnaast ondersteunen zij gemeenten en organisaties door mensen actief te wijzen op koele locaties of gebouwen waar zij tijdens warme periodes terecht kunnen. Ook leggen zij contact met hittekwetsbare personen om een vinger aan de pols te houden en waar nodig hulp te bieden.
	Actieve communicatie naar bevolking		Lokaal	Het Rode Kruis communiceert over hitte via sociale media en haar eigen website



MONITORING EN EVALUATIE

September tot en met november

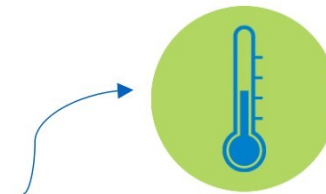
Type organisatie	Wie?	Actie	Doelgroep	Toelichting
Allen	Allen	Evaluëren hitteplan	Algemeen	Overige organisaties sluiten aan bij de evaluatiebijeenkomst georganiseerd door de gemeente en stellen het eigen (communicatie)materiaal bij waar dat gewenst is.
Gemeente	Communicatie, coördinator lokaal hitteplan	Communicatiestrategie hitte	Algemeen	De gemeente overlegt met de afdeling communicatie over de communicatiestrategie hitte.
	Coördinator lokaal hitteplan	Inplannen evaluatie lokaal hitteplan	Algemeen	De gemeente organiseert een bijeenkomst met alle betrokken partnerorganisaties om het lokaal hitteplan te evalueren en bij te schaven. Indien gewenst worden hiervoor ook organisaties uitgenodigd die niet aanwezig waren bij eerdere bijeenkomsten.
GGD	Team Milieu en Gezondheid	Monitoren ontwikkelingen	Eigen medewerkers	Monitoren landelijke ontwikkelingen rondom (voorkomen van) hittestress
Rode Kruis	Rode Kruis	Intern evalueren	Algemeen	Evaluëren van de eigen acties van afgelopen jaar. Daarnaast evalueren vrijwilligers na elke workshop over het verloop.



PREVENTIE, KENNISONTWIKKELING EN GEDRAGSBEÏNVLOEDING

Aankomende jaren

Type organisatie	Wie?	Actie	Doelgroep	Toelichting
GGD	Team Milieu en Gezondheid en/of gezondheidsbevordering	Voorlichting hitte & gezondheid	Algemeen	Op aanvraag van gemeenten/organisaties kan de GGD-voorlichting over hitte & gezondheid verzorgen.
	Team Milieu en Gezondheid en/of gezondheidsbevordering	Onderzoeken	Algemeen	Onderzoeken mogelijkheid om de eigen hittewaarschuwingen en communicatieberichten beschikbaar te stellen in veelgebruikte relevante talen.
	Team Milieu en Gezondheid	Onderzoeken gezondheidsrichtlijnen	Algemeen	Onderzoeken en ontwikkelen landelijke gezondheidsrichtlijnen voor verschillende hittescenario's.
Rode Kruis	Rode Kruis	Ontwikkelen en delen van informatie	Algemeen	Ontwikkelen en delen van voorlichtingsmateriaal en wetenschappelijk onderzoek en internationale ervaringen van het landelijk klimaatcentrum.



Klik om naar de inhoudsopgave te gaan



INFORMATIE

Waar vind je aanvullende informatie?

Dit hoofdstuk geeft een overzicht van extra informatie vanuit de GGD en het Rode Kruis.

GGD

De GGD heeft de wettelijke verantwoordelijkheid om situaties te signaleren die een risico vormen voor de volksgezondheid. Langdurige hitte en andere effecten van klimaatverandering vallen hier duidelijk onder. Daarom speelt de GGD een actieve rol in het informeren en adviseren van gemeenten, samenwerkingspartners, instellingen en het brede publiek over hoe om te gaan met hitte en de bijbehorende gezondheidsrisico's. Deze rol krijgt op verschillende manieren vorm.

De GGD stelt toegankelijke informatie beschikbaar voor het publiek via [Zomer en hitte](#), met praktische adviezen over de gezondheidseffecten van hitte, veilig gedrag in de zon, omgaan met hitte bij kinderen en tips om woningen koel te houden. Voor professionals is er een richtlijn binnen de medische milieukunde over hitte en gezondheid, waarin dieper wordt ingegaan op de gezondheidsrisico's via [GGD-richtlijn medische milieukunde: hitte en gezondheid | RIVM](#). Daarnaast heeft GGD Hollands Midden een eigen pagina met hitteflyers voor diverse doelgroepen via [Hitte - GGD Hollands Midden](#).

Verder draagt de GGD actief bij aan de ontwikkeling en verspreiding van kennis die direct toepasbaar is in beleid en praktijk. Zo worden handreikingen, factsheets en communicatiematerialen ontwikkeld om professionals binnen gemeenten en GGD te ondersteunen bij het nemen van effectieve maatregelen tegen hitte, evenals thema's zoals UV-straling en infectieziekten. Dit gebeurt onder andere via de landelijke werkgroep Klimaat en Gezondheid, in samenwerking met het RIVM en diverse onderzoeksprojecten, bijvoorbeeld op het gebied van verkoeling, schaduw en het voorkomen van hittestress.



De vierjaarlijkse gezondheidsmonitors leveren daarnaast waardevolle data over hitte gerelateerde risico's, waarmee gemeenten hun beleid kunnen onderbouwen. Tot slot ondersteunt de GGD bij het opstellen en evalueren van lokale hitteplannen, afgestemd op de specifieke situatie en gericht op de bescherming van kwetsbare groepen.

Tips bij hitte

Wat kun je doen? Ouderen

1. Goed voorbereiden:

- Smeer je goed in met zonnebrandolie als je de zon niet kunt vermijden
- Medici en verpleegkundigen kunnen advies geven op lichaams-temperatuur of vochtbalans. Vraag je apotheker om advies.
- Draag een zonnebril en een hoed of pet

2. Houd jezelf koel:

- Kies voor korte en luchtige kleding van katoen of linnen. Bedek zoveel mogelijk huid.
- Kies een koel moment om naar buiten te gaan. Neem een flesje water mee.
- Een ventilator en ventilatorbedekken verkoelt.
- Vermeid de zon en/of in de schaduw.

3. Drink genoeg water:

- Het is oké om te drinken als je dorst hebt, drink geen alcohol.
- Drink meer als je urine donker is.
- Houd bij hoeveel je gedronken hebt.
- Neem onderweg altijd drinken mee.

4. Houd binnen:

- Zonwering of ze
- Ramen open als
- Regel huis om y
- Het valt hard
- Te warm in (hust) kachtelek.

5. Zorg voor:

- Jactet: bel de huisarts bij gezondheidsklachten.
- Doe dit ook voor anderen die niet nodig hebben.
- Bel 112 als iemand direct overgeeft / in de war is / bewusteloos en na 2 minuten niet wakker wordt

6. Hét ouder is wettelijk beschermd:

- Het is niet oké om iemand anders te laten overgeven.
- Ook vaak je lichaams
- Vraag om hulp als

Kijk voor meer informatie op [ggdleeftomgeving.nl](#)

Hecht bestaat uit GGD Hollands Midden, RIVM Hollands Midden en ZVH Hollands Midden



Tips bij hitte

Zorg voor jezelf en anderen!

Wat kun je doen om koel te blijven als het warm is?

1. Goed voorbereiden:

- Houd water mee
- Check het weerbericht
- Gebruik zonnebrandolie

2. Houd jezelf koel door:

- Een zonnebril of een luchtige hoed
- Een vochtige doek op je huid
- Een sporten op het beste moment van de dag

3. Drink genoeg water:

- Het is niet oké om te drinken als je dorst hebt
- Drink meer als je urine donker is
- Drink geen alcohol

4. Houd binnen koel door:

- Zonwering of schaduwbalk
- Gordijnen dicht houden
- Ramen open alleen als het buiten koeler is

5. Zorg voor:

- Jactet: bel de huisarts bij gezondheidsklachten.
- Anderen die niet nodig hebben.
- Bel 112 als iemand direct overgeeft / in de war is / bewusteloos en na 2 minuten niet wakker wordt

6. Zwanger?

- Neem extra pauzes
- Wees veilig met zout

Kijk voor meer informatie op [ggdleeftomgeving.nl](#)

Hecht bestaat uit GGD Hollands Midden, RIVM Hollands Midden en ZVH Hollands Midden



RODE KRUIS

Organisaties kunnen op verschillende manieren ondersteund worden door het Rode Kruis tijdens een periode van hitte. Zij hebben informatie beschikbaar over:

- Snelle check hitte
- Een flyer over hitte in diverse talen
- Bloedhete Bingo
- Hittewaaiers
- Drink-draaischijf

Daarnaast biedt het Rode Kruis informatie over hitte via haar website, waarbij deze tijdens warme periodes extra zichtbaar wordt gemaakt. In onderstaande tabel staat een overzicht van het beschikbare materiaal (onder voorbehoud van wijzigingen). Organisaties die hiervan gebruik willen maken, kunnen dit zelf opvragen bij het Rode Kruis. Naast het fysieke

informatiemateriaal heeft het Rode Kruis ook een gratis EHBO-app ontwikkeld, die via verschillende appstores te downloaden is.

Naast het verstrekken van informatie kan het Rode Kruis zowel in de voorbereidingsfase als tijdens hitteperiodes ondersteuning bieden door de inzet van vrijwilligers. Afhankelijk van de beschikbare capaciteit kunnen zij bijvoorbeeld “Goed voorbereid”-workshops organiseren. Bij (dreigende) noodsituaties door hitte helpen vrijwilligers onder meer met het uitdelen van water en het controleren of mensen in orde zijn. Ook kunnen zij gemeenten en organisaties ondersteunen door mensen actief door te verwijzen naar koele locaties of gebouwen waar men tijdens warme dagen terecht kan. Het Rode Kruis is bereikbaar via een hulplijn (telefonisch en via WhatsApp), waar vragen gesteld kunnen worden en hulpverzoeken binnen de organisatie worden opgepakt. Wanneer er een voorwaarschuwing voor hitte wordt afgegeven door het RIVM, informeert het Rode Kruis zijn partners, vrijwilligers en hulpvragers tijdig.



Materiaal	Extra toelichting	Aan te vragen door
Snelle check hitte	Deze kaart laat meteen snelle check zien of je goed voorbereid bent op hitte en of je voldoende drinkt.	Professionele partners
Flyer over hitte	Beschikbaar in Chinees, Engels, Arabisch, Pools, Portugees, Turks, Oekraïens, Russisch.	Professionele partners
Bloedhete Bingo	Spel met allerlei vragen om gesprekken op gang te brengen. Zoals: drink je voldoende? Of: hoe houd je hitte buiten?	Professionele partners
Hittewaaiers	Hittewaaiers met tips over hoe om te gaan met hitte. De hittewaaiers kunnen in overleg gedrukt worden.	Professionele partners
Drink-draaischijf	De drink-draaischijf is speciaal ontwikkeld voor ouderen en kan bijhouden hoeveel water ze drinken op warme dagen. De drink-draaischijven kunnen in overleg gedrukt worden.	Professionele partners
Hitte hekdoek	Hitte hekdoek voor evenementen.	Professionele partners
EHBO app	De gratis EHBO-app van het Rode Kruis geeft EHBO-instructies voor verschillende noodgevallen, waaronder bij hitte. Deze app is gratis te downloaden vanuit verschillende stores.	Hele bevolking
Hulplijn	De hulplijn is bereikbaar voor vragen en kan eventuele hulpverzoeken uit zetten binnen de organisatie van het Rode Kruis. Het Rode Kruis is te benaderen via de hulplijn (telefoonnummer voor Nederlandstaligen: 070 44 55 67 8, Whatsapp-Hulplijn voor Nederlands- en anderstaligen: +31 97 01 02 86 96 4).	Hele bevolking



RODE KRUIS

Hier bevinden zich diverse voorbeelden van communicatiematerialen van het Rode Kruis.

Houd bij hoeveel je drinkt!

Je lichaam heeft bij hitte veel water nodig

Drink tenminste 2 liter per dag, dat is zo'n 10 glazen.

TIPS BIJ HITTE

Het is warm buiten. Zorg bij hitte goed voor jezelf en anderen! Je kan te maken krijgen met een zonnesteek, hitte-uitputting of zelfs een hitteberoerte. Om te zorgen dat dit niet gebeurt, moet je genoeg drinken, liefst water. In ieder geval 2 liter per dag.

Drink daarom elk uur tenminste 1 glas en houd het bij. Neem voor onderweg een flesje mee. Als je sport, medicatie gebruikt of lang buiten bent, probeer dan nog meer te drinken.

Vragen over je gezondheid? Bel met je huisarts. Anders vragen over hitte? Bel je lokale GGD of met het Rode Kruis: 070 - 44 55 888. Kijk ook op www.rodekruis.nl voor meer informatie.

Rode Kruis

Rode Kruis

Ga jij voldoende drinken?
Streep elk kraggedronken glas af. Zo weet je zeker dat je per dag voldoende drinkt.

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRUJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

Bloedhete Bingo
Goed Voorbereid

Rode Kruis

WATERVOORRADE (VOORBEREIDEN) BIJ DE WAGEN

VEELGEBRUIKTE EHBO-APPARATEN

WATER BIJ DE WAGEN BIJ HET INSLAAN

WAT DUREN VAGEN

KIJK OF MOEGELIJK TOEGANG

BIJ HET INSLAAN

WATER LAZEN! EENKEUR NEMEN

DRINKWATER BIJ DE WAGEN

ALCOHOLVRIJ OF VERDUNNEN IN AFS

LET OP JEZELF EN ANDEREN

WAGERS LET ZONNEBRAND

ZONNEGLASSEN

VOORBEREID WAGEN

WATERVOORRADE BIJ DE WAGEN

WATERVOORRADE BIJ DE WAGEN

WAGERS BIJ DE WAGEN

WAGERS BIJ DE WAGEN

1 VOORKOM OVERVERHITTING

HOUD JE HUIS BINNEN KOEL

DRINK VOLDOENDE, OOK ALS JE GEEN DORST HEBT

HOUD JEZELF KOEL MET WATER EN WIND

BLIJF UIT DE ZON EN VERMIJD INSPANNING

LET OP JEZELF EN ANDEREN

BESCHERM OOK JE HUD MET ZONNEBRAND EN EEN HOED OF PET

2 HERKEN OVERVERHITTING

SPIERKRAMP

VERSNELDE HARTSLAG

ONGEBRUIKELIJKE VERMOEDIGHEID

DUIZELIG/MISSELIJK/OVERGEVEN/VERWARD/HOOFDPIJN

LICHAAMSTEMPERATUUR BOVEN DE 38 GRADEN

3 LET EXTRA GOED OP:

KINDEREN
Hun lichaam warmt sneller op en kinderen geven minder snel aan dat ze dorst hebben

OUderen 70+
Ouderen hebben minder snel dorst en hun lichaam koelt minder goed af.

MEDICIJNGBEGRUIKERS
Medicijnen kunnen invloed hebben op de vochtbalans van een lichaam.

MENSEN DIE BUITEN WERKEN OF SPORLEN
Zij verliezen extra veel vocht en het lichaam warmt tijdens hitte sneller op.

EVENEMENTENBEZOEKERS
Bezoekers van evenementen bevinden zich vaak op locaties waar de temperaturen extra hoog zijn.

Het is warm. Voorkom oververhitting.

Zorg bij hitte goed voor jezelf en anderen! Je kan te maken krijgen met een zonnesteek, hitte-uitputting of zelfs een hitteberoerte.

Rode Kruis

OVERVERHITTING VOORKOMEN

- Drink 2 liter (water) per dag, ook als je geen dorst hebt!
- Blijf zoveel mogelijk in de schaduw
- Let op jezelf en anderen

Scan de QR-code voor meer tips

OVERVERHITTING HERKENNEN

- Spijerkramp
- Duizelig/Misselijk/overgeven/verward/hoofdpijn
- Lichaamstemperatuur boven de 38 graden

Download de EHBO-app voor meer symptomen



BIJLAGE 1 RIVM HITTEMAATREGELEN



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Nationaal hitteplan

Voorkom gezondheidsproblemen door warm weer

Weet wat u moet doen als het warm wordt!



Drink voldoende

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

Tip: zorg dat u altijd een flesje water bij de hand hebt, zeker als u naar buiten gaat of met de auto op pad gaat.



Houd uzelf koel

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

Tip: maak gebruik van de koelere ochtend en avond voor uw boodschappen of wandeling. Neem een verkoelend (voeten)bad of een douche.



Houd uw woning koel

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

Tip: zorg voor extra koele frisse lucht door het openen van ramen en/of deuren op tijdstippen dat het buiten is afgekoeld



Zorg voor elkaar

Let bij warm weer extra op mensen in uw omgeving die misschien uw hulp kunnen gebruiken.

Tip: Ga een keer extra langs of bel ze op en vraag wat u kunt doen.



Medicijnen en hitte

Sommige medicijnen kunnen bij hitte tot gezondheidsproblemen leiden doordat de water- en zouthoudding in het lichaam verstoord wordt. Dit kan leiden tot uitdroging, te weinig zweten en onwel worden.

Overleg met uw apotheek of huisarts als u vragen heeft over het gebruik van uw medicijnen tijdens hitte.



Actuele weersinformatie

Actuele temperaturen, weersverwachtingen en weerswaarschuwingen in uw regio kunt u vinden op de website van het KNMI via www.knmi.nl



Meer informatie

Kijk voor meer informatie op www.rivm.nl/hitte of neem contact op met de GGD in uw regio. Contactgegevens kunt u vinden via www.ggdghor.nl



BIJLAGE 2 HITTE EN GEZONDHEID



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Hitte en gezondheid

Herken de klachten, weet wat je moet doen

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 zweten
- Een bleke huid



Wat doe je:

Stop met wat je aan het doen bent en zoek een koele plek. Drink voldoende water of sportdrink 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
- Hoge hartslag
- Meestal geen zweet
- Misselijkheid
- Stuiptrekkingen
- Bewustzijnsverlies



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

0120201



Vragen over gezondheid en medicijnen?
Neem dan contact op met uw huisarts of apotheek.



Meer informatie
Kijk op www.rivm.nl/hitte of neem contact op met de GGD in uw regio: www.ggdghor.nl



BIJLAGE 3 RIVM ZORG VOOR ELKAAR



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Zorg voor elkaar bij hitte

Nationaal Hitteplan

Dit kun jij doen als het heet wordt



Ga langs of bel

Vraag kwetsbare mensen, zoals ouderen en mensen met een chronische ziekte, hoe het gaat. Denk ook aan jonge kinderen of mensen waar je normaal niet voor zorgt, bijvoorbeeld een oudere buurman.



Zorg voor voldoende drinken

Zet water, limonade, thee of koffie klaar. Spoor de ander aan om meer te drinken dan normaal, ook als degene aangeeft geen dorst te hebben.



Houd de woning koel

Bijvoorbeeld met zonwering, ventilator of airconditioning. Open ramen als het buiten is afgekoeld. Adviseer een koelere plek op te zoeken als het huis niet koel wordt.



Houd het lichaam koel

Zorg dat de ander in de schaduw blijft en adviseer om activiteiten voor 12.00 of na 18.00 uur te doen, zoals de boodschappen. Vraag of je een verkoelend voetenbad kunt klaarzetten.



Wees alert op signalen van oververhitting

Zoals hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid en/of erge dorst. Helpt extra drinken en extra verkoeling niet? Bel de huisarts. Wees alert op kleine kinderen in geparkeerde auto's.



Let op bij medicijngebruik

Medicijnen kunnen anders werken bij hitte. De apotheek kan adviseren over medicijngebruik tijdens hitte.



Kijk voor meer informatie op www.rivm.nl/hitte of neem contact op met de GGD in uw regio, zie www.ggdghor.nl.

Dit is een uitgave van Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu | Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven | www.rivm.nl | oktober 2024

De zorg voor morgen begint vandaag



BIJLAGE 4 TIPS BIJ HITTE OUDEREN

Tips bij hitte

Wat kun je doen? Ouderen



1.

Goed voorbereiden:



- Smeer je goed in met zonnebrandcrème als je de zon niet kunt vermijden
- Medicijnen kunnen invloed hebben op lichaamstemperatuur of vochtafvoer. Vraag je apotheker om advies.
- Draag een zonnebril en een hoed of pet



2.

Houd jezelf koel:



- Kies voor lichte en luchtige kleding van katoen of linnen. Bedek zoveel mogelijk huid.
- Kies een koel moment om naar buiten te gaan. Neem een flesje water mee.
- Een ventilator en voetenbad bieden verkoeling
- Vermijd de zon en blijf in de schaduw



3.

Drink genoeg water:



- Niet iets meer dan je dorst hebt, drink geen alcohol.
- Drink meer als je urine donker is
- Houd bij hoeveel je gedronken hebt
- Neem onderweg altijd drinken mee



4.

Houd binnen koel door:



- Zonwering of schaduwdoek
- Ramen open alleen als het buiten koeler is
- Regel hulp om je woning koel te houden als je dat zelf niet kunt
- Te warm in huis? Ga naar een buurthuis of bibliotheek.



5.

Zorg voor:



- Jezelf, bel de huisarts bij gezondheidsklachten
- Doe dit ook voor anderen die dat nodig hebben
- Bel 112 als iemand steeds overgeeft / in de war is / flauwvalt en na 2 minuten niet wakker wordt



6.

Hoe ouder je wordt, hoe meer kans je hebt op schade aan je gezondheid door hitte. Je kunt minder dorst voelen, waardoor je te weinig drinkt. Ook raakt je lichaam de warmte minder goed kwijt. Vraag om hulp als je dat nodig hebt.



Kijk voor meer informatie op ggdleeftomgeving.nl

Hecht bestaat uit GGD Hollands Midden,
RAV Hollands Midden en ZVH Hollands Midden

Hecht **GGD** Hollands Midden