

Bijlage bij Lokaal hitteplan Gemeente Bronckhorst



Inhoudsopgave

Inleiding	3
Verantwoordelijkheden	5
Achtergrond lokaal Hitteplan	6
Risicogroepen	8
Samenwerking	9
Afbakening	9
Conclusies en aanbevelingen	10
Verschillende fasen gemeentelijk hitteplan	11
Bijlagen	16
Bijlage: Middelenmatrix	17
Voorbeeld communicatiemateriaal: infographic Tips bij Hitte	22
Infographic Hitte: Ouderen	23
Infographic Hitte: Sport	24
Infographic Hitte: Kinderen	25
Infographic Hitte: Zorgverleners	26
Wat is voldoende drinken?	27
Toelichting op de manieren waarop medicijngebruik de hittestrategie kan verstoren	28
Verslagen interviews pilot gemeente en doelgroepen	33

Inleiding

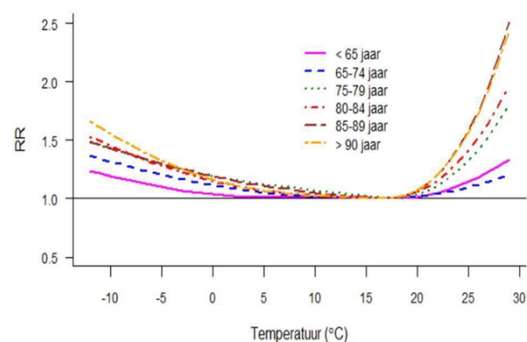
Aanhoudende hitte kan leiden tot serieuze gezondheidsklachten. Ouderen (vooral 75-plussers) vormen de grootste risicogroep voor hitte-gerelateerde gezondheidsklachten. Ook mensen met een chronische aandoening, eenzamen, (zeer) jonge kinderen en mensen met overgewicht lopen een verhoogd gezondheidsrisico. Daarnaast kunnen deelnemers aan intensieve buitenactiviteiten of (sport)evenementen gezondheidseffecten ondervinden, bijvoorbeeld door oververhitting of uitdroging.

Bij de hittegolven in de afgelopen jaren bleek uit cijfers van het Centraal bureau voor de statistiek (CBS) dat er sprake was van meer sterfte dan normaal. In 2018 ging dat om ongeveer honderd doden per week meer dan in een gemiddelde week in de zomer. Daarnaast is er een veel grotere groep van mensen die ongemak en klachten ondervinden. Daardoor raakt het ook weer de mensen die zorgen over hen hebben of professioneel zorg verlenen. Ziekenhuizen melden dat tijdens hittegolven meer mensen op de spoedeisende hulp terechtkomen.

Aanhoudende hitte kan leiden tot serieuze gezondheidsklachten waaronder uitdroging en oververhitting, vooral bij kwetsbare groepen zoals ouderen en chronisch zieken. Bij de hittegolf van 2006 vielen 1000 extra doden in Nederland.

Naar aanleiding van deze hittegolf heeft het RIVM in opdracht van het Ministerie van VWS een Nationaal Hitteplan¹ opgesteld. Sindsdien is er meer aandacht voor de gezondheidseffecten van hitte, maar bij de hittegolf in 2020 vielen er nog 650 extra doden in één week.

Naast hittestress bestaan er andere gezondheidsrisico's tijdens de zomer en periodes van hitte, zoals de combinatie van hitte met luchtvervuiling (smog) en verergering van bestaande chronische aandoeningen. Door het opschuiven van klimaatzones doen ook exotische ziekten en plagen hun intrede in Nederland. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het Westnijlvirus of de eikenprocessierups.



Relatief risico sterfte en temperatuur

Het ministerie van Welzijn en Sport (VWS) heeft daarom een Nationaal Hitteplan opgesteld, dat in 2015 door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) is geactualiseerd. Het Nationaal Hitteplan is in feite een communicatieplan, waarbij de informatie tijdig en volledig via brancheorganisaties in de zorg bij de risicogroepen en hun directe omgeving terecht moet komen.

In de praktijk blijkt dit redelijk vrijblijvend en is er behoefte aan lokaal maatwerk. In elke gemeente zijn de netwerken immers net weer iets anders georganiseerd. Ook is de informatie vaak algemeen en onvoldoende toegespitst op de doelgroepen.

Volgens het meest aannemelijk klimaatscenario van het Koninklijk Nederlands Meteorologisch Instituut (KNMI) stijgt de gemiddelde temperatuur op aarde langzaam maar gestaag. Ook in Nederland wordt deze stijging gemeten en is zelfs meer dan het wereldwijde gemiddelde. Ook

¹ Nationaal Hitteplan, versie 2015, RIVM Briefrapport 2014-0051, WI Hagen en M van Bruggen

de variaties op dit gemiddelde nemen toe. Er moet daarom rekening mee gehouden worden dat hittegolven vaker gaan voorkomen en dat die ook nog eens langer kunnen duren. Ook het gemiddeld aantal tropische nachten per jaar gaat naar verwachting toenemen (volgens het meeste extreme scenario van 6 naar 16 dagen).

In veel gemeenten en regio's vinden voorbereidingen plaats met het oog op de vaststelling van een Regionaal Adaptatie Plan (RAP) als reactie op de klimaatverandering. Naast hittestress gaat het over de thema's droogte, overstromingen en hitte. Eén van de uitwerkingen betreft het opstellen van een lokaal hitteplan. Lokale hitteplannen zijn protocollen die praktische handelingsperspectieven bieden op lokaal niveau. In een lokaal hitteplan staan de mensen centraal die extra kwetsbaar zijn voor hitte, bijvoorbeeld ouderen en chronisch zieken.

Een lokaal hitteplan richt zich op het beter functioneren van individuele verzorgers en professionals, zorginstellingen en maatschappelijke organisaties tijdens een periode van hitte. Het helpt deze betrokkenen bijvoorbeeld bij het verkrijgen van achtergrondinformatie tijdens hitte, en bij de uitvoering van hun reguliere taken en aanvullende maatregelen tijdens hitte. Het beoogt handvatten te geven aan medewerkers werkzaam in lokale gezondheids- en zorgorganisaties, professionele en vrijwillige verzorgers van kwetsbare doelgroepen, belangenorganisaties en intermediairs.

Dit hitteplan sluit aan bij de ambities uit de Landelijke Nota Gezondheidsbeleid². Deze nota benadrukt het belang van het actief ondersteunen van kwetsbare groepen in het nemen van de regie en het vergroten van hun gezondheidsvaardigheden (zelfredzaamheid) en het verkleinen van gezondheidsachterstanden. Voor hitte gevoelige groepen wonen vaker in slechtere, minder hittebestendige buurten. Het hitteplan draagt bij aan het vergroten van de zelfredzaamheid (gezondheidsbevordering) en preventie van gezondheidseffecten van hitte bij kwetsbare doelgroepen.

Dit hitteplan is mede tot stand gekomen in samenwerking met de GGD Noord- en Oost-Gelderland (Team Milieu en Gezondheid) en ondersteuning van de provincie Gelderland.

² <https://www.loketgezondleven.nl/documenten/landelijke-nota-gezondheidsbeleid-2020-2024>

Verantwoordelijkheden

Gemeenten en ketenpartners in de zorg zijn verantwoordelijk voor het bevorderen van de samenredzaamheid van alle inwoners. Zij nemen het initiatief voor een lokaal hitteplan, samenwerkings- en coördinatie-afspraken, tijdige waarschuwingen, en het ter beschikking stellen van informatie(middelen).

Voor mensen die in zorginstellingen verblijven, geldt de zorgplicht van de instelling. Ook tijdens periodes van hitte hebben zorginstellingen de taak hun primaire zorgfunctie uit te voeren, maar dan met extra zorg en aandacht voor mensen die kwetsbaar zijn op het gebied van hitte. Zorginstellingen worden geacht hitteprotocollen te hebben, en ervoor te zorgen dat verzorgenden deze ook daadwerkelijk kunnen toepassen. Hetzelfde geldt voor werkgevers die een zorgplicht hebben voor de werkomstandigheden voor hun werknemers.

Voor thuiswonende kwetsbare en niet-zelfredzame mensen zijn de zorgverantwoordelijkheden tijdens hitte (nog) niet eenduidig. Het Nationaal Hitteplan probeert deze mensen vooral te bereiken via communicatie aan direct betrokkenen (mantelzorgers, burens, geriatrische netwerken en thuiszorgorganisaties). Een lokaal hitteplan is erop gericht deze doelgroepen in het eigen gebied beter in beeld te hebben en te bereiken tijdens hitte. Dit sluit aan bij andere ontwikkelingen in de zorg, in het bijzonder bij de aandacht voor het tegengaan van eenzaamheid - een grote risicofactor bij hittestress.

Het lokale hitteplan beoogt een praktische invulling te geven aan deze verantwoordelijkheid en deze op lokaal niveau binnen de eigen lokale netwerken te benoemen. Door het plan jaarlijks voorafgaand aan de zomer te actualiseren blijft alles up-to-date en is snel en goed te anticiperen op een periode van hitte.

Achtergrond lokaal Hitteplan

Het wordt steeds warmer en heter. In de klimaatadaptatie strategie is vastgelegd dat elke gemeente een lokaal hitteplan vaststelt. De provincie Gelderland ondersteunt en bevordert dit streven en heeft als doelstelling dat alle gemeenten in Gelderland in de zomer van 2023 beschikken over- een vastgesteld hitteplan.

De GGD Noord- en Oost-Gelderland (GGD NOG) ondersteunt de 22 gemeenten bij het opstellen van de hitte (communicatie)plannen. Bij de GGD NOG is veel expertise aanwezig ten aanzien van het bevorderen van de publieke gezondheid en het tegengaan van schadelijke gezondheidseffecten door omgevingsfactoren, passend binnen het concept van positieve gezondheid.

Tijdens een hitteperiode is het van belang dat professionele en niet-professionele zorgverleners waar nodig zorg bieden aan, voor hitte gevoelige mensen in hun omgeving. Ook familie en burens, letten extra op. Het doel van het Nationaal Hitteplan is het tijdig attenderen van instellingen, zorgverleners en vrijwilligers op aanhoudende hitte, zodat zij maatregelen kunnen nemen om de gezondheidsrisico's van aanhoudende hitte te beheersen.

Vanuit het nationale hitteplan zijn door de landelijke GGD en het RIVM voorlichtingsmaterialen ontwikkeld over wat bewoners en organisaties zelf kunnen doen om de negatieve effecten van hitte te verminderen. Hierin staan het zorgen voor elkaar en de onderlinge zorgzaamheid centraal. Deze solidariteit is gezien de toenemende vergrijzing en het groeiend aantal personen dat deel uitmaakt van kwetsbare risicogroepen voor hitteletsel van toenemend belang. De gemeenten kunnen hierin hun bewoners ondersteunen.

Het lokaal Hitteplan maakt gebruik van de kracht van bestaande lokale communicatiestructuren en netwerken. Hierdoor bereikt de kennis over wat je zelf in je gedrag kunt veranderen ten tijde van hitte, bewoners en organisaties beter. Door het onderwerp hitte duidelijk op de kaart te zetten, biedt het lokaal Hitteplan ook aanknopingspunten voor de gemeenten om met bewoners en maatschappelijke organisaties het gesprek aan te gaan over hitte en ervaren knelpunten. Door deze bewustwording kan het onderwerp hittepreventie in het DNA van het beleid van de verschillende betrokken beleidsdomeinen verankerd raken. Nog altijd geldt: voorkomen is beter dan genezen. Deze beleidsdomeinen zijn Welzijn, (preventieve) Maatschappelijke Zorg, Sport en Gezondheid, Wonen, Ruimtelijke Ordening, Stedenbouw, Inrichting en Beheer Openbare ruimte (wegbeheer, water en groen), Recreatie/Toerisme en Communicatie.

Het onderwerp Hitte is nog een relatief nieuw beleidsthema dat hierdoor ook nog niet duidelijk belegd is binnen de gemeente en bij haar partners. Tijdens de startbijeenkomst die georganiseerd werd door GGD NOG, is daarom besloten om te spreken met vertegenwoordigers van de verschillende beleidsdomeinen en met maatschappelijke partners.

Interviews Harderwijk (pilot)

In de gemeente Harderwijk zijn als pilot interviews gehouden met gemeenteambtenaren en diverse stakeholders uit het zorgdomein. Er is opgehaald welke kennis al aanwezig is en waar behoefte aan is. Zo kan het lokaal hitteplan aansluiten bij behoeften, specifieke kansen en mogelijkheden. Er is er van uit gegaan dat in andere gemeenten ongeveer dezelfde behoeften en vragen leven. Daarom en ook uit kostenoverwegingen is het houden van interviews niet

standaard in alle gemeenten uitgevoerd. Voor de geïnteresseerde lezer zijn de verslagen van de interviews in Harderwijk als bijlage bijgevoegd (niet herleidbaar).

Uit de interviews kwam naar voren dat de urgentie voor dit thema door de organisaties in het veld erg werd gevoeld. Er bleek duidelijk behoefte aan handvatten om in te zetten in de zorg naar kwetsbare groepen.

De GGD NOG heeft posters, infographics en andere materialen gemaakt, welke beschikbaar zijn naast bijv. de toolkit Hitte van het RIVM. Ook de Academische Werkplaats MMK heeft een document opgesteld met praktische handvatten³.

Gemeente, GGD Noord- en Oost-Gelderland en een aantal zorgpartners hebben in dit hitteplan vastgelegd hoe zij gecoördineerd het hitteplan uitvoeren, als het Nationale Hitteplan wordt geactiveerd.

³ https://awgl.nl/images/projecten/2021/Folder_Hittegolf.pdf

Risicogroepen

Hitte kan met name gezondheidseffecten veroorzaken bij:

- (Alleenstaande en/of Eenzame) Ouderen;
- Jonge kinderen en baby's;
- Mensen met overgewicht;
- Mensen met een (chronische) ziekte, zoals diabetes, hart- en vaatziekten, nierziekten of longziekten;
- Mensen met bepaald medicijngebruik
- Mensen met een verstandelijke of psychische beperking.

Ook mensen die actief zijn in de hitte, zoals sporters en mensen die buiten werken, zijn kwetsbaar. Door klimaatverandering neemt het risico op extreme hitte toe. Als het aanhoudend erg warm is zullen ook mensen die niet tot de risicogroepen behoren gezondheidseffecten ondervinden.

Achtergrondinformatie over de gezondheidsrisico's van hitte is te vinden in de GGD-richtlijn medische milieukunde, Gezondheidsrisico's van zomerse omstandigheden⁴.

Doelen lokaal Hitteplan

- Afstemming en het vastleggen van de taken van de bij hitte betrokken organisaties in gemeente.
- Eenduidige en begrijpelijke communicatie naar het algemeen publiek en keten- en zorgpartners.
- Overlap voorkomen in activiteiten die ter voorbereiding op, en tijdens periodes van aanhoudende hitte worden uitgevoerd.
- Bieden van handelingsperspectief, bijvoorbeeld door kennisdeling, zowel op het gebied van hitte en gezondheid als over effectieve communicatie.
- Medewerkers van de verschillende organisaties vinden elkaar snel, zodat adviezen of acties tijdens een periode van aanhoudende hitte kunnen worden afgestemd.
- Het bevorderen van de zelfredzaamheid van mensen en de samenredzaamheid voor kwetsbare mensen voorbereidend op en tijdens aanhoudende hitte.
- Aangeven van lokale mogelijkheden om buitenshuis een koele verblijfplaats te betreden in de openbare ruimte.

⁴ RIVM Rapport 609400007/2012, G de Meer e.a., zie: <https://www.rivm.nl/publicaties/ggd-richtlijn-medische-milieukunde-gezondheidsrisicos-van-zomerse-omstandigheden> (richtlijn wordt momenteel geüpdatet)

Samenwerking

Dit gemeentelijke (communicatie) hitteplan is opgesteld door een projectteam waarvan de gemeente (hittecoördinator) de trekker is/de regie voert en verantwoordelijk is voor de borging van de continuïteit van de uitvoering van het lokale hitteplan zorgt. De GGD, de provincie Gelderland, de zorgpartners en de GHOR hebben de gemeente bij het opstellen ervan ondersteund.

Afbakening

Het hitteplan is een houvast en wordt flexibel gehanteerd. Het hitteplan komt niet in de plaats van (crisis)procedures van de gemeente of het GGD Rampenopvangplan (GROP). Mocht een hittegolf leiden tot opschaling, bijvoorbeeld omdat door extreem hoge temperaturen of een langdurig aanhoudende periode veel slachtoffers vallen, dan pakt de GGD dit samen met partners op.

Dit lokaal hitteplan bevat ook geen lange termijnvisie op ruimtelijke aanpassingen en maatschappelijke aspecten. Er kunnen diverse raakvlakken zijn in het lokaal hitteplan met andere gemeentelijke beleids- of ruimtelijke plannen.

Jaarlijks zal de uitvoering van het hitteplan worden geëvalueerd en het hitteplan worden geactualiseerd.

Conclusies en aanbevelingen

- De gemeente heeft samen met externe partners een gemeentelijk hitteplan opgesteld. Het is een communicatieplan dat beoogt negatieve gezondheidseffecten van langdurige hitte bij kwetsbare groepen zoveel als mogelijk te voorkomen.
- De gemeente beschikt over een groot aantal communicatienetwerken die verschillende doelgroepen op passende wijze kunnen bereiken. Het advies is hier optimaal gebruik van te maken voor een doeltreffende communicatie van handelingsperspectieven bij hitte richting de inwoners van de gemeente.
- Externe partners van de gemeente zijn zich bewust van de relevantie van het thema hitte. Zij signaleren duidelijke knelpunten in de zorg voor kwetsbare doelgroepen als gevolg van de intensiteit en duur van recente hitteperiodes. Hitte is een thema dat leeft in het veld en dat duidelijk aandacht behoeft.
- Externe partners van de gemeente tonen een grote actiebereidheid om negatieve gezondheidseffecten van hittestress tegen te gaan. Zij beschikken over een groot potentieel aan beschikbare handen van zowel professionals als vrijwilligers. Met de juiste scholing zouden zij ingezet kunnen worden om kwetsbare doelgroepen tijdens hitte te ondersteunen en negatieve gezondheidseffecten te voorkomen.
- Het verdient aanbeveling om actief te werken aan de bewustwording van het belang van het thema hitte binnen de verschillende betrokken beleidsdomeinen van de gemeente. Het creëren van voldoende ambtelijk draagvlak lijkt de sleutel te zijn om te komen tot een succesvolle implementatie van het lokaal hitteplan.
- Het verdient aanbeveling om in het lokaal hitteplan duidelijk vast te leggen wie, wanneer, welke verantwoordelijkheid neemt en welke acties onderneemt. Het thema hitte heeft raakvlakken met een grote diversiteit aan beleidsdomeinen. Hieruit volgt logischerwijs de noodzaak van een integrale benadering met een gedeeld eigenaarschap vanuit de verschillende betrokken beleidsdomeinen.

Verschillende fasen gemeentelijk hitteplan

Vorbereidingsfase

- Loopt van maart tot juni
- Actualiseren informatie over hitte, gezondheid en handelingsperspectieven voor algemene publiek en kwetsbare doelgroepen
- Afspraken maken over verspreiden informatie

Voorwaarschuwingfase

- Gaat in op moment dat RIVM voorwaarschuwing stuurt aan de GGD dat er kans is op een periode van 4 of meer dagen met maximumtemperatuur boven de 27°C
- Betrokken partijen bereiden zich voor op periode van aanhoudende hitte door informatie klaar te zetten voor verspreiding

Waarschuwingfase

- Gaat in op moment dat RIVM waarschuwing stuurt dat hittegolf van start is
- Verspreiden informatie over hitte, gezondheid en handelingsperspectieven voor algemene publiek en kwetsbare doelgroepen

Evaluatiefase

- Loopt van september tot december
- Evalueren functioneren lokale hitteplan
- Doorvoeren verbeterpunten

Vorbereidingsfase : In deze paragraaf staan de taken van de verschillende organisaties in de voorbereidingsfase.

Organisatie	Taken	Wie
Gemeente	Actualiseren lokaal hitteplan – evaluatie uitvoering lokaal hitteplan voorgaande jaar (voor zover geactualiseerd) Jaarlijks actualiseren contacten organisaties uit sociaal domein Organisaties in het sociaal domein informeren over informatiemateriaal en eventuele activiteiten bespreken (via email met nieuwsbrief)	Hittecoördinator gemeente
	Mailinglijst voor hittewaarschuwing controleren en actualiseren	
	Check welke gemeente coördinator is voor regionale zorgpartners	
	Intern hitteprotocol opstellen en communiceren richting medewerkers gemeente	Medewerker Arbo en preventie en afd. communicatie
	Publiceren informatie over hitte en gezondheid op gemeentesite, socialmediakanalen, huis-aan-huisblad; persbericht actualiseren	Hittecoörd/ Afd. communicatie gemeente
GGD NOG	Ondersteuning gemeente bij specifieke vragen	Team Milieu & Gezondheid
	Informatie hitte en gezondheid op GGD-site actualiseren, zowel voor algemeen publiek (landelijke website https://ggdleefomgeving.nl/omgeving/hitte/hitte-en-gezondheid/ als op de eigen GGD-website voor professionals https://www.ggdnog.nl/hitte	Team Milieu & Gezondheid en team communicatie
	Interne mailinglijst actualiseren voor doorzetten hittewaarschuwing en informatie materialen voor Toezichthouders kinderopvang, Gezonde schooladviseurs en Team Via (bemoeizorg)	Team Milieu & Gezondheid en team communicatie
GHOR	Actuele versie lokaal hitteplan beoordelen/ 'tegenlezen'	Beleidsmedewerker GHOR
	Gemeenten adviseren over maatregelen bij evenementen en hitte (i.h.k.v. vergunningverlening) – doorlopende taak	Evenementenadvisering GHOR
Regionale zorgpartner	Publiceren informatie over hitte en gezondheid op eigen website / intern	Hittecoördinator zorgpartner
	Verspreiden informatie over hitte en handelingsperspectieven	Coördinator Zorgregio
Lokale partners	Publiceren informatie over hitte en gezondheid op eigen site ⁵	Coörd. / contactp. Lokale partners
	Verspreiden informatie over hitte en handelingsperspectieven	Coörd. / contactp. Lokale partners
	Intern hitteprotocol opstellen en communiceren richting medewerkers en vrijwilligers	Arbo- functionaris

⁵ Voor gemeente overstijgende organisaties in de regio wordt een modus gezocht om die éénmalig te informeren

--	--	--

Voorwaarschuwingfase: taken per organisatie

Organisatie	Taken	Wie
Gemeente	Voorwaarschuwing doorsturen naar organisaties in mailinglijst	Hittecoördinator gemeente
	Nieuwsbericht en persbericht actualiseren en klaarzetten voor verspreiding	Afd. communicatie gemeente
	Organisaties sociaal domein informeren	Hittecoördinator gemeente
	Regionale zorgpartners informeren	Coördinerende gemeente
GGD NOG	Informatie hitte en gezondheid op GGD-site actualiseren, zowel voor algemeen publiek (landelijke website https://ggdleefomgeving.nl/omgeving/hitte/hitte-en-gezondheid/ als op de eigen GGD-website voor professionals https://www.ggdnog.nl/hitte	Team Milieu & Gezondheid en team communicatie
	Voorwaarschuwing doorsturen naar coördinator Hitteplan gemeente	Team Milieu & Gezondheid en team communicatie
	Voorwaarschuwing doorsturen naar GHOR	Team Milieu & Gezondheid en team communicatie
	Via interne mailinglijst voorwaarschuwing doorzetten naar betrokken teams Toezichthouders kinderopvang, Gezonde schooladviseurs, Team Via (bemoeizorg)	Team Milieu & Gezondheid en team communicatie
GHOR	Aanvullende maatregelen op draaiboek en extreem weer scenario kenbaar maken aan vergunningverleners evenement (gemeenten) en organisatoren evenementen.	Evenementenadvisering GHOR
Regionale zorgpartners	Voorwaarschuwing doorsturen naar contacten	Hittecoördinator zorgpartner
	Vorbereiding mogelijke inzet met vrijwilligers of professionals om te voorzien in een hulpbehoefte van voor hitte kwetsbare mensen.	Hittecoördinator zorgpartner
	Cliënten, mantelzorgers en doelgroepen informeren over verwachte hittegolf en te treffen voorbereidingen	Hittecoördinator zorgpartner
Lokale partners	Voorwaarschuwing doorsturen naar contacten	Coörd. / contactp. Lokale partners
	Vorbereiding mogelijke inzet met vrijwilligers of professionals om te voorzien in een hulpbehoefte van voor hitte kwetsbare mensen.	Coörd. / contactp. Lokale partners
	Cliënten, mantelzorgers en doelgroepen informeren over verwachte hittegolf en te treffen voorbereidingen	Coörd. / contactp. Lokale partners
	Werkplanning en inzet medewerkers en vrijwilligers aanpassen aan verwachte hittegolf	Arbo- functionaris

Waarschuwingsfase: taken per organisatie

Organisatie	Taken	Wie
Gemeente	Waarschuwingmail, inclusief informatiemateriaal, doorsturen naar contacten in mailinglijst	Hittecoördinator
	Aan communicatie vragen het nieuwsbericht te plaatsen en persbericht te versturen	Hittecoördinator / Afd. communicatie
	Organisaties sociaal domein informeren – afhankelijk van afgesproken activiteiten	Hittecoördinator en afd. communicatie
	Regionale zorgpartner informeren conform afspraken	Coördinerende gemeente
GGD NOG	Waarschuwing doorsturen naar coördinator Hitteplan Gemeente (mogelijk rechtstreeks door RIVM)	Team Milieu & Gezondheid en team communicatie
	Nieuwsbericht actualiseren en klaarzetten verwijzing naar GGDLeefomgeving en eigen website GGDNOG/sociale-mediakanalen https://www.ggdnog.nl/hitte	Team Milieu & Gezondheid en team communicatie
	Waarschuwing doorsturen naar GHOR	Team Milieu & Gezondheid en team communicatie
	Via interne mailinglijst Waarschuwing doorzetten naar betrokken teams Toezichthouders kinderopvang, Gezonde schooladviseurs, Team Via (bemoeizorg)	Team Milieu & Gezondheid en team communicatie
	Beantwoording vragen algemene publiek	Team Milieu & Gezondheid
GHOR	Advisering op aanvraag bij A en B evenementen. Bij C evenementen toezicht op effect genomen maatregelen.	Coördinator GHOR
	In geval van opschaling wordt GHOR actief, en zal zij haar taken op het gebied van regie en coördinatie uitvoeren.	Coördinator GHOR
Regionale zorgpartners	Medewerkers informeren over hitte waarschuwing	Coördinator zorgregio
	Communicatie via sociale media, website.	Via Coördinator Zorgregio
	Kwetsbare cliënten en mantelzorgers informeren over hittegolf	Via Coördinator Zorgregio
	Uitvoeren gemaakte werkafspraken door medewerkers, mantelzorgers en vrijwilligers	Via Coördinator Zorgregio
Lokale partners	Medewerkers informeren over hitte waarschuwing	Coörd./Arbo/Aandachtsfunctionaris hitte
	Communicatie via sociale media, website.	Coörd. / contactp. Lokale partners
	EHBO post op evenementen	Coörd. / contactp. Lokale partners
	Kwetsbare cliënten en mantelzorgers informeren over hittegolf	Coörd. / contactp. Lokale partners

	Uitvoeren gemaakte werkafspraken door medewerkers, mantelzorgers en vrijwilligers	Medewerkers, mantelzorgers en vrijwilligers

Evaluatiefase: taken per organisatie

Organisatie	Taken	Wie
Gemeente	Evalueren ervaringen uitvoering lokaal hitteplan	Hittecoördinator, afd. communicatie
GGD NOG	Evalueren ervaringen uitvoering lokaal hitteplan	Team Milieu & Gezondheid en team communicatie
GHOR	Evalueren ervaringen uitvoering lokaal hitteplan	Coördinator GHOR
Regionale zorgpartners	Evalueren ervaringen uitvoering lokaal hitteplan	Aandachtsfunctionaris hitte
Lokale partners	Evalueren ervaringen uitvoering lokaal hitteplan	Coörd. / contactp. Lokale partners
Werkgroep	Bijstellen gemeentelijk hitteplan	Hittecoördinator

Bijlagen

1. Middelenmatrix
2. Voorbeeld tekstberichten / persbericht
3. Materialen / infographics
4. Urinekaart – check voldoende drinken
5. Hitte en Medicijngebruik
6. Intermediairs informatievoorziening per doelgroep
7. Voorbeelden informatievoorziening hitte aan burgers – per onderwerp
8. Interviews stakeholders gemeente Harderwijk (pilotgemeente)

Bijlage: Middelenmatrix

Fase Hitteplan	Doelgroep	Inhoud	Middel
Vorbereiding	Alle inwoners Doelgroepen	Publicatie in de lokale krant Persbericht versturen aan de media • algemene tips en adviezen ter voorbereiding op hittegolven Nieuwsbrief doelgroepen	Publicatie in de lokale krant Persbericht versturen aan de media • algemene tips en adviezen ter voorbereiding op hittegolven
Vorbereiding	Huisartsen Apotheken Fysiotherapie praktijken	Aandacht in teamoverleg info voor patiënten / medicatie Bijv. aangepaste trainen ouderen	Flyers, posters wachtkamer Folders Digitale info voor op scherm in wachtkamer
Vorbereiding	Woningcorporaties	Tips/ideeën bewonerscie Koffieochtend, hittebingo enz	Artikel eigen kanalen Flyers / posters Info sociale media
Vorbereiding	Thuiszorg	Alert op uitdroging Medicijngebruik Goed ventilatiegedrag Goed gebruik zonwering	Urinekaart Navragen Voorlichting
Vanaf mei afhankelijk van de weersomstandigheden		Verwijzing naar websites met publieksinformatie • https://ggdleefomgeving.nl/omgeving/hitte/hitte-en-gezondheid/ • https://www.ggdnog.nl/hitte • www.rodekruis.nl • https://www.rivm.nl/hitte/nationaal-hitteplan • www.zwemwater.nl <u>Link toolkit hitte</u> Animaties RIVM (Keuze uit vierkant of liggend)	Social Media Website gemeente

		• Animatie hitteplan full (lange versie) • Animatie hitteplan tip 1: drink voldoende • Animatie hitteplan tip 2: houd jezelf koel • Animatie hitteplan tip 3: houd je huis koel • Animatie hitteplan tip 4: zorg voor elkaar • Animatie hitteplan tip 5: medicijnen	
+ (Tussen)fase(s) na hittegolf		Publicatie in de lokale krant Persbericht versturen aan de media • tips en adviezen specifiek voor ouderen	• (Gemeentepagina) lokale krant • Nieuwsbrief/krantje seniorenverenigingen
	Senioren 70+	• Flyer: tips bij hitte GGD NOG • A3 poster Infographics	Verspreiden via: • Seniorenverenigingen • Welzijn • Wooncorporaties • Wijkverpleegkundigen / Thuiszorg • MFA's • Huisartspraktijken (zie ook bijlage IV voor afspraken partners sociaal domein)
Voorwaarschuwingfase Na melding RIVM	Alle inwoners	Publicatie in de lokale krant Persbericht versturen aan de media • hittegolf op komst, bereid je voor.	(Gemeentepagina) lokale krant
	Doelgroepen	Nieuwsbrief	email
		Verwijzing publieksinfo / folders/ infografics Hitte bij evenementen Hitte en scholen Hitte en sporten Hitte en ouderen Hitte en alcohol	Sociale media Website gemeente

		Actuele weersinformatie: www.knmi.nl Actuele SMOG meetwaarden: www.luchtmeetnet.nl	
	Senioren 70+	Publicatie in de lokale krant Persbericht versturen aan de media • hittegolf op komst, bereid je voor: aangevuld met herhaling tips en adviezen voor ouderen.	Nieuwsbrief/krantje seniorenverenigingen indien mogelijk
Waarschuwingfase	Alle inwoners	Publicatie in de lokale krant Persbericht versturen aan de media • officieel hittegolf, Nationaal Hitteplan van kracht.	(Gemeentepagina) lokale krant Website gemeente Webnieuws gemeente
	Doelgroepen	Nieuwsbrief	email
Na activering nationaal hitteplan door RIVM	Senioren 70+	Publicatie in de lokale krant Persbericht versturen aan de media • officieel hittegolf, Nationaal Hitteplan van kracht.	(Gemeentepagina) lokale krant Website gemeente Webnieuws gemeente Website RIVM
		Verwijzing publieksinfo / folders/ infographics Hitte bij evenementen Hitte en scholen Hitte en sporten Hitte en ouderen Hitte en alcohol Actuele weersinformatie: www.knmi.nl Actuele SMOG meetwaarden: www.luchtmeetnet.nl	

Content voor communicatie

Zie de website van de GGD <http://www.ggdnog.nl/hitte> of op www.ggdleefomgeving.nl

Voorbeeld tekstberichten

Voorwaarschuwing

Het KNMI verwacht dat de kans op aanhoudend warm weer de komende tijd groot is. Het RIVM heeft daarom een voorwaarschuwing voor hitte afgegeven. Het Nationaal Hitteplan is nog niet geactiveerd.

Wij sturen u deze voorwaarschuwing zodat u alert kunt zijn op de ontwikkelingen. Als de maximumtemperaturen boven de 27 graden zijn en de verwachte nachttemperatuur en de luchtvochtigheid daar ook aanleiding toe geven dan wordt het Nationale Hitteplan geactiveerd. De KNMI en het RIVM beslissen dat samen.

Het hitteplan is erop gericht om mensen alert te maken op de gevolgen van hitte voor de gezondheid en dat ze klachten kunnen herkennen en weten wat te doen.

Mocht het Nationaal Hitteplan geactiveerd worden dan brengen we u uiteraard op de hoogte. Wij vragen u de afspraken uit het Lokale Hitteplan op te volgen.

Zie ook de infographic: '[Hitte en gezondheid, herken de klachten en weet wat te doen](#)' of kijk op www.ggdnog.nl

Hitteplan in werking

Goedemiddag,

De komende dagen worden hoge temperaturen verwacht. De GGD heeft een hittewaarschuwing van het RIVM ontvangen.

Het RIVM stelt het Nationaal Hitteplan in werking vanaf ...

Graag wachten met communiceren tot na plaatsing van het RIVM bericht, d.d. uur.
Zie hieronder verdere informatie van het RIVM.

Uw gemeente heeft een communicatie-hitteplan vastgesteld. Wij verzoeken u dit in werking te zetten vanaf de hierboven genoemde datum / tijd en de afspraken daarin te volgen. Informeer tijdig de lokale zorgpartners / mantelzorgers / vrijwilligers zodat die zich ook kunnen voorbereiden en hun achterban kunnen informeren. De GGD informeert indien nodig de scholen.

Op onze website staan alle laatste versies van de materialen die we hebben:

Voor publiek: [Hitte en hitteplan | GGD NOG](#) (link volgt nog)

Voor professionals: [Hitte en Gezondheid \(ggdnog.nl\)](http://www.ggdnog.nl) (link volgt nog)

Wat te doen bij een periode van hitte

Er wordt de komende dagen een langere periode met heet weer voorspeld. Bereid u daar goed op voor. Hieronder staan enige tips.

Hittegolf

EEN
GEZOND
HOUVAST



Warm zomerweer, het kan zo lekker zijn maar als de temperatuur langere tijd boven de 25°C blijft is het verstandig om een paar voorzorgsmaatregelen te nemen. Langdurige hitte kan vooral gezondheidseffecten hebben op ouderen, baby's, jonge kinderen en mensen met een zwakkere gezondheid of die bepaalde medicatie gebruiken.

Warm van buiten, koel van binnen

Ook een huis warmt op tijdens een hittegolf. Om te voorkomen dat het van binnen net zo warm is als van buiten kun je het volgende doen:

- Houd ramen en deuren dicht als de temperatuur buiten hoger is dan binnen!
- Zorg dat je huis 's nachts kan afkoelen. Zet 's avonds laat, 's nachts of 's ochtends vroeg de ramen wijd open. Zet ook de tussendeuren open.
- Sluit de gordijnen en doe de zonneschermen omlaag.

Keep it cool

Juist jonge kinderen zijn kwetsbaar bij een hittegolf. Zij kunnen zichzelf nog niet goed beschermen tegen hitte. Wat kun je zelf en wat kunnen jullie samen doen?

Tips:

- Houd jezelf en je kind koel.
- Draag luchtige, dunne kleding.
- Bescherm je hoofd met hoed of pet.
- Smeer je kind goed in voor het op pad gaat.
- Drink voldoende vooral water, thee, bouillon of sap
- Doe het rustiger aan tijdens hitte.
- Blijf in de schaduw en doe vooral 's middags geen actieve dingen.
- Blijf binnen op het heetste moment van de



Koele nachten

Tijdens een hittegolf koelt het 's nachts nauwelijks af waardoor je minder goed slaapt. Tips voor koele nachten:

- Slaap onder een dun laken
- Slaap in een dun hemd of zonder kleren
- Last van muggen 's nachts? Maak dan gebruik van horren of een klamboe.
- Slaapkamer alsnog te warm? Ga ergens anders slapen in huis.
- Overweeg een ventilator of een airco om aan te schaffen. Maar let op: die apparaten gebruiken veel stroom en kunnen geluidsoverlast veroorzaken.

Kijk voor meer informatie op www.ggdleefomgeving.nl

Voorbeeld communicatiemateriaal: infographic Tips bij Hitte




Neord- en Oost-Gelderland



Tips bij Hitte

Lees wat je kunt doen om koel te blijven in een warme periode. Zorg goed voor jezelf én voor anderen voor wie dit misschien lastig is, zoals ouderen, zieken en/of jonge kinderen. Vermijd direct in de zon zitten of bewegen, zeker midden op de dag. Let ook extra op als het warmer is dan 25 °C. Zo voorkom je zonnebrand en ziekte door de hitte.

VÓÓR DE HITTEGOLF



Neem vooraf maatregelen:

- zorg voor zonwering
- zorg voor verkoelende kleding van katoen of linnen
- zorg voor een ventilator / airco

TJJDENS DE HITTE



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersverwachtingen.



Smeer je op tijd in als je de zon niet kunt vermijden.

HOUD JEZELF KOEL



Draag een zonnebril en een hoed of pet.



Leg een vochtige doek in je nek of neem een koele douche of voetenbad.



Kies voor lichte en luchtige kleding van katoen of linnen.



Kies voor sporten en buitenspelen een koeler moment op de dag uit.



Zoek een plek in de schaduw of ga naar een koele publieke ruimte.

DRINK VOLDOENDE



Drink voldoende water. Ongeveer een glas per uur (ook als je geen dorst hebt).



Drink vooral WATER. af en toe koffie of thee kan ook. Drink **GEEN** alcohol. alcohol zorgt voor uitdroging



Kleurt je urine **DONKER**? Drink meer!

HOUD JE WONING KOEL



Zorg voor schaduw rondom het huis. Denk voor schaduw aan bomen, parasols en/of schaduwdoeken.

! Groen houdt minder warmte vast dan stenen.



Benut je zonwering maximaal. Zorg dat zonwering omlaag is en de gordijnen gesloten zijn voordat de zon op het huis staat. Houd alles dicht zolang de zon schijnt.



Zet je ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen. Zorg dat de koele lucht zich kan verplaatsen, bijvoorbeeld met een ventilator



(Ver)bouw je woning hittebestendig. Zorg voor goede isolatie, bedek een plat dak met sedumplantjes of ander groen, of zorg voor lichte dakbedekking.

ZORG VOOR ANDEREN



Zorg voor anderen voor wie dit misschien lastig is, zoals ouderen of zieken, en/of jonge kinderen.



Zorg dat iemand anders langsgaat wanneer je zelf niet kunt.



Een zonnesteek kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als iemand

- steeds overgeeft
- of in de war is
- of is flauwgevallen en na 2 minuten nog niet wakker is.

Zon in overvloed? Verzorg je zelf en anderen goed!
Kijk voor meer informatie op de website van [GGD Leefomgeving](#)

Infographic Hitte: Ouderen




Tips bij Hitte - voor ouderen

Bent u op leeftijd? Dan heeft u meer kans op schade aan uw gezondheid door hitte. Dit heeft verschillende oorzaken. Zo neemt het dorstgevoel af met de leeftijd en maakt uw lichaam warmte minder goed kwijt. Ook kan het zijn dat uw lichaam minder reserve heeft om gevolgen van uitdroging en oververhitting op te vangen. Sommige medicijnen hebben ook invloed. Lees hier wat u kunt doen om in een warme periode koel te blijven en schade aan uw gezondheid te voorkomen.

Vraag of accepteer aangeboden hulp als dat nodig is om onderstaande adviezen op te kunnen volgen.

VOORAFGAAND AAN DE HITTE



Zorg voor lichte en luchtige kleding van katoen of linnen.



Zorg ervoor dat u producten in huis heeft die zorgen voor verkoeling? Bijvoorbeeld een voetbad (teitje) of ventilator.



Sommige medicijnen hebben invloed op uw lichaamstemperatuur of vochtafvoer. Houd hier rekening mee. Weet wat u gebruikt.



Zorg voor een zonnebril en een hoed of pet en zonnebrand in huis.

TJUDENS DE HITTE

HOUD UZELF KOEL



Draag een zonnebril en een hoed of pet. Smeer u goed in met zonnebrandcrème als u de zon niet kunt vermijden.



Kies een koel moment op de dag om naar buiten te gaan. Neem een flesje water mee.

VOOR 12.00 UUR
NA 12.00 UUR



Draag lichte, luchtige kleding. Voorkom rechtstreekse straling van de zon op uw huid.



Vermijd de zon. Blijf in de schaduw. Te warm in huis? Ga naar een koele publieke ruimte zoals buurthuis of bibliotheek.

DRINK VOLDOENDE



Drink voldoende water. Ongeveer een glas per uur. Ook als u geen dorst heeft!



Houd bij hoeveel u gedronken heeft. Gebruik zo nodig een checklist.



Bent u minder mobiel? Zorg dat een kan water binnen handbereik staat.



Drink vooral water. Drink geen alcohol. Alcohol zorgt voor uitdroging.

HOUD UW WONING KOEL



Benut uw zonwering maximaal. Warmte die buiten blijft hoeft u niet kwijt te raken. Zorg voor zonwering aan de buitenzijde van uw huis en doe deze omlaag voordat de zon op het huis staat. Sluit zo nodig de gordijnen. Houd alles dicht zolang de zon schijnt.



Regel hulp om uw woning koel te houden als u dit niet zelf kunt.



Zet uw ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen. Zorg dat de koude lucht zich kan verplaatsen, bijvoorbeeld met een ventilator.

PRAKTISCHE TIPS



Kleurt uw urine donker? Drink meer! Ook als u geen dorst heeft.



Te warm voor uw wandeling buiten? Blijf in beweging. Doe in huis kracht- en lenigheids oefeningen die u zelf rustig en veilig kunt doen.



Eet vezelrijk met genoeg volkoren producten en groente en fruit. Dit helpt harde ontlasting te voorkomen.



Voorkom vallen. Bij hitte kunt u eerder onvast ter been zijn. Kom rustig overeind. Blijf eerst een moment zitten en ga daarna een moment staan voordat u begint met lopen.

Zon in overvloed? Verzorg je zelf en anderen goed!
Kijk voor meer informatie op de website van [GGD Leefomgeving](https://www.ggd-leefomgeving.nl)

Infographic Hitte: Sport



Tips bij Hitte - Sport 'cool' op warme dagen

Lees wat je kunt doen om koel te blijven in een warme periode. Als je gaat sporten is het belangrijk extra (voorzorgs)maatregelen te nemen. Vermijd sporten op het heetst van de dag. Let extra op als het warmer is dan 25 °C.



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersverwachtingen.



Smeer je in met zonnebrandcrème als je de zon niet kunt vermijden.



Sommige medicijnen hebben invloed op je lichaamstemperatuur of vochtafvoer. Houd hier rekening mee.

WEES VOORBERIED

HOUD JEZELF KOEL



Draag een zonnebril en pet. Kies voor lichte ventilerende en zweetafvoerende sportkleding. Neem droge kleding mee.



VOOR 12.00 UUR
NA 18.00 UUR

Ga sporten op een koeler moment van de dag.



Sport minder lang en minder intensief. Bouw rustig op en neem pauzes tussendoor.



Kies een koele ondergrond en plaats. Sport in de schaduw of binnen.



Drink voldoende water, ongeveer een liter per uur



Wissel water en (isotone) sportdrank af bij langdurig sporten.



Drink VOOR, TIJDENS en NA het sporten. Neem voldoende rust- en drinkpauzes.



Kleurt je urine DONKER? Drink meer!

DRINK VOLDOENDE

ZORG VOOR JEZELF EN ANDEREN



Wees alert en luister naar je lichaam. Ken je grenzen en stop op tijd!



Ooit problemen gehad bij hitte? Dan heb je kans op herhaling. Wees extra alert!



Een zonnesteek of hitteberoerte kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als iemand:

- steeds overgeeft
- in de war is
- is flauwgevallen en na 2 minuten nog niet wakker is.

Zon in overvloed? Verzorg je zelf en anderen goed!
Kijk voor meer informatie op de website van [GGD Leeuwarden](https://www.ggd-leeuwarden.nl).

Infographic Hitte: Kinderen




Noord- en Oost-Gelderland



Tips bij Hitte - voor (jonge) kinderen

Jonge kinderen zijn kwetsbaar bij een hittegolf. Zij kunnen zichzelf nog niet goed beschermen tegen hitte en kunnen eerder uitdrogen of oververhit raken. Kijk hieronder wat je kunt doen om je kind te beschermen. Let extra op als het warmer is dan 25 graden.

VÓÓR DE HITTEGOLF



- zorg voor zonwering
- zorg voor koele en beschermende kleding, hoed/pet en zonnebril
- koop alvast zonnebrandcrème
- zorg zo nodig voor een ventilator of airco

TJEDENS DE HITTE



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Zorg dat jij en je kind een zonnebril (met 100% UV bescherming) en hoed of pet dragen.



Smeer je kind in met een zonnebrandcrème van minimaal factor 30. Ook met kleding aan en in de schaduw kunnen jullie verbranden.

ZORG VOOR KOELTE



Kies voor lichte en luchtige kleding van katoen of linnen. Bedek zoveel mogelijk huid.



Kies een koel moment op de dag om naar buiten te gaan. Voor 12.00 uur of na 18.00 uur.



Een badje en spelletjes met water geven koelte en plezier. Houd altijd toezicht als je kind in een badje zit.



Thuis te warm? Zoek een plek in de schaduw of ga naar een koele publieke ruimte zoals buurthuis of bibliotheek.

DRINK VOLDOENDE



Bied je kind ieder uur wat te drinken aan en drink dan zelf ook iets.



Bied vooral extra water aan in plaats van suikerhoudende dranken.



Controleer of de luiers van je kind nat zijn en of het huilt met tranen. Geen tranen en/of minder dan 3 natte luiers? Biedt meer drinken aan!



Fruit bevat veel vocht. Maak er ijs van en biedt dit aan als fruithapje. Ook lekker voor jezelf om koel te blijven!

HOUD JE WONING KOEL



Zorg voor schaduw rondom het huis. Denk voor schaduw aan bomen, parasols en/of schaduwdoeken.



Benut je zonwering maximaal. Zorg dat zonwering omlaag is en de gordijnen gesloten zijn voordat de zon op het huis staat. Houd alles dicht zolang de zon schijnt. Plaats zonwering het liefst aan de buitenkant van je huis.



Zet je ramen en deuren open als het buiten koeler is dan binnen. Zorg dat de koele lucht zich kan verplaatsen, bijvoorbeeld met een ventilator.



Slaapkamer te warm? Laat je kind op een koelere plek in slaap vallen. Til je kind in bed zodra het koel genoeg is.



Je kind kan een zonnesteek oplopen als het te lang zonder bescherming in de zon speelt. Bij een zonnesteek raken de hersenen 'oververhit'. Als je denkt dat je kind een zonnesteek heeft, breng het dan naar een koele plaats en spoel het gezicht en de polsen af met koud water. Als het niet snel beter gaat, ga dan naar de huisarts. Neem ook contact op met de huisarts als je denkt dat je kind uitdroogt.

Zon in overvloed? Verzorg je zelf en anderen goed!
Kijk voor meer informatie op de website van [GGD Leefomgeving](https://www.ggd-leefomgeving.nl) en [Opvoeden.nl](https://www.opvoeden.nl)

27

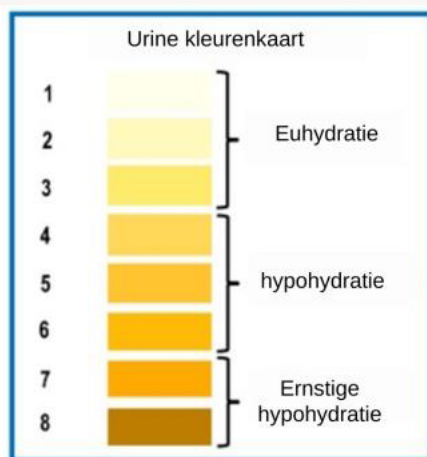
Infographic Hitte: Zorgverleners

In voorbereiding

Wat is voldoende drinken?

De kwantificering 'voldoende' is niet in een bepaald aantal liters aan te geven. Het dorstgevoel is belangrijk om in de gaten te houden, omdat dat een goede indicator is van wanneer er gedronken moet worden. Het advies is om iets méér te drinken dan nodig is om de dorst te lessen. Wat een enigszins extra verkoelend effect heeft, is om de hele dag door slokjes vocht te drinken, ongeacht of iemand actief is of niet, of dorst heeft of niet.

Wat er aan vochtinname nodig is, verschilt per persoon, per inspanning en per omstandigheid. Ouderen hebben een verminderd dorstgevoel, dus zij kunnen niet alleen op hun dorstgevoel vertrouwen maar moeten vooral ook naar de kleur en frequentie van de urine kijken. De frequentie is hierbij van iets minder belang dan de kleur van de urine (Periard et al, 2021). Het streven naar een lichtgele kleur van de urine helpt bij het bepalen van hoeveel 'voldoende' is.



Toelichting op de manieren waarop medicijngebruik de hittestreging kan verstoren

A. Bestaande kwetsbaarheid vanwege de aandoening waarvoor de medicatie wordt gebruikt.

Sommige mensen met bepaalde aandoeningen zijn, vanwege hun aandoening extra kwetsbaar voor hitte. In de voorgaande paragrafen is dit uitgelegd voor mensen met hartaandoeningen, diabetespatiënten en mensen met psychische gezondheidsproblemen.

B. Interactie hitte en medicatie voor bestaande aandoeningen

Bij hartziekten zoals angina pectoris of ritmestoornissen en bij hoge bloeddruk wordt medicatie ingenomen. Doel van de medicijnen is bijvoorbeeld de hartslag te reguleren (spironolactone, bètablokkers, digoxine, calciumantagonisten), kaliumtekorten tegen te gaan (spironolactone), overtollig vocht kwijt te raken (diuretica) of de bloeddruk te verlagen (RAAS-remmers) c.q. bloedvaten te verwijden (nitraat, diltiazem). Hitte heeft echter eveneens een effect op al deze lichaamsprocessen. Bij hitte verhoogt de hartslag en de zweetproductie (vocht en zoutafgifte) en verwijden de bloedvaten, met als doel de lichaamstemperatuur te reguleren. Hitte en medicatie grijpen dus allebei in op dezelfde fysiologische processen, wat een verstoring in de balans tot gevolg kan hebben. Dit maakt mensen met onderliggend lijden extra kwetsbaar voor hitte.

De tabel hieronder geeft een overzicht van de effecten van hitte bij medicijnen voor hart- en vaatziekten.

Aandoening	Geneesmiddelen	Gevolgen waardoor mensen
Hartfalen	Diureticum, RAAS-remmer, bètablokkers, spironolacton of digoxine	Verminderde water- en zouthuishouding, verminderd hartminuutvolume
Angina Pectoris	Bètablokker, nitraat, diltiazem	Verminderd hartvolume, verlaging arteriële bloeddruk
Hypertensie	Diureticum, RAAS-remmer, bètablokkers, calciumantagonist	Verstoring water- en zouthuishouding, verminderd hartminuutvolume, verlaging arteriële bloeddruk

C. Farmacokinetische veranderingen in medicatie tijdens hitte

Farmacokinetiek beschrijft wat het lichaam doet met het medicijn. Warmte kan, via verschillende mechanismen, de farmacokinetiek en daarmee de blootstelling van de patiënt aan de werkzame stof van het medicijn beïnvloeden.

Toegenomen doorbloeding van de huid als reactie op hitte kan er bijvoorbeeld toe leiden dat de concentratie van geneesmiddelen in het lichaam die via de huid worden toegediend, toeneemt (o.a. opiaten pleisters). Dit is relevant voor stoffen waarbij de dosering nogal nauw komt. Bij het gebruik van kortwerkende insuline die onder huid wordt gespoten werd eveneens waargenomen dat het effect van de insuline groter werd.

Daarnaast leiden de aanzienlijke veranderingen in de bloedsomloop onder extreme hitte ertoe dat de nier- en leverperfusie met ongeveer een derde vermindert. Dit heeft invloed op de biologische beschikbaarheid van oraal toegediende stoffen met een hoge afbraak door de lever, zoals tricyclische antidepressiva of bètablokkers. Bij extreme hitte stijgt bijvoorbeeld de plasmaconcentratie van propranolol (bètablokker) met 67%, wat gepaard gaat met een vertraging van de hartslag (Herrmann 2019).

D. De opslag van medicijnen

Medicijnen kunnen fysiek beschadigd raken door hitte. De productinformatie en bijsluiter van geneesmiddelen bevat informatie over de (onderzochte) bewaarcondities. Als er geen speciale bewaarcondities staan genoemd, betekent dit dat de opslag bij 40°C / 75% luchtvochtigheid is getest. Als een expliciete temperatuurgrens wordt genoemd, betekent dit dat langdurige testen de vereiste stabiliteit tot deze waarde hebben aangetoond (Herrman 2019).

E. Effect op koelmechanismen

Verhoging van de lichaamstemperatuur veroorzaakt een verscheidenheid aan reacties in het lichaam, waarvan het doel is de kerntemperatuur te verlagen. Geneesmiddelen kunnen deze verkoelingsreacties verstoren. De belangrijkste ervan zijn weergegeven in onderstaande tabel.

Reactie van het lichaam op temperatuursverhoging	Geneesmiddelen	Gevolgen
Dorstprikkel	Middelen voor het hart en de bloeddruk als Angiotensineconverterend enzym (ACE)-remmers en angiotensinereceptorblokkers	Deze medicijnen zijn in verband gebracht met verminderde dorst, hoewel de invloed controversieel is (Herrmann 2019)
Centrale temperatuurregulatie	Psychiatrische middelen als antipsychotica, anticholinergica (bijv. opioïden, serotonineheropnameremmers, carbamazepine en tricyclische middelen)	Centrale temperatuurregulatie wordt nadelig beïnvloed (Herrmann 2019). Het mechanisme is nog steeds niet volledig begrepen, maar lijkt afhankelijk te zijn van mono-amines (serotonine, dopamine, noradrenaline). De Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie (KNMP) beschrijft op haar website dat SSRI's, vooral in combinatie met Lithium een verstoring kunnen geven.
Zweetproductie	Middelen die werken op het centrale zenuwstelsel (CZS) met een antimuscarinerge werking (bijv. anticholinergica, tricyclische antidepressiva en H1-antagonisten (antihistamine)) (Herrmann 2019)	Vermindering van zweetproductie zorgt voor een verminderde warmteafgifte via de huid.
Verwijding van bloedvaten in de huid	Sympathicomimetica (Herrmann 2019), antihistaminica, antimigrainemiddelen, bètablokkers, calciumblokker	Deze medicijnen geven juist verminderde doorbloeding van de huid geeft ook een verminderde warmteafgifte.
Alertheid om maatregelen te nemen	Rustgevend of pijnstillende medicatie die de alertheid negatief beïnvloeden (bijv. benzodiazepines, opioïden)	Deze medicijnen kunnen ervoor zorgen dat de patiënt waarschuwingssymptomen moeilijk of niet kan herkennen (Herrmann 2019)

Op de website van [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl) is gebruikersinformatie te vinden over hitte en medicijnen.

Tabel B1: Intermediairs voor informatievoorziening per doelgroep⁶.

Doelgroep	Waakzaamheidsfase (Voor en na de zomer)	Waarschuwingse (Tijdens een warme periode)
Algemeen	GGD Gemeente Lokale media Gebedshuizen Bibliotheek Winkelketens (bijv. drogist)	GGD Gemeente Lokale media Gebedshuizen
Ouderen	Eerstelijns hulpverleners ¹ Thuiszorg Mantelzorg ² Activiteitencentrum Ouderenbonden	Eerstelijns hulpverleners ¹ Thuiszorg Mantelzorg ²
Jonge kinderen (0-2 jaar)	Jeugdgezondheidszorg (consultatiebureaus) Kinderopvang	Jeugdgezondheidszorg (consultatiebureaus) Kinderopvang Kraamzorg
Overgewicht	Eerstelijns hulpverleners ¹ Belangenvereniging	Scholen Eerstelijns hulpverleners ¹
Chronische aandoening	Eerstelijns hulpverleners ¹ Apotheek Thuiszorg Mantelzorg ² Activiteitencentrum Patiëntenverenigingen	Eerstelijns hulpverleners ¹ Apotheek Thuiszorg Mantelzorg ²
Gebruik medicamenten	Eerstelijns hulpverleners ¹ Apotheek Thuiszorg Mantelzorg ² Patiëntenverenigingen	Activiteitencentrum Eerstelijns hulpverleners ¹ Apotheek Thuiszorg Mantelzorg ²
Gebruik alcohol, drugs	-	Eerstelijns hulpverleners ¹ Verslavingszorg Maatschappelijke opvang
Bewoners (binnen)stedelijke gebieden	Gemeente	Gemeente
Bewoners sociale woningbouw	Gemeente Woningbouwcorporaties	Gemeente Woningbouwcorporaties
Sociale risicogroepen:	-	
Sociale isolatie -		Gemeente Maatschappelijke opvang Eerstelijns hulpverleners ¹
Uithuisplaatsing -		Gemeente (sociale teams)
Dak- en thuislozen -		Gemeente Maatschappelijke opvang
Bezoekers evenementen	-	Gemeente

¹ huisarts, fysiotherapie, pedicure, diëtist

² onder meer vrijwilligersorganisaties, buddy's, familie, bureaus

⁶ GGD Richtlijn Zomerse Omstandigheden

Tabel B2: Informatievoorziening burgers in de waakzaamheidsfase (voor en na de zomer)⁷

1. Een koele en frisse woning

- | | |
|---------------------------|---|
| Koeling binnen | <ul style="list-style-type: none"> - Zorg voor goed werkende zonwering: bij voorkeur een uitvalschermer. - Overweeg een airconditioner: let bij de aanschaf op de warmteproductie en het energieverbruik, zorg voor jaarlijkse reiniging van het filter in verband met mogelijke schimmelmicrobiële groei. - Overweeg een ventilator. - Overweeg tot aanschaf van een systeem voor warmte koude opslag. |
| Locatie slaapkamer | <ul style="list-style-type: none"> - Bij voorkeur slaapkamer op het noorden. |
| Ventileren en luchten | <ul style="list-style-type: none"> - Zorg voor continue ventilatie, 24 uur per dag, door ventilatie roosters open te houden, ramen op een kier te zetten of met behulp van een mechanisch ventilatiesysteem. - Zorg voor de mogelijkheid om de woning te luchten in de ochtenduren - Zorg voor inbraakbeveiliging. - Maak ventilatieroosters en –kanalen regelmatig schoon. - Zet mechanische ventilatie niet uit. |
| Woningbouw | <ul style="list-style-type: none"> - Zorg voor dakisolatie. - Overweeg een ‘groen’ dak of een rieten dak. Informeer vooraf of de polis voor brandverzekering aangepast dient te worden. - Overweeg een plat dak wit te verven; vraag hierover informatie bij de gemeente. - Gebruik bij voorkeur natuurlijk bouw materiaal. |
| Beplanting tuin of balkon | <ul style="list-style-type: none"> - Beperk de inval van zonlicht in huis door beplanting balkon buiten. - Houd bij beplanting balkon of galerij rekening met belastbaarheid van de constructie. |

2. Koele plek buiten de woning

- | | |
|---------------|---|
| Bij de woning | <ul style="list-style-type: none"> - Creëer koele, schaduwrijke plek met beplanting en/of water in de tuin of op het balkon. Houd hierbij rekening met de veiligheid: voor kinderen bij vijvers, de belastbaarheid van balkon of galerij. - Zorg voor een parasol of span zonwerend doek. |
| In de buurt | <ul style="list-style-type: none"> - Stel u op de hoogte van koele plekken in de buurt met beplanting of waterpartijen zoals plantsoen, park, zwembad of natuurgebied. - Stel u op de hoogte van koele verblijfsruimtes zoals een activiteitencentrum, bibliotheek of leeszaal. |

3. Persoonlijke verzorging

- | | |
|-----------------------|--|
| Vochtinnname | <ul style="list-style-type: none"> - Zorg voor een goede vochtstatus voorafgaand aan een warme periode. |
| Lichamelijke conditie | <ul style="list-style-type: none"> - Zorg voor een goede lichamelijke conditie. - Vergroot het aanpassingsvermogen door extra lichamelijke inspanning voor een warme periode |

4. Medische risico's

- | | |
|-----------------------|--|
| Chronische aandoening | <ul style="list-style-type: none"> - Zorg voor een adequate behandeling. - Zorg voor een adequaat sociaal netwerk door deelname aan activiteiten en onderhoud van contacten met familie, vrienden en burens. - Onderhoud een adreslijst voor noodsituaties. |
|-----------------------|--|

⁷ GGD Richtlijn Zomerse Omstandigheden

Tabel B3: Informatievoorziening in de waarschuwingsfase tijdens een warme periode

1. Een koele en frisse woning

Verkoeling	- Gebruik zonwering van zonsopgang tot –ondergang, ook als de zon nog niet op de ramen staat. – bij voorkeur buitenzonwering (indien mogelijk) - Gebruik een airconditioner of ventilator, maar houdt rekening met het energiegebruik en de warmteproductie. - Overweeg gebruik van een watersproeier bij een plat dak.
Locatie slaapkamer	- Gebruik bij voorkeur een slaapkamer op het noorden. - Zoek naar een andere slaapruijnte als het te warm is in de slaapkamer
Ventileren en luchten	- Ventileer continue, door ventilatieroosters open te houden (bij voorkeur koele zijde), ramen op een kleine kier te zetten of met behulp van mechanische ventilatie. - Lucht de woning door het openen van ramen en deuren als het buiten koeler is dan binnen (vroeg e ochtend). Let hierbij op het gebruik van inbraakbeveiliging. - Houd mechanische ventilatie aan en zet hem op een hogere stand als het buiten koeler is dan binnen. - Creëer een luchtstroom in het huis door ramen en deuren tegenover elkaar open te zetten.
Elektrische apparaten	- Beperk het gebruik van lampen en warmteproducerende apparaten. Zet elektronische apparatuur zo mogelijk volledig uit (stekker eruit).

2. Koele plek buiten de woning

Bij de woning	- Buiten in de schaduw of bij water kan het koeler zijn dan binnen. - Gebruik een parasol.
In de buurt	- Zoek een koele plek in de schaduw van bomen of bij water zoals plantsoen, park of zwembad. - Als de eigen woning onvoldoende gekoeld kan worden en verblijf binnen wenselijk is, zoek dan een gekoeld openbaar gebouw zoals activiteitscentrum, bibliotheek of leeszaal.

3. Persoonlijke verzorging

Vochtinname	- Vochtinnam e op geleide van urineproductie en –kleur of op geleide van frequentie van toiletbezoek. - Beperk alcoholgebruik. - Let op bij gebruik van cafeïnehoudende dranken - Sporters moeten behalve voldoende drinken ook zorgen voor voldoende zoutinname.
Lichamelijke conditie	- Gebruik de koelere ochtend (voor 14 uur) of avond (na 18 uur) voor lichamelijke inspanning.
Kleding	- Draag wijde, lichte, ademende kleding. - Draag een hoofddekse l, liefst wit en ventilerend (zie kader 'hoofddekse l').
Verkoeling	- Gebruik een lau w (handwarm) voetenbad, spoel regelmatig gezicht, handen en armen met lau w water of neem een lau we douche (House en Tipton, 2005).

4. Medische risico's

Chronische aandoening	- Overleg met de huisarts over symptomen van de aandoening die bij warm weer vragen om medische aandacht. - Zorg voor een telefoon met programmering of een opgeladen mobiele telefoon met een up-to-date telefoonlijst om extra hulp te kunnen bereiken. - Houd contact met bure n, familie en/of vrienden voor nood.
Medicatiegebruik	- Bewaar medicatie bij de voorgeschreven temperatuur in een afgesloten kast (kamer-temperatuur) of de koelkast. Neem bij vragen over de houdbaarheid contact op met de apotheek. - Overleg over aanpassing van medicatie met huisarts. Dit geldt vooral bij gebruik van meerdere medicijnen.

Bijlage

Verslagen interviews pilot gemeente en doelgroepen (pilot Harderwijk – ter info)

Verslag interviews interne stakeholders gemeente Harderwijk

1. Welke maatregelen worden er nu al in uw gemeente genomen in periode van (extreme) hitte?

Gemeente Harderwijk heeft afgelopen jaren in samenwerking met de WUR in verschillende werkateliers het onderwerp Hitte goed op de kaart gezet. In het ruimtelijk domein is Harderwijk regionaal gezien koploper als het gaat om het treffen van preventieve maatregelen om hittestress tegen te gaan. Er zijn verschillende oases in de binnenstad aangelegd voorzien van bomen, bankjes en watertappunten. Het streven is dat voor alle bewoners een koelteplek bereikbaar is binnen een afstand van 300 m. Dit streven is ook vastgelegd als prestatie indicator. Daarnaast zijn er boomplantacties geweest en zijn geveltuintjes aangelegd om hittestress te verminderen.

Intern heeft binnen en tussen de verschillende beleidsdomeinen geen terugkoppeling kunnen plaatsvinden over genomen maatregelen en uitgezette vervolgacties met betrekking tot het onderwerp hitte. Dit is vooral te wijten aan drukte en was eigenlijk wel gewenst. Mede door het vertrek van de collega en trainees belast met dit onderwerp binnen het domein Welzijn is de opgedane kennis weer uit het interne geheugen verdwenen. Er bestaat geen overzicht van acties vanuit de verschillende domeinen in perioden van hitte.

2. Vindt er vanuit uw gemeente communicatie plaats richting specifieke kwetsbare doelgroepen? Zo ja, hoe werkt dat nu (vanuit het betreffende beleidsveld)? Bent u bekend met de toolkit hitte van het RIVM? Zo ja, worden hiervan ook al materialen gebruikt?

Vanuit de afdeling communicatie is berichtgeving over hitte verzorgd. Hierbij werd vooral zelfstandig geacteerd naar aanleiding van afgegeven persberichten. Het is binnen de gemeente gebruikelijk om zoveel mogelijk gebruik te maken van gestandaardiseerd, al ontwikkeld foldermateriaal. Het is dus goed mogelijk dat gebruik gemaakt is van de RIVM toolkit Hitte. Zeker is dit niet.

3. Hoe verloopt de communicatie/ afstemming binnen de gemeente m.b.t. de huidige maatregelen?

Momenteel bestaat nog geen concreet communicatieprotocol betreffende het hitteplan waarin is opgenomen wie, wat, wanneer in gang zet. Dit geldt zowel voor de interne communicatie als ook voor de communicatie richting externe partners.

Opstellen hitteplan

4. Wat zou er naar uw idee in een hitteplan moeten worden opgenomen?

In het hitteplan dient duidelijk naar voren te komen welke rol gemeente Harderwijk gaat nemen. De opdracht die in eerste instantie voorligt, is het opstellen van een duidelijke communicatiestructuur. Hierin dient vastgelegd te worden welke functionaris van welk beleidsveld wanneer welke verantwoordelijkheid neemt en welke acties uitzet. Voor de borging is achtervang binnen hetzelfde beleidsveld wenselijk. Dit voorkomt dat de hitte waarschuwing verloren gaat en dat het signaal de doelgroep ook daadwerkelijk bereikt, ook in geval van afwezigheid of vakantie van de betreffende functionaris.

Slechts één van de deelnemers aan het interview verwacht geen meerwaarde van het opzetten van een duidelijke communicatiestructuur en voorlichting wat betreft het hitteplan. De overige respondenten erkennen de meerwaarde van een goede informatievoorziening en zien ook mogelijkheden om deze informatie binnen de eigen netwerken door te zetten.

Het advies is om de communicatie vooral te richten op de bewustwording van bewoners over het onderwerp hitte en hun concrete handelingsperspectieven te bieden. Hoe kan iemand zijn of haar gedrag aanpassen tijdens hitte en hoe sluiten de adviezen zo goed mogelijk aan bij de doelgroepen?

Meermaals wordt benadrukt dat het belangrijk is goed aan te sluiten bij de wensen en mogelijkheden van ontvangers en te waken voor betutteling of goedbedoelde maar ongewenste adviezen. Hierdoor kunnen mensen afhaken en gaat de boodschap verloren. Ook is aandacht gewenst voor het begrijpelijk aanbieden van de beschikbare communicatiematerialen voor kwetsbare groepen die bijvoorbeeld de Nederlandse taal onvoldoende machtig zijn of onvoldoende leesvaardigheden hebben. Zo kent Harderwijk een grote groep inwoners van Turkse, Marokkaanse en Eritrese afkomst.

Naast het voldoende aansluiten bij bewoners en het zorgdragen dat het informatiemateriaal voor iedereen goed begrijpelijk is, wordt ook aandacht gevraagd voor tijdigheid van het doorgeven van het afgegeven signaal dat een hitteperiode nadert. Het voorbereiden en aanleveren van artikelen en nieuwsberichten voor traditionele media als huis aan huisbladen vergt al gauw een week tijd.

Het identificeren van knelpuntlocaties binnen het ruimtelijk domein (openbaar) en het woondomein (privé) zal op termijn een volgend hoofdstuk binnen het hitteplan kunnen worden. Het inzichtelijk maken waar kwetsbare groepen in de wijken zich bevinden wordt zeer wenselijk geacht om medewerkers binnen het beleidsveld welzijn- en gezondheid te faciliteren om gerichte preventieve maatregelen met betrokken partners te kunnen treffen.

Daarnaast zal in overleg met de veiligheidsregio een apart hoofdstuk binnen het hitteplan opgesteld kunnen worden om de risico's in de openbare ruimte qua infrastructurele en vitale voorzieningen te inventariseren. Dit valt buiten het bestek van deze opdracht, maar vormt wel een aanbeveling voor nadere uitwerking.

5. Wie zouden er volgens u betrokken moeten zijn bij het opstellen van een hitteplan?

Momenteel is nog niet duidelijk bij welke functionaris binnen welk beleidsveld het onderwerp hitte belegd is. Dit moet nog opgepakt worden met leidinggevenden. Binnen de afdelingen kan voldoende aandacht besteed worden om bewustzijn van het belang van het onderwerp te creëren en te zorgen voor voldoende draagvlak.

Hierbij speelt het feit dat het opstellen van dit hitteplan vooral een bestuursopdracht betreft, het proces intern parten. Bij een deel van de deelnemers aan het interview leeft het gevoel dat hitte een van bovenaf opgelegd thema is dat er ook nog bij komt. Het opstellen van het hitteplan wordt slechts als een formaliteit gezien. Enerzijds houdt de vraag of dit thema daadwerkelijk in het veld speelt meerdere geïnterviewden bezig, anderzijds heeft een deel van de ondervraagden ook in eigen persoonlijke levenssfeer de impact van hitte op het welzijn en welbevinden al wel degelijk ondervonden.

Vooralsnog spreken alle deelnemers aan het interview, op één persoon na, de bereidheid uit tot een gedeeld eigenaarschap betreffende de communicatiestructuur van het hitteplan. Hierbij wordt het wenselijk geacht dat alle verschillende betrokken beleidsdomeinen vertegenwoordigd worden door een functionaris. De meeste kansen worden wel duidelijk gezien voor het domein Samenleving, beleidsveld Welzijn.

Er wordt gesignaleerd dat de verantwoordelijkheid voor een goede communicatie betreffende het hitteplan richting burgers niet alleen bij de afdeling communicatie ligt. Het algemene beleid binnen de gemeente Harderwijk is dat de verschillende beleidsvelden zelf de communicatie richting hun netwerken verzorgen en op hen afstemmen. Indien gewenst

kan meegedacht worden in het personaliseren van de boodschap voor de doelgroepen en ondersteuning geboden worden vanuit de afdeling communicatie van de gemeente Harderwijk. Er is behoefte aan reeds beschikbaar materiaal voor de verschillende doelgroepen dat doorgezet kan worden in de eigen netwerken.

Belangrijk is dat vanuit de verschillende beleidsdomeinen wordt aangegeven dat niet alleen de voorliggende opgave wat betreft het hitteplan, maar ook andere opgaves zoals de uitvoering van het Nationaal Preventieakkoord, samenwerking tussen de ruimtelijke en sociale domeinen vragen. Aan de voorliggende opgaves kan alleen voldaan worden door actief samenwerking op te zoeken. Richting toekomst wordt het van belang geacht dat het ruimtelijk domein en het gezondheidsdomein elkaar actief blijven opzoeken om samen slagkracht te genereren.

Een breed gedeelde zorg is of er ook daadwerkelijk voldoende ruimte en middelen beschikbaar gesteld zullen worden voor het uitvoeren en realiseren van het hitteplan.

Aanvullende maatregelen

6. Welke kansen en rollen ziet u voor uw eigen beleidsdomein om schadelijke gezondheidseffecten van hitte tegen te gaan en handelingsperspectieven te communiceren richting doelgroepen?

De al getroffen maatregelen in Harderwijk op het gebied van ruimtelijke ordening en hittepreventie zijn hierboven reeds beschreven. Momenteel zijn functionele eisen of eisen op detailniveau waar het hitte aangaat nog niet geborgd bij uitvragen betreffende bijvoorbeeld nieuwbouwwijken. De heersende gedachte was dat hier juridisch geen speelruimte voor bestond. Volgens de laatste inzichten blijken er echter juridisch gezien wel degelijk insteekmogelijkheden te bestaan om voorwaarden met het oog op preventie van hittestress te formuleren. Deze mogelijkheden worden momenteel in kaart gebracht.

Indien signalen komen vanuit de welzijnstak dat dit wel wenselijk is, zouden via het beleidsveld Wonen prestatieafspraken opgesteld kunnen worden met sociale woningbouwverenigingen. Ook hiervoor is het wenselijk elkaar dus vooral op te zoeken.

Naast het opzetten van de communicatiestructuur voor het hitteplan zoals dat nu voorligt, zijn er eerste plannen om het oude kazernegebouw om te bouwen naar een duurzaamheidscentrum. Mogelijk dat in de toekomst als dit verder vorm krijgt van hieruit activiteiten met betrekking tot het onderwerp hitte voor het publiek georganiseerd zouden kunnen worden.

De kansen voor het beleidsveld Welzijn liggen vooral op het vlak van monitoring en signalering, juist ook vanwege bezoekwerk en opbouwwerk. Daarnaast worden mogelijkheden gezien om bij te dragen aan de preventie van schadelijke gezondheidseffecten door ook in de wijken handelingsperspectieven gericht te communiceren zodat bewoners zich bewust worden van wat ze zelf aan hun gedrag kunnen veranderen ten tijde van hitte. Momenteel is hitte geen onderdeel waar aandacht voor wordt gevraagd bij aanbestedingen die vanuit de gemeente richtingen externe partners worden gedaan.

Vanuit het beleidsveld Gezondheid zou communicatiemateriaal doorgezet kunnen worden naar verdere partners in de keten. Denk aan informatie over sport en hitte voor sportverenigingen of school en hitte voor scholen die Gezonde School partner zijn. Momenteel wordt regionaal het gezondheidsbeleid voor de samenwerkende gemeenten op de Noord-Veluwe opgesteld. Hierin zou hitte als onderwerp opgenomen kunnen worden.

Berichtgeving en communicatie zijn belangrijk maar op zichzelf niet voldoende om opvolging van de handelingsperspectieven te bereiken. Voor de gemeenten Harderwijk, Ermelo en Zeewolde kan door de afdeling communicatie zeker algemene communicatie betreffende hitte verzorgen. Zeewolde maakt momenteel overigens nog geen deel uit van de samenwerkende gemeenten. Op verzoek van de verschillende beleidsafdelingen kan de berichtgeving ook afgestemd worden op specifieke doelgroepen. Naast gebruik van sociale media, de site van de gemeente Harderwijk en berichtgeving in de huis-aan-huisbladen kan ook berichtgeving via het Intranet Hi5 verspreid worden. Hiermee worden voor de 3 gemeenten samen 1000 werknemers bereikt.

Vanuit het beleidsveld maatschappelijke zorg wordt vooralsnog de noodzaak niet gevoeld om actief bij te dragen vanuit de gemeente Harderwijk. Wel wordt erkend dat hitte richting toekomst waarschijnlijk een belangrijke rol gaat spelen. Het gevoel bestaat dat dit net als bij het winterprotocol prima bij autonome uitvoeringsorganisaties als de GGD en organisaties als Iriszorg en de Ontmoeting belegd kan worden. Aan inmenging vanuit de gemeente wordt geen prioriteit gegeven.

7. Wie van uw externe partners spelen of kunnen binnen uw gemeente een belangrijke rol spelen bij de communicatie en uitvoering van het hitteplan?

Externe partners die hierbij een rol kunnen spelen zijn: de wijkmanagers als vooruitgeschoven post van de gemeente in de wijken, het regionaal overleg Noord-Veluwe, organisaties werkzaam binnen de verslavingszorg en maatschappelijke opvang, welzijnsorganisaties, thuiszorgorganisaties, duurzaamheidsorganisaties, het netwerk Veluwe Gezond, de GGD, RIVM en Pharos en ook Ga Harderwijk.

Ondersteuning

8. Op welke manier zou u ondersteund willen worden bij de uitvoering van het hitteplan? (Denk aan informatie, opzetten communicatiestructuur, communicatiemateriaal, scholing e.d.)

Deze vraag komt vroeg gezien het moment van het proces. Het antwoord op deze vraag zal zich nog verder uitkristalliseren komende periode. In eerste instantie heeft ondersteuning bij het opstellen van een duidelijke communicatiestructuur met duidelijke taakverdeling prioriteit. Ook een overzicht van reeds ontwikkelde communicatiematerialen die beschikbaar gesteld kunnen worden heeft prioriteit. Van belang is dat hierbij gedifferentieerd wordt welke informatie gebruikt kan worden voor welke kwetsbare doelgroepen en op welke manier deze informatie effectief verstrekt kan worden.

Ondersteuning van het zorg- en welzijnsdomein met informatie en data over de verdeling van kwetsbare groepen op wijkniveau lijkt waardevol om gerichte interventies in te kunnen zetten. Hierbij wordt specifiek de wijk Stadsdennen als aandachtswijk genoemd omdat deze wijk veel bewoners kent met een lage sociaaleconomische status en een relatief groot aandeel kwetsbare ouderen. Delen van de wijk Stadsdennen warmen tijdens hittegolven ook relatief sterk op in vergelijking met de meeste andere wijken in Harderwijk. De warmte blijft hier vervolgens in de nachten lang hangen.

Verslag interviews externe stakeholders gemeente Harderwijk

1. Werkt uw organisatie met een hitteprotocol? Wat zijn de ervaringen van uw medewerkers ten tijde van de doorgemaakte hittegolven afgelopen jaar? Welke maatregelen worden al genomen ten tijde van hitte?

Twee van de meewerkende organisaties beschikken over een hitteprotocol. Binnen de ene organisatie is dit gericht op het welzijn van medewerkers, binnen de andere organisatie betreft het een hitteprotocol gericht op aanpassingen in de zorg voor cliënten. Een derde organisatie geeft aan dat een gestructureerd hitteprotocol nog niet bestaat, maar ziet hier zeker de meerwaarde van in.

De implementatie en borging van de bestaande hitteprotocollen verdienen nog aandacht. Medewerkers en cliënten worden momenteel niet gestructureerd geïnformeerd over het bestaan van de hitteprotocollen. Meerwaarde wordt gezien in het aanstellen van een aandachtsfunctionaris die specifiek het thema Hitte ook binnen de eigen organisatie actief op de kaart kan zetten. Daarnaast wordt gewezen op de rol die communicatiemedewerkers en medewerkers van de afdeling Arbo en preventie zouden kunnen vervullen.

In de bestaande hitteprotocollen zijn algemene tips en handelingsperspectieven bij hitte van het RIVM opgenomen. In de praktijk zijn deze algemene adviezen behoudens extra water drinken in de werksituatie niet goed op te volgen. Er bestaat een sterke behoefte aan concretere voorlichting en handvaten ten aanzien van vroeg signalering van schadelijke gezondheidseffecten van hitte stress en concrete handvaten in de uitvoering van de zorg om juist meer preventief te kunnen acteren.

Concrete handvaten in het hitteprotocol voor wanneer aanpassingen in de uitvoering van het werk en de dienstroosters horen plaats te vinden zijn hard nodig. Het werk is fysiek zwaar en tijdens een hittegolf kunnen de medewerkers zichzelf niet in acht nemen. De tijden van de geleverde zorg zijn vaak niet aan te passen aan de hitte en het werk moet toch gebeuren. Het binnenklimaat in woningen of woonvoorzieningen van cliënten is vaak heet. Medewerkers willen wel ventileren en ramen openzetten maar dan wordt terecht gevraagd wie de ramen later weer dicht gaat doen.

De ervaring is dat afgelopen zomers de hitteperioden echt een nieuw fenomeen zijn in de zorg qua duur en intensiteit. Voor cliënten en dan vooral de kwetsbare ouderen, psychisch kwetsbare cliënten en cliënten met een laag sociaaleconomische status of verstandelijke beperkingen zijn de hitteperiodes erg belastend.

Door uitdroging, bijkomende obstipatie en urineweginfecties hebben zich meerdere delieren⁸ en ziekenhuisopnames voorgedaan onder kwetsbare ouderen. Ook andere thuiswonende cliënten leverden aanzienlijk in en kwamen hulpbehoevender uit de hitteperiode. Hierbij speelde ook de verminderde mobiliteit en inactiviteit ten tijde van hitte een rol. Vaak is het hierna niet mogelijk om weer op het oude niveau terug te komen waardoor de zwaardere zorgbehoefte blijft bestaan.

Het is ingewikkeld voor psychisch kwetsbare cliënten om goed om te gaan met periodes van hitte. Het slechte slapen en wegvallen van de vaste structuur leidde tot ontregelingen

⁸ Een delier is een acute bewustzijnsverandering met fluctuaties in aandacht, cognitie en waarneming. Een delier wordt uitgelokt door een somatische (lichamelijke) aandoening of door het gebruik of de onttrekking van middelen. Er zijn diverse risicofactoren, zoals een hoge leeftijd en langer bestaande cognitieve stoornissen (zoals geheugenproblemen). Vanwege de vele complicaties die gerelateerd zijn aan een delier, de lijdensdruk, de langere opnameduur, de hogere zorgkosten en de slechtere prognose, is het belangrijk dat zorgverleners op de hoogte zijn van de basiszorg voor ouderen met een delier. Niet-medicamenteuze maatregelen kunnen een delier soms voorkomen en staan centraal in de behandeling. Ned Tijdschr Geneeskd. 2020;164:D4953

van psychisch kwetsbare cliënten. Deze gingen gepaard met een forse toename van agitatie, agressie en gedragsproblemen.

Bij de nachtopvang en het begeleid wonen konden ramen niet open vanwege veiligheidseisen en heeft het gebouw platte daken. Hierop is airconditioning geïnstalleerd en is de sluiting van de ramen aangepast waardoor ventilatie met buitenlucht op een veilige manier mogelijk is.

De effecten van hitte worden ook gevoeld in de wijken, achter de voordeuren, bij mensen die geen officiële zorgindicatie hebben. Afgelopen zomer zijn tijdens de hitteperiode bij huisbezoeken meerdere zorgelijke woonsituaties gesignaleerd. Hierbij viel het op dat bewoners weinig afkoelmogelijkheden rondom de woning hadden met grotendeels betegelde kleine tuinen en slechte isolatie van de woningen. Gezinnen zaten met gesloten gordijnen op elkaars lip wat spanningen opleverde.

Hangplekken van jongeren verplaatsen zich ten tijde van hitte op een natuurlijke manier naar andere plekken in de buurten. Bijvoorbeeld parkeergarages of andere plekken waar het koeler is. In perioden van mooi weer zijn meer jongeren buiten, waardoor sneller overlast wordt ervaren door de buurt. Samen met BOA's en wijkbeheerders wordt hierin opgetrokken waarbij goed naar jongeren geluisterd wordt. Door deze gezamenlijke aanpak blijft de ervaren overlast goed beheersbaar en zijn er altijd oplossingen te vinden. Wel valt op dat huidige schaduwplekken niet altijd hangplekproof zijn. Het herstel van beschadigde watertappunten kost dan enige maanden waardoor deze niet beschikbaar zijn in een periode van hitte. De extra risico's van alcohol en druggebruik bij hitte worden nog niet onder de aandacht gebracht maar dit wordt vanuit preventief oogpunt wel van belang geacht.

In het veld wordt sterk de behoefte gevoeld om meer preventief te kunnen handelen. Het hitteprotocol wordt reactief uit de kast gehaald op het moment dat zich als gevolg van hitte al problemen voordoen. Dit is geen onwil. Er is gewoonweg in de uitvoering geen tijd beschikbaar voor extra signalering en begeleiding. Er wordt wel mondelinge voorlichting gegeven tijdens de dagelijkse begeleiding en een extra glas water neergezet. Een groot deel van de cliënten is echter niet in staat om deze adviezen ook daadwerkelijk zelfstandig op te volgen. Dit voelt voor de mensen in het veld onbevredigend, immers iedereen weet dat voorkomen beter is dan genezen.

2. Zouden er nog andere maatregelen genomen moeten worden? Wat zou hiervoor nodig zijn en welke ondersteuning is hiervoor gewenst?

Het lijkt vooral belangrijk om het onderwerp hitte de aandacht te geven die het nodig heeft en dit op de juiste plek, zowel lokaal als regionaal, te agenderen. Het is een relevant thema, herkenbaar vanuit de praktijk. Zorgen dat de informatie goed ingebed, op maat aangeboden wordt aan bewoners is belangrijk. Het hitteplan moet vooral geen papieren of digitale exercitie worden om verantwoordelijkheden af te schuiven of zich daarvoor in te dekken.

Er zou structureel aandacht voor het onderwerp hitte gegenereerd kunnen worden om de bewustwording en mogelijke handelingsperspectieven te vergroten. Hiervoor worden volop mogelijkheden gezien via de informatiekanalen van de geïnterviewde organisaties. Voor opvolging van de adviezen wordt het van belang geacht dat lokaal en regionaal overall dezelfde boodschap en adviezen worden uitgedragen door partijen als de WMO, welzijn, huisartsen en betrokken instanties. Regionaal zou het hitteplan onder de aandacht gebracht kunnen worden in het regionaal overleg maatschappelijke zorg en het regionaal overleg informele zorg.

Informatiemateriaal vanuit een autoriteit als de GGD zet de boodschap extra kracht bij. Daarnaast helpen voorbeelden vanuit persoonlijke ervaring om het onderwerp goed richting de belevingswereld van bewoners te vertalen en daarbij aan te sluiten. Via de wijkmanagers kan aan de redacties van buurtkranten de tip gegeven worden om aandacht te besteden aan het lokale hitteplan. De thuiszorg maakt vooral gebruik van mondelinge en schriftelijke informatie voor cliënten en mantelzorgers. De flyer die uitgaat van buurtbemiddeling kan onderwerpen als solidariteit en zorg voor elkaar bij burens voor het voetlicht brengen. De nieuwsbrief en berichten via sociale mediakanalen van de duurzaamheidsorganisatie worden goed gelezen en deze organisatie heeft ook vaste ruimte in de regionale kranten en huis- aan huisbladen ter beschikking waarin ruimschoots aandacht aan het onderwerp hitte besteed kan worden.

Vanuit het wijkteam wordt regelmatig met bewoners en woningbouwverenigingen rond de tafel gezeten. Het zou goed zijn als deze woningbouwverenigingen ook adviezen richting huurders met handelingsperspectieven bij hitte zouden uitdragen. Als het signaal vanuit bewoners komt dat hitte een probleem vormt, kan vanuit het wijkteam een gesprek geregeld worden met de verschillende betrokken partijen om te zoeken naar mogelijke oplossingen. Afstemming met andere organisaties die ook in de wijken actief zijn en kwetsbare mensen begeleiden wordt is van belang.

Bakfietsacties in de wijken waren tijdens de eerste corona piek een succes om bewoners te bereiken. Deze bakfietsacties kunnen ook ingezet worden om bijvoorbeeld flesjes water uit te delen. Voor communicatie richting de jeugd wordt gebruik gemaakt van Instagram berichten. Ook via de jaarlijkse groene zomercampus, die georganiseerd wordt in samenwerking met basisscholen en middelbare scholen, kan het onderwerp hitte bij kinderen en jeugd onder de aandacht gebracht worden. Waarom is het zo belangrijk om genoeg water te drinken? Wat kunnen kinderen zelf doen om hittestress voor zichzelf en hun omgeving te verminderen? Waarom is het gebruik van alcohol en drug tijdens een hitte periode extra gevaarlijk?

Naast de professionals komen juist ook de vrijwilligers van de gesproken organisaties bij uitstek achter de voordeur. Zij kunnen hierdoor ook een belangrijke rol spelen in de informatievoorziening en bewustwording van bewoners over hoe ze zelf hun gedrag kunnen aanpassen ten tijde van hitte.

Goede scholing voor professionals en vrijwilligers is naast goed informatiemateriaal een duidelijk gedeelde behoefte. Hierbij zou aandacht besteed kunnen worden aan het tijdig herkennen en voorkomen van gezondheidsproblemen als gevolg van hitte. Wat zijn de signalen waar je op kunt letten? Wat kun je concreet doen? Hierbij zal ook rekening gehouden moeten worden met scholing voor invalkrachten, die juist vaak tijdens vakantieperiodes ingezet worden. En de ervaring leert dat voor vrijwilligers terugkommomenten om ervaringen te bespreken en de vrijwilligersvergoeding duidelijk meerwaarde hebben.

Het valt op dat cliënten steeds zwaardere indicaties hebben bij aanmelding bij de thuiszorg. Het zou fijn zijn als wijkteams cliënten eerder in beeld van de thuiszorg kunnen brengen zodat op tijd meegedacht kan worden en iemand met relatief kleine ondersteuning langer op een goede manier thuis kan blijven wonen. Nu is er vaak een 'met de rug tegen de muur' situatie. Door eerder een ingang te kunnen krijgen, kan ook meer aandacht naar zorg in de preventieve sfeer gaan en opnames hopelijk voorkomen worden.

Cliënten zijn zelf vaak niet in staat om gegeven adviezen na te komen. Tijdens een hitteperiode zou het wenselijk zijn dat er meer beschikbare tijd is voor de zorg van cliënten.

Door drukte is tijdig signaleren en acteren vaak moeilijk. Naast extra begeleiding bij eet- en drinkmomenten zijn preventief ook extra rondes om te kunnen signaleren wenselijk. Ook zou dan 's avonds alles opengezet kunnen worden en 's ochtends weer gesloten en kan bekeken worden of het gelukt is om genoeg te drinken of dat daar nog hulp bij nodig is. De inzet van extra zorg rondes en extra medewerkers tijdens een hitteperiode is zeker noodzakelijk.

Het helpt om het onderwerp hitte goed geagendeerd te krijgen binnen de eigen organisatie als externe partners duidelijke verwachtingen op dit gebied aangeven. Hierbij kan gedacht worden aan hitte als onderwerp bij de aanbesteding of als prestatieafspraken. Daarnaast zal de vergoeding van de zorgverzekeraar ook ruimte moeten bieden voor de uitvoering van deze belangrijke preventieve zorg. Dit is nu niet het geval. Betrokkenheid van zorgverzekeraars bij het hitteplan zal nodig zijn om de preventieve extra zorg tijdens een hitteperiode te kunnen factureren.

Regelmatig zijn cliënten niet in staat om zelf dingen in huis te halen. Een hittepakket, verkrijgbaar via de thuiszorgwinkel, zou uitkomst bieden met bijvoorbeeld een maatbeker, drinkkaarten, koelelementen, zakjes om ijsblokjes te kunnen maken, een ventilator, zo nodig een weegschaal en zonnebrand. Ook huisartsen zouden dit hittepakket dan aan ouderen die nog niet in beeld zijn kunnen adviseren.

Ondersteuning van de wijkverpleegkundige in de uitvoering van taken gericht op hitte preventie door vaste vrijwilligers en professionals van welzijnsorganisaties zou zeker op prijs gesteld worden. Het is goed dat de wijkverpleegkundige dan eerst beoordeelt of iemand veilig kan slikken, maar dit zal over het algemeen geen problemen opleveren. Ook fijn is dat op die manier de samenwerking verder vorm kan krijgen en er eerder vanuit de wijkteams een seintje gegeven kan worden aan de wijkverpleegkundige om eens mee te denken of te kijken.

Naast bovenstaande is het advies om tips voor aanpassingen met het oog op koelte in en rondom de woning goed in te bedenken in het geheel van klimaatadaptatieve maatregelen. Voorbeelden daarvan die bewoners zelf op en rond hun woning kunnen realiseren zijn buitenzonwering, het aanplanten van groen, de inrichting van de tuin (stenen eruit) en het opvangen van regenwater. Het plaatsen en gebruiken van airconditioning wordt door de gemeente ontmoedigd vanwege de toename van energieverbruik en CO² uitstoot. De ervaring leert wel dat bewoners vaak eerst op centrale plekken in de buurt (zoals rond buurthuizen, scholen en speeltuinen) het comfort van koelteplekken moeten kunnen ervaren om inspiratie en creativiteit op te doen om vervolgens aan de slag te gaan in en rondom de eigen woning.

Naast deze voorbeeldplekken in de wijken lijkt het wenselijk maatregelen om hittestress te voorkomen, nadrukkelijk aandacht te geven. Dit geldt zeker voor nieuwbouw waar een zorgfunctie of maatschappelijke opvang geboden zal worden. Een van de gesproken organisaties zal naar aanleiding van het interview geplande bouwplannen nog een keer doornemen met de aannemer om te zien of hierin voldoende maatregelen zijn opgenomen met het oog op preventie van hittestress.