



# LOKAAL HITTEPLAN

gemeente Groningen en partners

januari 2023



Leger des Heils  
L. Koppenhol  
Directeur Zorg



Lefier  
E. Dost  
Bestuurder



Wender  
M.G. Schreur  
Bestuurder



Limor  
K. van den Noort  
Accountmanager



Stichting WIJ Groningen  
M. Kuin  
Directeur/bestuurder



Groningen

GGD Groningen  
T. Klomp  
Manager Algemene Gezondheidszorg



TSN Thuiszorg  
R. Booijen  
Manager Wijkverpleging




ZINN Zorg  
C. de Niet-Hos  
Bestuurder



Gemeente Groningen  
I. Diks  
Wethouder Volksgezondheid


WerkPro 



---

Werkpro  
C.J. Gieskes  
directeur

 Open Hof



---

Open Hof  
G. ter Beek  
directeur





---

VNN  
A. Appelo  
directeur regio Groningen  
en Drenthe

  
TERWILLE  
GELOOF IN VRIJHEID



---

Terwille  
E. de Vos  
directeur

# INHOUD

<b>1</b>	<b>INTRODUCTIE</b>	<b>5</b>
1.1	Inleiding	5
1.2	Wat is een lokaal hitteplan?	5
1.3	Doelstellingen	6
1.4	Cyclus lokaal hitteplan	6
1.5	Proces	7
1.6	Leeswijzer	7
<b>2</b>	<b>LOKAAL HITTEPLAN 2023</b>	<b>8</b>
2.1	Vorbereiden	8
2.2	Activeren en uitvoeren	9
2.3	Evaluatie en kennisinput	9
2.4	Updaten en ontwikkelen	9
<b>3</b>	<b>TOEKOMSTIGE ACTIES</b>	<b>10</b>
3.1	Openbare ruimte	10
3.2	Communicatie	11
3.3	Beleidsimplementatie	12
3.4	Onderzoek en kennisverbreding	12
<b>4</b>	<b>AFGEHANDELDE ACTIES</b>	<b>13</b>
<b>5</b>	<b>EVALUATIE LOKAAL HITTEPLAN</b>	<b>14</b>
Bijlage 1	RIVM hittemaatregelen	14
Bijlage 2	Infographic Rode Kruis	16
Bijlage 3	Flyers focusgroepen	17

# 1. INTRODUCTIE

## 1.1 INLEIDING

De afgelopen zomers sneuvelde het ene na het andere hittesterecord. Tijdens zulke hete periodes hebben veel mensen last van hittestress, sommige mensen overlijden er zelfs aan. Dit speelt met name binnen de kwetsbare groepen in de samenleving. Om grote gezondheidsproblemen te voorkomen is een integrale aanpak tegen hitte vanuit verschillende domeinen nodig: het gebied (ruimtelijke adaptatie), het gebouw (maatregelen in en rondom woningen) en de gebruiker (maatregelen gericht op de gezondheid van de meest kwetsbare mensen). Hitte is daarom ook een belangrijk thema in de Groningse klimaat-adaptatiestrategie en het uitvoeringsprogramma 2020-2024. Naast acties om onze omgeving (gebied) en gebouwen hittebestendig in te richten, is er een verkenning uitgevoerd om het Nationale Hitteplan te vertalen naar onze Groningse situatie. Daarbij sluiten we zo veel mogelijk aan bij de bestaande (samenwerkings)structuren.

Hoewel het lokaal hitteplan alle inwoners van de gemeente Groningen aangaat, is gekozen om te starten met twee focus doelgroepen. Het gaat om de doelgroepen thuiswonende eenzame ouderen en dak- en thuislozen. Aangezien beide doelgroepen minder in beeld zijn en geen duidelijke verzorger hebben (zoals een ouder voor een jong kind of een verzorgende voor een oudere in een zorginstelling) zijn zij voor hitte extra kwetsbaar.

De gemeente Groningen heeft in het voorjaar van 2021 in samenwerking met diverse maatschappelijke organisaties, WIJ Groningen, GGD Groningen en woningcorporaties bijeenkomsten georganiseerd. Tijdens deze bijeenkomsten is teruggeblikt op afgelopen hete periodes en zijn de kwetsbaarheden van de specifieke doelgroepen benoemd. Van hieruit zijn mogelijke knelpunten en acties geformuleerd als opmaat naar een lokaal hitteplan.

Het lokaal hitteplan omvat een beschrijving van het proces, het doel en de cyclus van het lokaal hitteplan. Daarnaast bevat het hitteplan concrete acties, die uitgesplitst zijn naar de verschillende fasen van het lokaal hitteplan. Waar mogelijk zijn suggesties gedaan voor actiehouders aan de hand van 'soorten organisaties'. Elk najaar wordt het lokaal hitteplan geëvalueerd en de acties geactualiseerd.

## 1.2 WAT IS EEN LOKAAL HITTEPLAN?

Het lokaal hitteplan is een nadere uitwerking van het Nationaal Hitteplan. Het plan richt zich op de voor hitte meest kwetsbare mensen en op het beter functioneren van individuele verzorgers, professionals, zorginstellingen en maatschappelijke organisaties tijdens periode van hitte. Het document helpt deze spelers bij het verkrijgen van achtergrondinformatie en bij de uitvoering van hun reguliere taken en aanvullende maatregelen tijdens een hitte periode. Het lokaal hitteplan is een dynamisch document en wordt jaarlijks aangevuld en aangescherpt. Dit kan betekenen dat het aantal doelgroepen waarop het hitteplan focust aankomende jaren wordt uitgebreid. De jaarlijkse cyclus en het proces van verdere aanscherping wordt verder toegelicht in paragraaf 1.4 Cyclus lokaal hitteplan.

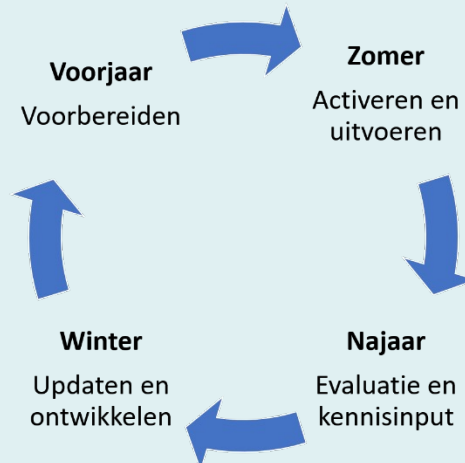
### 1.3 DOELSTELLINGEN

Het hoofddoel van het lokaal hitteplan is het beheersen van gezondheidsrisico's tijdens aanhoudende hitte. Om deze doelstelling te behalen zijn verschillende doelen geformuleerd:

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

### 1.4 CYCLUS LOKAAL HITTEPLAN

Het opstellen, uitvoeren en aanscherpen van het lokaal hitteplan gaat volgens een jaarlijkse cyclus. In deze cyclus worden verschillende fasen onderscheiden: ontwikkelen, voorbereiden, activeren en evalueren. De evaluatiefase vormt de brug naar het volgende jaar, waarin dezelfde fasen worden doorlopen.



*Figuur 1.1 Cyclus lokaal hitteplan*

## 1.5 PROCES

Om te komen tot een lokaal hitteplan dat zowel aansluit op het Nationaal Hitteplan als de lokale doelgroepen, zijn zoveel mogelijk Groningse maatschappelijke organisaties betrokken. Hiervoor is op de eerste plaats een inventarisatie gedaan welke organisaties zich inzetten voor dak- en thuislozen en voor thuiswonende, eenzame ouderen.

Tijdens een drietal online bijeenkomsten in 2021 is de basis gelegd door de achtergrond uit te diepen rondom de noodzaak van een hitteplan. Waarom is het Nationaal Hitteplan er en waarom is het zo belangrijk om hier lokaal op aan te sluiten? Vervolgens is in twee deelsessies uitgediept wat er in de zomer van 2020 goed is gegaan tijdens de hete perioden en waar de leerpunten zitten. Deze leerpunten zijn vervolgens, in samenwerking met de betrokken maatschappelijke organisaties, omgezet in acties voor de komende jaren. In de vervolprocedure is een intentieverklaring ondertekend. Hiervoor zijn de bestuurders van de maatschappelijke organisaties en verantwoordelijk wethouder benaderd. Zij hebben hun handtekening gezet onder de acties die de komende jaren worden uitgevoerd om de hete perioden draaglijker te maken voor (om te beginnen) dak- en thuislozen en thuiswonende, eenzame ouderen. In 2021 hebben 9 partijen zich aangesloten bij het lokaal hitteplan. In 2022 hebben nog vier organisaties, die betrokken zijn bij de doelgroep dak- en thuislozen, zich aangesloten. Jaarlijks wordt het lokaal hitteplan geëvalueerd en de acties, indien nodig, geactualiseerd.

De organisaties die zich hebben aangesloten bij het lokaal hitteplan zijn: Leger des Heils, Wender, Limor, VNN, Werkpro, Open Hof en Terwille (allen voor de doelgroep dak- en thuislozen), WIJ Groningen, Lefier, TSN Thuiszorg, ZINN Zorg (allen voor de doelgroep thuiswonende, eenzame ouderen) en GGD Groningen (voor beide doelgroepen).

## 1.6 LEESWIJZER

Om aan te sluiten op de verschillende doelgroepen en termijnen maken we in dit plan onderscheid tussen lokaal hitteplan (hoofdstuk 2), toekomstige acties (hoofdstuk 3), afgeronde acties (hoofdstuk 4) en evaluatie (hoofdstuk 5).

## 2. LOKAAL HITTEPLAN 2023

Dit hoofdstuk biedt een overzicht aan acties, uitgesplitst naar de verschillende fasen van de cyclus, die op de kortere termijn in gang gezet kunnen worden. Jaarlijks wordt het lokaal hitteplan met de betrokken partijen geëvalueerd en worden de acties geactualiseerd.

### 2.1 VOORBEREIDEN

TAAK	ORGANISATIE	DOELGROEP	STAND VAN ZAKEN
Inventariseren aanwezigheid mantelzorgers en/ of familieleden tijdens zomerperiode	Thuiszorgorganisaties	Eenzame ouderen	Doorlopend proces
Medewerkers informeren over hiterisico's en concrete maatregelen en tips	Betrokken organisaties	Eenzame ouderen Dak- en thuislozen	Doorlopend proces
Publiceren lokaal hitteplan	Gemeente	Eenzame ouderen Dak- en thuislozen	Als het RIVM het Nationaal Hitteplan activeert, wordt hierover gecommuniceerd.
Check emaillijst hittemailingen RIVM (Nationaal Hitteplan)	Gemeente en GGD	Eenzame ouderen Dak- en thuislozen	De hittemalingen van het RIVM worden door de gemeente doorgestuurd naar de betrokken partijen.
Doelgroep specifieke flyers opstellen met tips voor hitte perioden (nadruk op duidelijke pictogrammen)	Gemeente	Eenzame ouderen Dak- en thuislozen	Flyers worden, indien nodig, op basis van jaarlijkse evaluatie aangepast.
Flyer drukken in meerdere talen en verspreiden onder inwoners die geen NL spreken	Gemeente	Dak- en thuislozen	Er zijn flyers in het Engels, Pools en Arabisch verspreid onder de dak- en thuisloze organisaties.
Flyers verspreiden onder maatschappelijke organisaties, buurt- en dorpscentra, bibliotheken, huisartsenpraktijken	Gemeente	Eenzame ouderen	De flyers worden jaarlijks voor de zomer verspreid onder de betreffende organisaties.
Flyers verspreiden onder medewerkers en doelgroep	Gemeente	Eenzame ouderen Dak- en thuislozen	De flyers worden jaarlijks voor de zomer verspreid onder betrokken partijen.
Bewoners van seniorenflats informeren over risico's en maatregelen tijdens hitteperioden.	Corporaties	Eenzame ouderen	In het voorjaar van 2023 gaan we in gesprek met corporaties over hoe we thuiswonende ouderen het beste kunnen bereiken



Inventariseren hoe we ouderen kunnen bereiken.	Corporaties	Eenzame ouderen	In overleg met woningcorporaties kijken hoe we de ouderen het beste kunnen bereiken
Contact leggen met organisaties die misten in de voorbereiding van het lokaal hitteplan	Gemeente	Eenzame ouderen Dak- en thuislozen	Indien nodig organisaties benaderen.

## 2.2 ACTIVEREN EN UITVOEREN

TAAK	ORGANISATIE	DOELGROEP	STAND VAN ZAKEN
Koele plekken in openbare ruimte toegankelijk houden voor dak- en thuislozen (niet wegsturen tijdens perioden van hitte)	Gemeente	Dak- en thuislozen	In gesprek met OOV en wordt bekeken in het onderzoek naar koele binnenruimtes.
Openingstijden opvanglocaties verruimen. Ook overdag toegankelijk als koele plek.	Dak- en thuisloze organisaties	Dak- en thuislozen	Wordt bekeken in het onderzoek naar koele binnenruimtes.
Activiteiten organiseren om ouderen in beeld te krijgen	WIJ Groningen	Eenzame ouderen	Is doorlopend proces

## 2.3 EVALUATIE EN KENNISPUNT

TAAK	ORGANISATIE	DOELGROEP	STAND VAN ZAKEN
Evaluatiebijeenkomst organiseren in najaar	Gemeente	Eenzame ouderen Dak- en thuislozen	Wordt jaarlijks in het najaar gepland.

## 2.4 UPDATEN EN ONTWIKKELEN

TAAK	ORGANISATIE	DOELGROEP	STAND VAN ZAKEN
Updaten lokaal hitteplan	Gemeente	Eenzame ouderen Dak- en thuislozen	Doorlopend proces; aan de hand van de evaluatie wordt het lokaal hitteplan geactualiseerd.

## 3. TOEKOMSTIGE ACTIES

Dit hoofdstuk biedt een overzicht aan acties die op langere termijn uitgevoerd kunnen worden. De eerste stappen zijn in 2021 gezet. De acties zijn uitgesplitst naar maatregelen in de openbare ruimte, communicatiemaatregelen, beleidsimplementatie en benodigd onderzoek en kennisverbreding.

### 3.1 OPENBARE RUIMTE

TAAK	ORGANISATIE	DOELGROEP	STAND VAN ZAKEN
Realiseren structurele watertappunten in de openbare ruimte.	Gemeente	Dak- en thuislozen	Afhankelijk van de behoefte dit onderzoeken.
Onderzoeken en inventariseren koele (openbare) binnen locaties	Gemeente en betrokken organisaties	Eenzame ouderen	In 2023 wordt een behoefte onderzoek uitgevoerd. Op basis daarvan wordt bekeken wat nodig en mogelijk is.
Realiseren was- en douchevoorzieningen (opvanglocaties). Tijdens perioden van hitte openingstijden verruimen	Dak- en thuisloze organisaties	Dak- en thuislozen	Doorlopend proces.

### 3.2 COMMUNICATIE

TAAK	ORGANISATIE	DOELGROEP	STAND VAN ZAKEN
Zorgprofessionals en maatschappelijk werkers jaarlijks informeren over hittestrisico's en maatregelen door middel van een mailing, kennis-training of webinars.	Alle betrokken partijen	Eenzame ouderen Dak- en thuislozen	Doorlopend proces
Informatiefilmpjes om bewustwording onder alle inwoners van Groningen te vergroten	Gemeente	Eenzame ouderen Dak- en thuislozen	<a href="https://youtu.be/gA5ephHoQwU">https://youtu.be/gA5ephHoQwU</a> <a href="https://www.rivm.nl/hitte/wat-te-doen-bij-hitte">https://www.rivm.nl/hitte/wat-te-doen-bij-hitte</a>
Ontwikkelen overzichtskaart was- en douchevoorzieningen (opvanglocaties) inclusief openingstijden	Dak- en thuisloze organisaties	Dak- en thuislozen	Dak- en thuislozen maken ook regelmatig gebruik van de openbare watertappunten als wasvoorziening.

### 3.3 BELEIDSIMPLEMENTATIE

TAAK	ORGANISATIE	DOELGROEP	STAND VAN ZAKEN
Afspraak dat het waterbedrijf inwoners niet afsluit van water in tijden van hitte.	Waterbedrijf	Eenzame ouderen	Doorlopend proces
Rol woningbouw-corporaties in relatie tot het lokaal hitteplan verder verkennen	Gemeente	Eenzame ouderen	In 2023 wordt met corporaties gesproken over hoe we thuiswonende ouderen het beste kunnen bereiken. Verder blijft dit een doorlopend proces.

### 3.4 ONDERZOEK EN KENNISVERBREIDING

TAAK	ORGANISATIES	DOELGROEP	STAND VAN ZAKEN
Zorgmijders en ouderen zonder mantelzorg in beeld brengen	Thuiszorgorganisaties WIJ Groningen Dak- en thuisloze organisaties	Eenzame ouderen Dak- en thuislozen	Doorlopend proces
Prioritering aanbrenge in wijken op basis van data over % ouderen in wijken	Gemeente en WIJ Groningen Thuiszorgorganisaties	Eenzame ouderen	Doorlopend proces

## 4. AFGEHANDELTE ACTIES

Hieronder zijn de acties opgenomen die zijn uitgevoerd, niet realiseerbaar zijn en/of die breder zijn dan het Lokaal Hitteplan.

TAAK	ORGANISATIE	DOELGROEP	STAND VAN ZAKEN
Borgen van het lokaal hitteplan in de gemeentelijke organisatie	Gemeente	Eenzame ouderen Dak- en thuislozen	Gerealiseerd; het lokaal hitteplan valt onder het gezondheidsbeleid van de gemeente Groningen.
Plaatsen mobiele (tijdelijke) watertappunten	Gemeente en Waterbedrijf	Dak- en thuislozen	Niet realiseerbaar, aangezien er dan een watertank geplaatst moet worden en in een periode van hitte is de waterkwaliteit dan niet te borgen.
Zorgen voor koele opvanglocaties door middel van airco of ventilatoren	Thuiszorgorganisaties Dak- en thuisloze organisaties	Eenzame ouderen Dak- en thuislozen	Niet realiseerbaar; betrokken organisaties hebben geen airco's of ventilatoren tot hun beschikking.
Ontwikkelen overzichtskaart tijdelijke en structurele watertappunten	Waterbedrijf	Dak- en thuislozen	Is gerealiseerd. Tevens is deze kaart opgenomen op de flyer voor dak- en thuislozen.
Flyers wijkspecifiek maken door een concreet aanspreekpunt/locatie/ telefoonnummer op te nemen.	Gemeente	Eenzame ouderen Dak- en thuislozen	Op de flyer voor eenzame, thuiswonende ouderen wordt verwezen naar het WIJ-team. Dak- en thuislozen worden doorverwezen naar hun hulpverlener voor advies, of naar de huisarts(-enpost).
Dak- en thuislozen zonder huisarts: inventariseren welke acties en gesprekken er op dit moment lopen	Gemeente	Dak- en thuislozen	Is een breder probleem en is niet specifiek voor het lokaal hitteplan. Vanuit Maatschappelijke Opvang is dit een aandachtspunt.
Subsidie voor onverzekerden onder de aandacht brengen bij huisartsen en inzetten op bewustwording onder huisartsen	Gemeente	Dak- en thuislozen	Is een breder probleem en is niet specifiek voor het lokaal hitteplan. Vanuit Maatschappelijke Opvang is dit een aandachtspunt. Meer informatie: <a href="https://www.hetcak.nl/zakelijk/regelingen/regeling-onverzekerden">https://www.hetcak.nl/zakelijk/regelingen/regeling-onverzekerden</a>
Inzichtelijk maken welke inwoners over minder financiële middelen beschikken (mogelijk ventilatoren aanbieden tijdens hitteperioden)	Gemeente Thuiszorgorganisaties	Eenzame ouderen	Dit is in verband met de AVG lastig realiseerbaar. Ook heeft geen van de betrokken partijen ventilatoren die gebruikt kunnen worden.

TAAK	ORGANISATIES	DOELGROEP	STAND VAN ZAKEN
Educatiemateriaal ontwikkelen voor professionals betreffende dak- en thuisloze organisaties.	Gemeente	Eenzame ouderen Dak- en thuislozen	In het voorjaar van 2022 is educatiemateriaal ontwikkeld voor professionals voor de dak- en thuisloze organisaties. Dit wordt jaarlijks meegenomen in de evaluatie en indien nodig aangepast.
Dialogo plannen met huisartsen, provincie, gemeenten en eventueel zorgverzekeraars over hoe om te gaan met dak- en thuislozen zonder zorgverzekering	Gemeente	Dak- en thuislozen	Is een breder probleem en is niet specifiek voor het lokaal hitteplan. Vanuit Maatschappelijke Opvang is dit een aandachtspunt. Meer informatie: <a href="https://www.hetcak.nl/zakelijk/regelingen/regeling-onverzekerden">https://www.hetcak.nl/zakelijk/regelingen/regeling-onverzekerden</a>
Informereren naar mogelijke versimpeling van de subsidie voor onverzekerden / het bieden van ondersteuning bij het gebruik van de regeling	Gemeente	Dak- en thuislozen	Dit is een breder probleem en is niet specifiek voor het lokaal hitteplan. Vanuit Maatschappelijke Opvang is dit een aandachtspunt

## 5 EVALUATIE LOKAAL HITTEPLAN

Het evalueren van genomen maatregelen is onderdeel van de jaarlijkse cyclus. Het monitoren van het Hitteplan is vooralsnog niet mogelijk. Er zijn namelijk geen regionale of gemeentelijke gegevens bekend ten aanzien van oversterfte. Ook wordt op de eerste hulp niet bijgehouden of de reden voor opname gerelateerd is aan hittestress of uitdroging. Betrokken organisaties hebben ook aangegeven de gegevens niet te kunnen aanleveren. We zetten daarom in op een jaarlijkse evaluatie per doelgroep met de betrokken organisaties. Dit doen we aan de hand van vragen, om te bekijken of de acties zijn uitgevoerd en of er aanpassingen nodig zijn.

Punten die tijdens de evaluatie aan de orde komen zijn:

- a. Wat wordt er gedaan met de doorgestuurde hittemailingen van het RIVM?
- b. Wordt de verspreide informatie gebruikt voor zowel de doelgroepen als de medewerkers?  
Zijn de flyers het jaar daarop weer te gebruiken en/of zijn aanpassingen nodig?
- c. Is er informatie gemist voor de doelgroep en/of voor de medewerkers?
- d. Zijn er acties uit het Lokaal Hitteplan waar we ons het jaar daarop moeten richten?  
Ontbreken er acties?

# BIJLAGE 1. RIVM MAATREGELEN



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
- Meestal geen zweet
- Hoge hartslag
- Stuiptrekkingen
- Misselijkheid
- Bewustzijnsverlies



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

012021



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



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



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 zouthuishouding in het lichaam verstoord wordt. Dit kan leiden tot uitdroging, te weinig zweeten 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](http://www.knmi.nl)



### Meer informatie

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



# BIJLAGE 2. INFOGRAPHIC RODE KRUIS

## AANHOUDENDE Hitte



### WIE MOETEN ER *extra* OPLETTEN?

 <p><b>KINDEREN (VOORAL ZUIGELINGEN)</b> Hun lichaam warmt sneller op en ze geven geen dorstgevoel aan.</p>	 <p><b>OUDEREN</b> Het lichaam past zich minder goed aan in extreme temperaturen en hebben minder snel een dorstgevoel</p>	 <p><b>LANGDURIG MEDICIJNGEBRUIKERS</b> Medicijnen kunnen van invloed zijn op de vochtthuishouding of omgekeerd</p>
 <p><b>MENSEN DIE BUITEN WERKEN</b> verliezen extra veel vocht en het lichaam warmt tijdens hitte sneller op door lichamelijke inspanning</p>	 <p><b>SPORTERS</b> verliezen extra veel vocht en het lichaam warmt tijdens hitte sneller op door lichamelijke inspanning</p>	 <p><b>EVENEMENTBEZOEKERS</b> bevinden zich vaak in temperatuurverhogende omstandigheden</p>

## WAT *gebeurt* ER MET JE BIJ OVERVERHITTING?



**SPIERKRAMP**



**HEFTIGE DORST**



**DUIZELIG/MISSELIJK/  
VERWARD/BRAKEN/  
HOOFDPIJN**



**ONGEBRUIKELIJKE VERMOEIDHEID**



**LICHAAMSTEMPERATUUR BOVEN DE 38 GRADEN**



**VERSNELDE HARTSLAG**

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

## HOE *voorkom* JE OVERVERHITTING?



**HOUD UW HUIS BINNEN KOEL.  
GEBRUIK ZONNESCHERM  
OF SLUIT GORDIJNEN**



**DRINK VOLDOENDE (GEEN ALCOHOL)**



**HOUD JEZELF COOL MET WATER & WIND**



**BLIJF UIT DE ZON EN BESCHERM JE HUID**



**VERMIJD INSPANNING**



**LET OP JEZELF EN EEN ANDER**



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

# BIJLAGE 3. FLYERS FOCUSGROEPEN



## Aanhoudende hitte



### HOE VOORKOM JE OVERVERHITTING?



**Wees voorzichtig met medicijnen** en andere middelen.



**Zoek zoveel mogelijk de schaduw op.** Blijf uit de zon en vermijd inspanning tussen 12:00 - 16:00 uur.



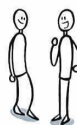
**Drink voldoende.** Ook als je geen dorst hebt. Matig gebruik alcohol.



**Bescherm ook je huid tegen zonnebrand** met een hoed of pet, kleding en zonnebrand-crème.



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



**Let op jezelf en op elkaar.**

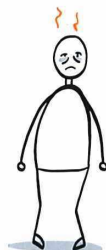
### WAT GEBEURT ER MET JE BIJ OVERVERHITTING?



**Spierkramp**



**Duizelig/misselijk/  
verward/braken/  
hoofdpijn**



**Ongebruikelijke  
vermoeidheid**



**Lichaams-  
temperatuur  
boven de 38  
graden**



**Versnelde  
hartslag**

### Wat doe je bij oververhitting?

Als verkoeling niet helpt, bel dan je huisarts of (buiten kantooruren) de huisartsenpost. Bel bij spoed 112. Voor advies kun je je hulpverlener vragen.

## WIE MOETEN ER EXTRA OPLETLEN?

### Ouderen 70+.

Hebben minder snel een dorstgevoel en het lichaam past zich minder goed aan in extreme temperaturen.

### Langdurig medicijngebruikers.

Medicijnen kunnen van invloed zijn op de vochthuishouding of omgekeerd.

### Mensen die buiten actief zijn.

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

### Sporters.

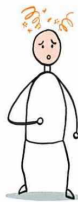
Verliezen extra veel vocht en het lichaam warmt tijdens hitte sneller op door lichamelijke inspanning.



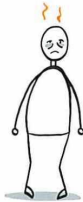
## AAN WELKE SIGNALLEN HERKENT U OVERVERHITTING?



Spierkramp



Duizelig/misselijk/  
verward/braken/  
hoofdpijn



Ongebruikelijke  
vermoeidheid



Lichaams-  
temperatuur boven  
de 38 graden



Versnelde  
hartslag

## HOE VOORKOMT U OVERVERHITTING?



### Houd het huis binnen koel.

Gebruik zonnewering, ventilator of airconditioning. Zorg voor ventilatie.



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



### Drink voldoende.

Ook als u geen dorst hebt.  
Matig gebruik alcohol.



Bescherm ook uw huid tegen de  
brandende zon met een hoed of  
pet, kleding en zonnebrandcrème.



### Houd uzelf koel met water & wind.

Neem een verkoelend (voeten)bad  
of een douche.



### Let op uzelf en een ander.

Neem contact op met uw naasten.  
Dat kan ook via videobellen.

## Hoe herkent en behandelt u oververhitting?

Raadpleeg de Rode Kruis EHBO-app of de website. Als verkoeling niet helpt en de verschijnselen verbeteren niet, bel dan de huisarts/huisartsenpost.

## Vragen?

Overleg met de huisarts als u vragen heeft over uw gezondheid of met uw apotheek als u medicijnen gebruikt. Voor andere vragen kunt u terecht bij de WIJ Teams in Groningen: [wij.groningen.nl/wij-teams](http://wij.groningen.nl/wij-teams)

# VERANTWOORDING

Titel	Lokaal hitteplan
Opdrachtgever	Gemeente Groningen
Projectleider	Monique de Groot
Auteur(s)	Monique de Groot, Marieke van der Linde
Projectnummer	1279754
Aantal pagina's	20
Datum	juli 2021; 1 <sup>e</sup> concept juli 2022; 2 <sup>e</sup> concept februari 2023; 3e versie

# COLOFON

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

