Lokaal Hitteplan

Gemeente Groningen en partners

Juni 2026



INHOUD

Klik op een bol om naar de verschillende hoofdstukken te gaan

Dit lokaal hitteplan is opgezet als een praktisch hitte-actieplan, waarin de afgesproken acties met betrokken partners centraal staan. Het hitte-actieplan is een dynamisch document. Dit betekent dat het hitteplan over de jaren heen wordt aangevuld en aangescherpt, en dat nieuwe partners kunnen aansluiten.

Naast het vastleggen van de acties, biedt het plan inzicht in de aanleiding, de prioritaire doelgroepen en het doorlopen proces bij de totstandkoming. Het plan bevat daarnaast verwijzingen naar informatiemateriaal van het RIVM, het Rode Kruis en de GGD. Deze materialen kunnen door partners en andere organisaties worden gebruikt om inwoners, medewerkers en cliënten te informeren over omgaan met hitte.

Het lokaal hitteplan is interactief opgebouwd. Door op de verschillende onderdelen te klikken, navigeer je direct naar de bijbehorende informatie. Zo kun je eenvoudig en snel door het document heen bewegen.

WAT doen we voor, tijdens en na een hitte-periode?

WAAROM een lokaal hitteplan?

Welk **INFORMATIE** materiaal kan ik delen?

WIE beschermen we met dit lokaal hitteplan?

HOE is dit lokaal hitteplan opgesteld?



Klik om naar het hoofdmenu te gaan

WAT

Wat doen we voor, tijdens en na een hitteperiode?

Dit hoofdstuk geeft een overzicht van alle acties die de betrokken partners per fase uitvoeren.

Acties per fase

Klik om direct naar het hoofdstuk te gaan

Acties per fase

Dit hoofdstuk biedt een overzicht van alle acties en maatregelen die zijn opgehaald bij partners. Per actie is opgenomen welke organisatie verantwoordelijk is voor de uitvoering daarvan. De acties zijn opgesteld vanuit de thema's gebied, gebouw en gezondheid. Rechts op deze pagina worden alle drie de thema's toegelicht. De acties zijn ingedeeld in de verschillende fases, zoals toegelicht bij het hoofdstuk Cyclus.

Het lokaal hitteplan heeft als doel om gezondheidsproblemen tijdens hitteperioden te voorkomen en beperken. De acties in dit lokaal hitteplan richten zich daarom met name op het thema gezondheid. Daarnaast zijn er ook enkele acties opgenomen die betrekking hebben op de thema's gebied en gebouw. Deze acties zijn gericht op het creëren van een koelere leefomgeving en het reguleren van de binnentemperatuur, wat nauw verbonden is met het thema gezondheid. Aan de rechterkant van deze pagina worden deze thema's verder toegelicht.

Acties voorbereidingsfase

Acties uitvoeringsfase

Acties monitoring en evaluatiefase

Acties preventie, kennisontwikkeling en gedragsbeïnvloedingsfase

Klik om direct naar de acties per fase te gaan

Maatregelen vanuit het thema **gezondheid** zijn erop gericht om gezondheidsproblemen tijdens hitteperioden te beperken, met name bij kwetsbare groepen. Voorlichting speelt hierbij een centrale rol.

Maatregelen vanuit het thema **gebied** zijn gericht op de buitenruimte. De buitenruimte kan onderverdeeld worden in de openbare én private ruimte. Het doel van de maatregelen is om de omgevingstemperatuur in stedelijke gebieden te verminderen en een comfortabeler leefklimaat te creëren, met aangename gevoelstemperaturen en voldoende schaduw, vooral tijdens perioden van hitte.

Maatregelen aan en in het **gebouw** hebben als doel om de binnentemperatuur van gebouwen tijdens hitteperioden op een acceptabel niveau te houden om hittestress te voorkomen en het welzijn voor de bewoners of gebruikers van het gebouw te verbeteren.

Voorbereidingsfase

Klik hier om terug te gaan naar de pagina 'Acties per fase'

Maart tot en met mei | Tijdens deze fase bereiden organisaties zich voor op de komende zomer. In deze fase wordt kennis geactualiseerd en worden informatiematerialen voorbereid. Er vindt afstemming tussen en voorbereiding van partners/betrokken professionals plaats, door het delen van kennis en het klaarzetten van protocollen/plannen/maatregelen voor (instructies over) het beperken van hittestress en gezondheidsschade als gevolg van hitte.

Actiehouder	Kernactie	Toelichting actie	Doelgroep
Alle partners	Meld aan voor Nationaal Hitteplan	Aanmelden voor mail-waarschuwingen van het Nationaal Hitteplan via: link. **Tip:** meld (ook) een algemeen mailadres of mailbox aan waar meerdere collega's toegang toe hebben. Dan komen mails ook tijdens jouw vakantie of afwezigheid aan.	Algemeen
Alle partners	Informeren eigen medewerkers	Eigen medewerkers jaarlijks informeren over hitterisico's en concrete maatregelen en tips door middel van mails, kennistraining of webinars	Algemeen, eenzame ouderen, dak- en thuislozen
Alle partners	Verspreid meertalige flyers	Flyers van het Rode Kruis, in meerdere talen, verspreiden onder inwoners	Algemeen
Alle partners	Vergroten bewustwording	Informeren over hitte via verschillende kanalen, bijv. de lokale omroepen, om bewustwording onder alle inwoners van Groningen te vergroten	Algemeen
Gemeente	Informeren inwoners	Informeren van inwoners via wijkkranten, huis-aan-huisbladen, regionale tv- en radiozenders social media	Algemeen
Gemeente	Informeren acties	Alle betrokken partners organiseren over relevante acties gericht op hitte, zoals regentonnenacties en andere subsidies die kunnen bijdragen aan vermindering van hitte	Algemeen
Gemeente (arbo)	Breng risico's in kaart	Bepalen van kwetsbare medewerkers binnen de gemeente (buitenwerkers). Inventariseren van de risico's die buitenwerkers lopen tijdens hete perioden.	Buitenwerkers
Gemeente (coördinatoren lokaal hitteplan)	Delen lokaal hitteplan	Pagina over hitte op gemeentelijke website bijhouden	Algemeen

Voorbereidingsfase (vervolg)

Actiehouder	Kernactie	Toelichting actie	Doelgroep
Gemeente (coördinatoren lokaal hitteplan)	Actualiseren contactoverzicht	Opnemen van algemene e-mailadressen van betrokken partners in het overzicht met contactgegevens	Algemeen
Gemeente (coördinatoren lokaal hitteplan)	In stand houden netwerk	Contact leggen met betrokken partners die misten tijdens de voorbereiding en evaluatie van het lokaal hitteplan	Algemeen
Gemeente (coördinatoren lokaal hitteplan)	Uitbreiden netwerk	Contact leggen met nieuwe partners die uit de evaluatie van het hitteplan naar voren zijn gekomen als relevante partijen	Algemeen
Gemeente, WIJ Groningen	Afstemmen opening	In gesprek met WIJ Groningen over openblijven tijdens hete perioden	Algemeen
Maatschappelijke opvanglocaties	Actualiseren hitteprotocol	Actualiseren van het eigen hitteprotocol voor medewerkers en cliënten, en medewerkers informeren over het hitteprotocol	Dak- en thuislozen
Maatschappelijke opvanglocaties	Schaduw creëren	Zorgen dat er voldoende koele schaduwplekken zijn, eventueel door middel van schaduwdoeken en/of overdekkingen	Dak- en thuislozen
Maatschappelijke opvanglocaties	Onderzoeken effect medicatie	Impact van hitte op werking medicatie checken bij behandelaar	Dak- en thuislozen
Thuiszorg (ZINN en Comfort), WIJ Groningen, GGD Groningen, dak- en thuislozen-organisaties	Informeren medewerkers	Medewerkers informeren over hitterisico's in relatie tot medicatie en/of drugs- en alcoholgebruik	Eenzame ouderen, Dak- en thuislozen
Woningcorporaties	Informeren bewoners	Informeren van bewoners over hoe de woning koel te houden. Denk aan flyers over hitterisico's en adviezen gericht op het binnenklimaat: houd ramen en gordijnen overdag dicht, open ramen 's nachts om te ventileren.	Algemeen

Klik hier om terug te gaan naar de pagina 'Acties per fase'

Uitvoeringsfase

Juni tot en met september | Tijdens perioden van hitte voeren alle betrokken organisaties de acties uit die in het lokaal hitteplan staan.

Voorwaarschuwingsfase | Geïnitieerd door het RIVM dat een voorwaarschuwing af geeft. Deze melding komt enkele dagen voor een periode van hitte. Organisaties treffen de laatste voorbereidingen.

Waarschuwingsfase | Geïnitieerd door het RIVM dat het Nationaal Hitteplan activeert. Organisaties voeren de afgesproken acties uit.

Organisatie	Kern actie	Toelichting actie	Doelgroep
Alle partners	Informeren	Inwoners informeren via (sociale) media tijdens hitte	Algemeen
Gemeente (arbo)	Beschermen buitenwerkers	Buitenwerkers voorzien van water, gepaste kleding, pauzes en verkoeling tijdens hete perioden	Buitenwerkers
Gemeente (arbo)	Delen adviezen	Delen van de adviezen van het RIVM, zodat buitenwerkers maatregelen (kunnen) treffen tijdens hete perioden. Informatie kan gedeeld worden via intranet, flyers en infographics	Buitenwerkers
Maatschappelijke opvanglocaties	Informeren kwetsbare personen	Inlichten kwetsbare en moeilijk bereikbare doelgroepen, door langs de deuren en drukbezochte plekken te gaan, over de effecten van hitte en welke acties zij wel/niet moeten ondernemen	Dak- en thuislozen
Maatschappelijke opvanglocaties	Stimuleren maatregelen	De cliënt erop wijzen om voldoende te drinken, uit de zon te blijven, ramen en deuren gesloten te houden, zonwering naar beneden te doen, lampen daar waar mogelijk uit te doen	Dak- en thuislozen
Thuiszorg (ZINN en Comfort)	Intensiveren zorg	Extra zorgmomenten inplannen voor cliënten en RIVM richtlijnen delen met medewerkers, zodat zij weten wat de hitterisico's zijn en dit kunnen signaleren	Eenzame ouderen
Thuiszorg (ZINN en Comfort)	Aanpassen werkroosters	Werkroosters en werkzaamheden van medewerkers aanpassen tijdens hete perioden, om de eigen medewerkers te beschermen tegen hitte	Medewerkers
Thuiszorg (ZINN en Comfort)	Ondersteunen medewerkers	Aandacht geven aan de uitvoerende medewerkers met tips hoe zij het zelf vol kunnen houden tijdens hete perioden	Medewerkers
Thuiszorg (ZINN en Comfort)	Stimuleren maatregelen	Bij cliënten thuis de cliënt erop wijzen om voldoende te drinken, uit de zon te blijven, ramen en deuren gesloten te houden, zonwering naar beneden te doen, lampen daar waar mogelijk uit te doen	Eenzame ouderen
Thuiszorg (ZINN en Comfort)	Inzet calamiteitentelefoon en -mailbox	Inzet van bestaande calamiteitentelefoon en -mailbox tijdens hitte, zodat cliënten bij spoed geholpen kunnen worden	Eenzame ouderen
WIJ Groningen, Thuiszorg (ZINN en Comfort)	Checken doelgroepen	Tijdens hete perioden extra langsgaan bij kwetsbare doelgroepen of hen bellen om te checken of het goed gaat	Eenzame ouderen

Klik hier om terug te gaan naar de pagina 'Acties per fase'

Monitoring en evaluatie

September tot en met November | In deze fase wordt teruggeblikt op de afgelopen zomer. Tijdens de evaluatie wordt gekeken of het hitteplan en bijbehorende materialen voldoende zijn bijgewerkt. Nieuwe belanghebbenden kunnen worden toegevoegd. Nieuwe wetenschappelijke inzichten kunnen worden opgenomen. Verder kunnen praktische zaken, zoals links of verwijzingen, worden aangepast.

Organisatie	Kern actie	Toelichting actie	Doelgroep
Alle partners	Actualiseren lokaal hitteplan	Updaten lokaal hitteplan tijdens de jaarlijkse evaluatie	Algemeen
Gemeente	Organiseren evaluatie	Afgelopen periode evalueren	Algemeen
Gemeente (arbo)	Evalueren medewerkersbehoeften	Evaluatie met buitenwerkers van de gemeente: wat hebben ze nodig bij buitenwerkzaamheden tijdens hitte?	Buitenwerkers
Gemeente, Veiligheidsregio, evenementen-organisatoren	Evalueren evenementen	Gezamenlijk evalueren van evenementen die tijdens hete perioden hebben plaatsgevonden, zoals welke (aanvullende) maatregelen zijn getroffen en of dit voldoende heeft gewerkt.	Algemeen

Klik hier om terug te gaan naar de pagina 'Acties per fase'

Preventie, kennis-ontwikkeling en gedragsbeïnvloeding

Aankomende jaren | Deze fase staat in het teken van het uitbreiden en verbeteren van kennis en informatie, maatregelen en instrumenten.

Organisatie	Kern actie	Toelichting actie	Doelgroep
Gemeente	Inventariseren koele binnen-locaties	Inventariseren van mogelijke koele (openbare) binnenplekken. Contact leggen met de beheerders over het openstellen van deze plekken tijdens hitte.	Algemeen
Gemeente, dak- en thuislozenorganisaties	Voorzieningen in kaart brengen	Ontwikkelen overzichtskaart met was- en douchevoorzieningen (openbare locaties) incl. openingstijden, die bij opvanglocaties opgehangen kan worden.	Dak- en thuislozen
Veiligheidsregio Groningen	Actualiseren plan code rood	Herijken/checken planvorming bij code rood hitte	Algemeen
Woningcorporaties	Vergroenen	Verstening tegengaan door te kijken waar meer planten geplaatst kunnen worden, meedoen aan projecten zoals Straatboer	Algemeen



Klik om naar het hoofdmenu te gaan

WAAROM

Waarom hebben we een lokaal hitteplan?

Dit hoofdstuk bespreekt de aanleiding voor het opstellen van een lokaal hitteplan en geeft een toelichting op het doel van het lokaal hitteplan.

Aanleiding | Doel

Klik om direct naar het hoofdstuk te gaan

Aanleiding

Het wordt warmer

Door klimaatverandering wordt het wereldwijd steeds warmer. In Nederland stijgt de temperatuur zelfs harder dan het mondiale gemiddelde. Sinds het begin van de metingen in 1901 is de gemiddelde temperatuur al met 2,4 °C gestegen. De KNMI'2023 klimaatscenario's laten zien dat niet alleen de gemiddelde temperatuur stijgt, waardoor het aantal zomerse dagen toeneemt, maar dat ook hitte-extremen toenemen. Hittegolven nemen toe in frequentie, intensiteit en duur. Zo heeft in de zomer van 2025 twee keer een landelijke hittegolf plaatsgevonden. In stedelijke gebieden wordt het warmer dan in het buitengebied doordat versteende oppervlakken, zoals gebouwen en wegen veel warmte vasthouden en uitstralen. Hierdoor kan het in stedelijke gebieden wel 3 tot 8 graden warmer zijn dan in het buitengebied. Dit fenomeen wordt ook wel het hitte-eilandeffect genoemd.

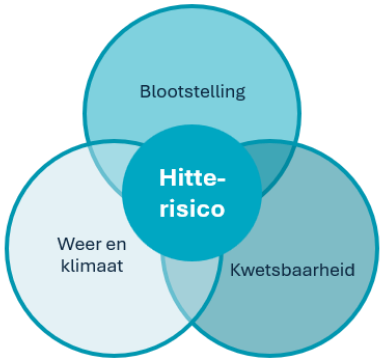
Gezondheidseffecten hitte

De toenemende temperaturen beïnvloeden de kwaliteit van leven en de gezondheid van onze inwoners. We spreken van hittestress wanneer mensen gezondheidsklachten ervaren doordat ze door hoge temperaturen en luchtvochtigheid niet meer in staat zijn hun lichaamstemperatuur goed te reguleren. Drie factoren bepalen het hitterisico: weer en klimaat, kwetsbaarheid (aanpassingsvermogen en gevoeligheid) en blootstelling (Figuur 1).

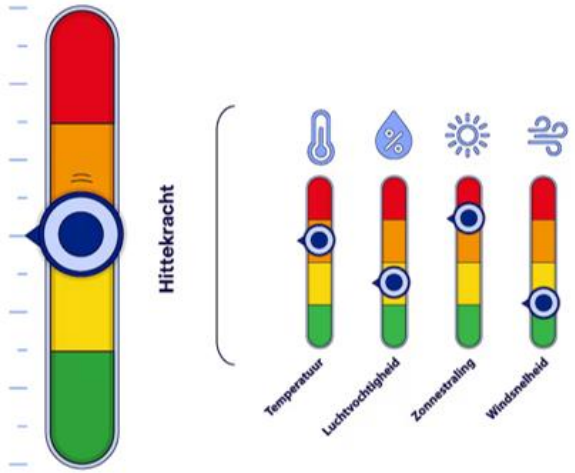
De mate van hittestress is afhankelijk van de luchttemperatuur, luchtvochtigheid, wind en zonnestraling. Het KNMI hanteert sinds 2026 de index 'hittekracht' met een schaal van 0 – 10, die op basis van voorgenoemde weerelementen aangeeft hoe zwaar de hitte kan aanvoelen. Als de lucht vochtig is, raak je bijvoorbeeld minder warmte kwijt door te zweten. Je hebt dan meer last van een temperatuur dan met droge lucht.

Hoewel het weer en klimaat voor iedereen gelijk zijn, verschillen de mate van kwetsbaarheid en blootstelling. Persoonlijke kenmerken zoals leeftijd of bestaande gezondheidsproblemen kunnen de kwetsbaarheid vergroten. Ook woonomstandigheden en het sociale netwerk van iemand kunnen de mate van kwetsbaarheid beïnvloeden. Daarnaast bepaalt de mate van blootstelling aan hitte het risico, bijvoorbeeld bij mensen die buiten in de volle zon werken of bezoekers van een evenement. Langdurige blootstelling aan een hoge hittekracht kan bij met name kwetsbare groepen, zoals ouderen en jonge kinderen, leiden tot oververhitting, hitte-uitputting of zelfs een hitteberoerte (GGD richtlijn Medische Milieukunde: Hitte en Gezondheid, 2023). In extreme gevallen kan hittestress zelfs leiden tot sterfte.

Tijdens een hittegolf stijgt het sterftecijfer in Nederland met ongeveer 12% (Factsheet hittestress TNO). Dat komt neer op ongeveer 40 extra sterftegevallen per dag. Hittestress is dus een serieus probleem, maar wordt nog te vaak onderschat. Mede hierdoor zijn onze openbare ruimte, onze woningen en de zorg voor kwetsbare inwoners nog onvoldoende aangepast aan de gevolgen van hitte. >



Figuur 1 De drie factoren die het hitterisico beïnvloeden



Figuur 2 Hittekrachtindex KNMI

Nationaal Hitteplan

In 2007 is het Nationaal Hitteplan opgesteld. Het Nationaal Hitteplan wordt actief als een periode van aanhoudende of extreme hitte wordt verwacht. Organisaties, professionals en vrijwilligers, betrokken bij de zorgverlening aan ouderen en chronisch zieken, worden dan door het RIVM alert gemaakt op de verwachte periode van hitte. Organisaties kunnen zich bij het RIVM aanmelden, waarna zij een waarschuwing krijgen wanneer het Nationaal Hitteplan geactiveerd wordt. Zo kunnen zij passende maatregelen nemen om overlast en gezondheidseffecten te voorkomen en beperken.

Met het Nationaal Hitteplan worden echter niet alle kwetsbare inwoners (voldoende) ingelicht over de gezondheidsrisico's van hitte, zoals zelfstandig wonende ouderen en dak- en thuislozen. Het is daarom belangrijk dat er een lokale doorwerking van het Nationaal Hitteplan wordt opgesteld

Lokaal Hitteplan gemeente Groningen

Zoals beschreven is het de verwachting dat het aantal warme periodes, en daarmee hittestress en gerelateerde gezondheidsproblemen, in de toekomst toe zullen nemen als gevolg van klimaatverandering. Om lokaal goed voorbereid te zijn op warme periodes, heeft gemeente Groningen in 2021 een lokaal hitteplan opgesteld samen met lokale organisaties. Het lokaal hitteplan is daarmee een gezamenlijk plan van alle betrokken partijen. Het lokaal hitteplan is in het voorjaar van 2026 geëvalueerd en verder aangescherpt.

Dit lokale hitteplan is een doorvertaling van het Nationaal Hitteplan, waarbij de boodschap wordt geconcretiseerd op basis van de lokale situatie en vervolgens wordt verspreid onder en vanuit lokale partijen.

Het plan beschrijft de rol- en taakverdeling van de betrokken partners tijdens de verschillende fases van een warme periode. Door op de hoogte te zijn van elkaars taken en actief samen te werken kunnen we ons als gemeenschap effectief voorbereiden en reageren op warme periodes. Op die manier kunnen we gezondheidsrisico's voor onze inwoners voorkomen en beperken.

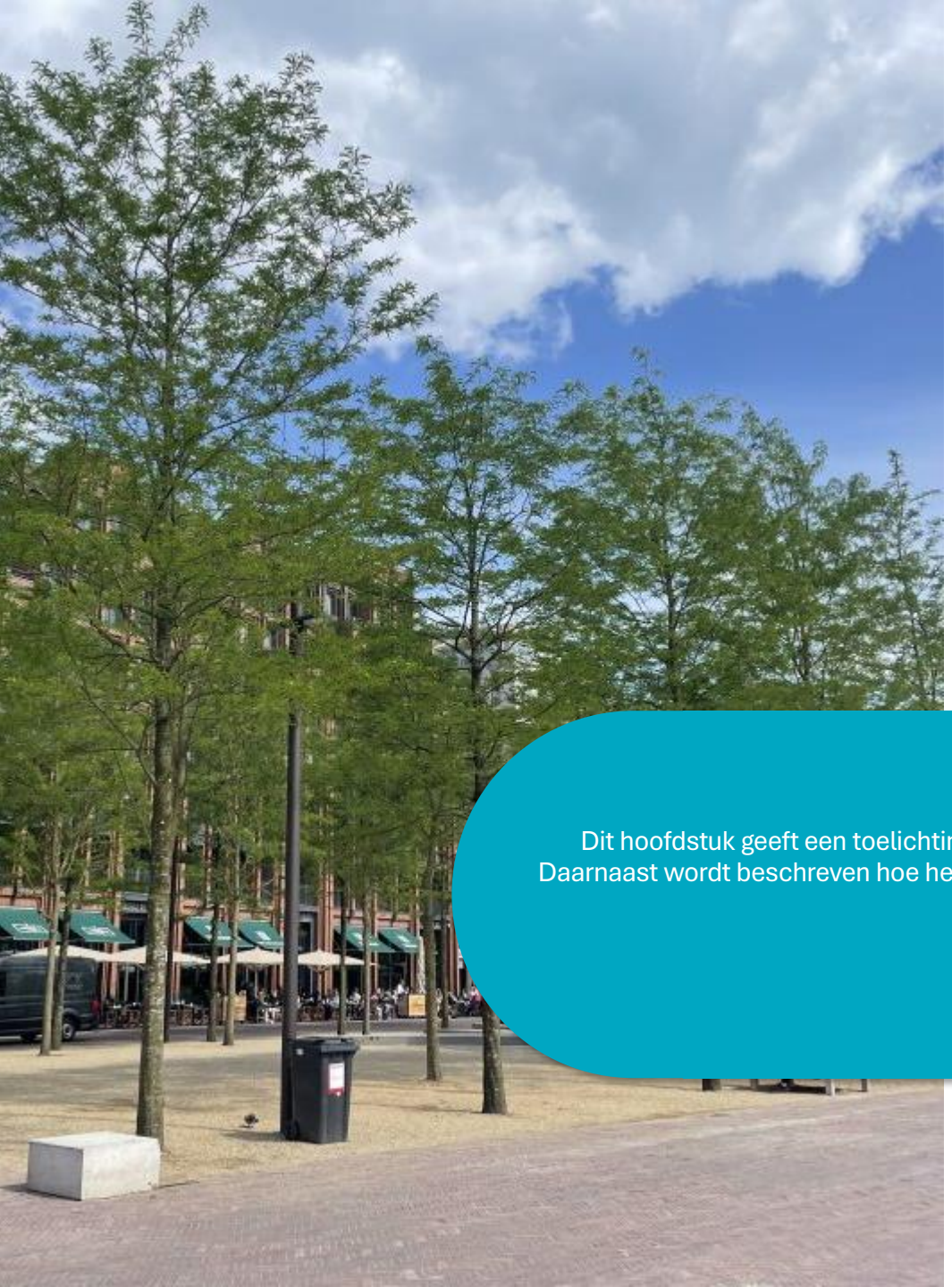
Doel

Het belangrijkste doel van het lokaal hitteplan is het beschermen van de inwoners van de gemeente Groningen tegen de gezondheidsrisico's van aanhoudende hitte. Om dit doel te bereiken zijn er verschillende subdoelstellingen geformuleerd:

- Het lokaal hitteplan geeft inzicht in concrete maatregelen die op zowel korte als lange termijn hittegerelateerde ongemakken, gezondheids- en welzijnsproblemen, ziekte en sterfte voorkomen en/of beperken;
- Het lokaal hitteplan bevordert de zelf- en samenredzaamheid van inwoners;
- Het lokaal hitteplan geeft inzicht in rollen en taken voor de gemeente, de GGD, het Rode Kruis en andere lokale (maatschappelijke) organisaties voorafgaand, tijdens en na een periode van aanhoudende hitte. Hiermee kunnen taken verdeeld worden en wordt overlap in activiteiten voorkomen;
- Het lokaal hitteplan geeft inzicht in beschikbare kennis, informatie en benodigde middelen en biedt daarnaast een platform voor kennis- en ervaringsuitwisseling van betrokken lokale organisaties, met als doel het verbeteren van de zorg aan kwetsbare bewoners in de gemeente;
- Het lokaal hitteplan focust op maatregelen vanuit het thema gezondheid en welzijn, maar legt ook de koppeling met maatregelen vanuit de thema's gebied (leefomgeving) en gebouw (woningen);

Deze doelstellingen worden behaald door het inrichten van een netwerk van (maatschappelijke) partners binnen de gemeente Groningen. Elke partner speelt in verschillende fasen en op verschillende manieren een rol in het beheersen van de gezondheidsrisico's.





Klik om naar het hoofdmenu te gaan

HOE

Hoe is dit lokaal hitteplan opgesteld?

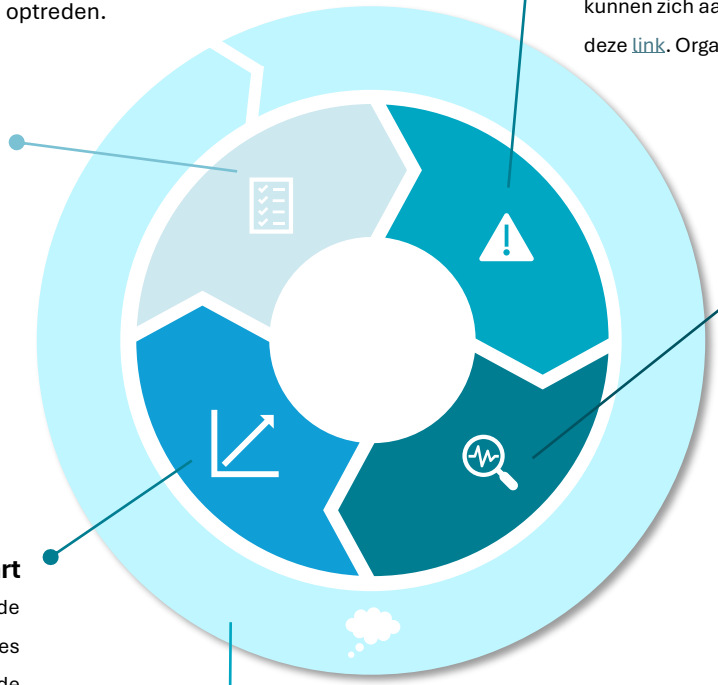
Dit hoofdstuk geeft een toelichting op de cyclus van fasen waaruit het lokaal hitteplan bestaat. Daarnaast wordt beschreven hoe het lokaal hitteplan tot stand is gekomen en welke partijen bij dit proces betrokken zijn.

Cyclus | Proces | Partners

Klik om direct naar het hoofdstuk te gaan

Cyclus

Dit lokaal hitteplan is een dynamisch document, dat jaarlijks door de partners wordt geëvalueerd en wordt aangescherpt en aangevuld waar nodig. Het opstellen, uitvoeren en aanscherpen van het lokaal hitteplan gaat volgens een jaarlijkse cyclus. Onderstaand figuur geeft de cyclus weer met de verschillende fases. Voor elke fase is aangeven wanneer de fase het meest waarschijnlijk zal optreden. De fase kan echter ook buiten deze periode optreden.



Uitvoering | Mei - september

Tijdens perioden van hitte voeren alle betrokken organisaties de acties uit die in het lokaal hitteplan staan, om ongemak en gezondheidsschade door hitte te voorkomen, en zelf- en samenredzaamheid te bevorderen. Het plan wordt geactiveerd zodra het Nationaal Hitteplan wordt afgekondigd of wanneer lokale omstandigheden daarom vragen. Het RIVM geeft een melding (voorwaarschuwing) een paar dagen voor een periode van hitte (de waarschuwingsfase). Alle organisaties kunnen zich aanmelden voor de mailing van het Nationaal Hitteplan via deze link. Organisaties monitoren zelf hun acties en voortgang.

Voorbereidingsfase | Maart - mei

In het voorjaar bereiden organisaties zich voor op de komende zomer. Het hittenetwerk stemt onderling af, neemt het hitteplan door, en controleert deze op actualiteit. Organisaties actualiseren hun kennis, en bereiden de afgesproken acties en bijbehorende materialen voor.

Evaluatie | September - november

In deze fase wordt er teruggeblikt op de afgelopen zomer. Er vindt een evaluatiebijeenkomst plaats met het hittenetwerk. Hierbij is aandacht voor de uitvoering van het hitteplan, de betrokken stakeholders en de kwetsbare doelgroepen. Met de inzichten uit de evaluatie kan het lokaal hitteplan worden uitgebreid of aangescherpt.

Actualisatie en doorontwikkeling | November - maart

In deze fase wordt het hitteplan geactualiseerd op basis van de evaluatie en nieuwe (landelijke) inzichten. Hierbij kunnen de acties worden aangepast of aangevuld en kunnen ontbrekende doelgroepen en organisaties worden toegevoegd. Daarnaast actualiseren de organisaties in deze fase ook hun eigen hitteprotocollen.

Preventie, kennisontwikkeling en gedragsbeïnvloeding | Doorlopend

Deze fase richt zich op de lange termijn en focust zich op preventieve maatregelen vanuit gebied, gebouw en gezondheid. De fase omvat het ontwikkelen van instrumenten en maatregelen om de impact van hittegolven te verminderen. Daarnaast richt het zich op het ontwikkelen, bevorderen en delen van kennis over de preventie en behandeling van oververhitting.

Proces

Eerste versie Lokaal Hitteplan 2021
Het eerste Lokaal Hitteplan van de gemeente Groningen is in 2021 opgesteld in nauwe samenwerking met een breed scala aan maatschappelijke organisaties.

Tijdens meerdere (online) bijeenkomsten is gezamenlijk de basis gelegd: eerst door de noodzaak van een lokaal hitteplan en de aansluiting op het Nationaal Hitteplan te bespreken, en vervolgens door terug te blikken op de hete perioden in 2020. Hierbij zijn de kwetsbaarheden van specifieke doelgroepen benoemd en zijn knelpunten en mogelijke acties geformuleerd. Hoewel het hitteplan alle inwoners betreft, is bewust de focus gelegd op twee zeer kwetsbare doelgroepen: (1) thuiswonende, eenzame ouderen en (2) dak- en thuislozen. Deze groepen zijn vaak minder goed in beeld en hebben geen duidelijke verzorger. De opgehaalde inzichten zijn samen met betrokken organisaties vertaald naar concrete acties voor de zomer van 2021 en de jaren daarna.
De samenwerking is vastgelegd in een intentieverklaring, waarin betrokken partijen en de gemeente hun gezamenlijke inzet voor het beschermen van kwetsbare inwoners bij hitte onderschrijven.

Evaluatie 2026
Om de acties van de afgelopen zomers gezamenlijk te evalueren, is in het voorjaar van 2026 een evaluatiebijeenkomst georganiseerd waar alle betrokken partners en nieuwe relevante partijen voor uitgenodigd zijn. Partners die niet aanwezig konden zijn, zijn gevraagd schriftelijk hun evaluatie van de eigen acties te delen. Deze informatie is gebruikt om het lokaal hitteplan uit 2021 aan te scherpen. De resultaten van de evaluatie zijn vastgelegd in de Acties per fase en in de Opbrengsten evaluatie.

Jaarproces hittenetwerk
Het lokaal hitteplan is geen statisch document, maar een document dat over de jaren heen uitgebreid en aangescherpt zal worden. Om dit te bereiken is het belangrijk dat het hittenetwerk, gevormd door de betrokken partners, op vaste momenten in het jaar samenkomt. Tijdens de evaluatiebijeenkomst in 2026 is afgesproken dat het hittenetwerk van de gemeente Groningen samenkomt tijdens een jaarlijkse bijeenkomst in het najaar. Tijdens deze bijeenkomst is er ruimte voor kennisdeling en evaluatie van acties. Het is van belang dat alle partners aanwezig zijn bij de evaluaties, zodat alle acties geëvalueerd kunnen worden en het hittenetwerk in contact blijft.

Partners

Het lokaal hitteplan van gemeente Groningen is een gezamenlijk plan van verschillende (maatschappelijke) partners die actief betrokken zijn geweest bij de totstandkoming van het hitteplan. Deze partners zijn geselecteerd op basis van hun expertise en betrokkenheid bij het welzijn van onze inwoners. De partners zijn weergegeven in figuur 3.

Hitteprotocollen maatschappelijke organisaties

Binnen de gemeente Groningen zijn er verschillende organisaties, die beschikken over een eigen hitteplan of hitteprotocol. Het lokaal hitteplan van de gemeente Groningen en de hitteprotocollen van specifieke organisaties hoeven elkaar niet in de weg te staan, maar kunnen elkaar juist versterken. De hitteprotocollen van organisaties zijn vaak doelgroepgericht en specifiek gemaakt voor de betreffende organisatie. Het lokaal hitteplan van de gemeente is voornamelijk een communicatieplan dat zich richt op alle inwoners van de gemeente. Het plan is opgesteld voor professionele stakeholders van allerlei organisaties en brengt deze organisaties met elkaar in contact. Dit biedt kansen om elkaars werkwijze tijdens een warme periode te leren kennen en van elkaar te leren. Naast ervaringen en tips kunnen bijvoorbeeld hitteprotocollen en informatiemateriaal worden uitgewisseld. Ook kan het lokaal hitteplan bijdragen aan een gezamenlijke, eenduidige, boodschap die alle organisaties uit kunnen dragen. Alles om gezamenlijk beter voorbereid te zijn op nieuwe extreem warme perioden.



Figuur 3: De organisaties die samen het hitteplan hebben opgesteld.

Opbrengsten evaluatie

In het voorjaar van 2026 vond een evaluatiebijeenkomst plaats. Tijdens de evaluatiebijeenkomst is met betrokken partners teruggeblikt op de uitvoering van het lokaal hitteplan en zijn aandachtspunten voor de doorontwikkeling besproken. Partners die niet aanwezig waren, konden een schriftelijke evaluatie aanleveren. Deze informatie is verwerkt in de actietabellen per fase van het lokaal hitteplan. Aanvullende opbrengsten en aandachtspunten komen hieronder aan bod.

Samenwerking en rolverdeling
Binnen het netwerk vinden al diverse activiteiten plaats rondom hitte. Het uitwisselen van ervaringen tijdens de bijeenkomst heeft geleid tot meer inzicht in elkaars werkwijze en tot nieuwe verbindingen tussen partijen.

Communicatie en informatievoorziening
De partners vinden het belangrijk om dezelfde boodschap uit te dragen, zodat ze een uniform en duidelijk beeld over hitterisico's en –maatregelen delen. Wanneer verschillende organisaties dezelfde informatie delen, bereik je een grotere groep inwoners en vertrouwen zij de informatie meer. Op het gebied van communicatie is er bij de betrokken partners behoefte aan eenduidig en betrouwbaar informatiemateriaal. De materialen van het RIVM, de GGD en het Rode Kruis kunnen daarin voorzien.

De gemeente en partners hebben de afgelopen jaren informatie over hitte en hittemaatregelen met inwoners gedeeld. Het is echter onduidelijk wat het bereik van deze acties is geweest. Er liggen kansen om het bereik van het lokaal hitteplan te vergroten door intensiever gebruik te maken van lokale media (tv- en radiozenders) en bestaande netwerken van partners. Dit helpt om inwoners die niet digitaal actief zijn te bereiken.

De partners willen ook een oproep aan inwoners doen om op hun naasten te letten. Hiermee zetten ze ook in op het informeren van de mensen rondom kwetsbare doelgroepen, zoals kleinkinderen, buren of mantelzorgers. Door ook deze groep bewust te maken van de risico's en signalen van hittestress en hen te informeren over maatregelen, worden zij gestimuleerd om vaker te checken of het goed gaat met hun kwetsbare naasten.

Daarnaast blijkt uit de evaluatie dat voorzieningen zoals watertappunten nog onvoldoende bekend en zichtbaar zijn voor zowel professionals als inwoners. Het vergroten van de vindbaarheid en herkenbaarheid hiervan is een belangrijk aandachtspunt.

Koele binnenplekken
Tijdens de evaluatiebijeenkomst werd aandacht gevraagd voor de beschikbaarheid van koele binnenplekken tijdens hitte. Zo heeft WIJ verschillende locaties waar veel mensen uit de wijk naartoe gaan. Echter zijn deze juist tijdens hete perioden gesloten, waardoor het zicht op ouderen die geen thuiszorg ontvangen vermindert.

De gemeente gaat de inzet van koele binnenlocaties verkennen tijdens een pilot. Mogelijk kunnen de wijkcentra daar een rol in spelen. Daarbij spelen wel praktische aandachtspunten, zoals de binnentemperatuur, bezetting en openingstijden.

Doelgroepen en organisaties
Tijdens de evaluatiebijeenkomst is besproken of het lokaal hitteplan uitgebreid moet worden met extra doelgroepen en organisaties. Hierbij zijn verschillende kwetsbare groepen genoemd: jonge kinderen, nieuwkomers, bankhoppers, sporters en studenten. Om deze groepen te bereiken kunnen verschillende (nieuwe) organisaties betrokken worden, zoals JGZ, consultatiebureaus, kinderopvang en scholen, vluchtelingenwerk, INLIA, organisatie KEI-week, de RUG en Hanze, en sportkoepels. Daarnaast willen de partners ook Wender, dagopvang Spilsluizen, mantelzorgers, apotheken, DokNoord (huisartsen), Humanitas en Nieuw Nabuurschap (beter) betrekken en/of benaderen om de huidige doelgroepen beter te bereiken. Het verbeteren van het bereik van deze doelgroepen vormt een belangrijk aandachtspunt voor de verdere doorontwikkeling van het lokaal hitteplan.

Opbrengsten evaluatie (vervolg)

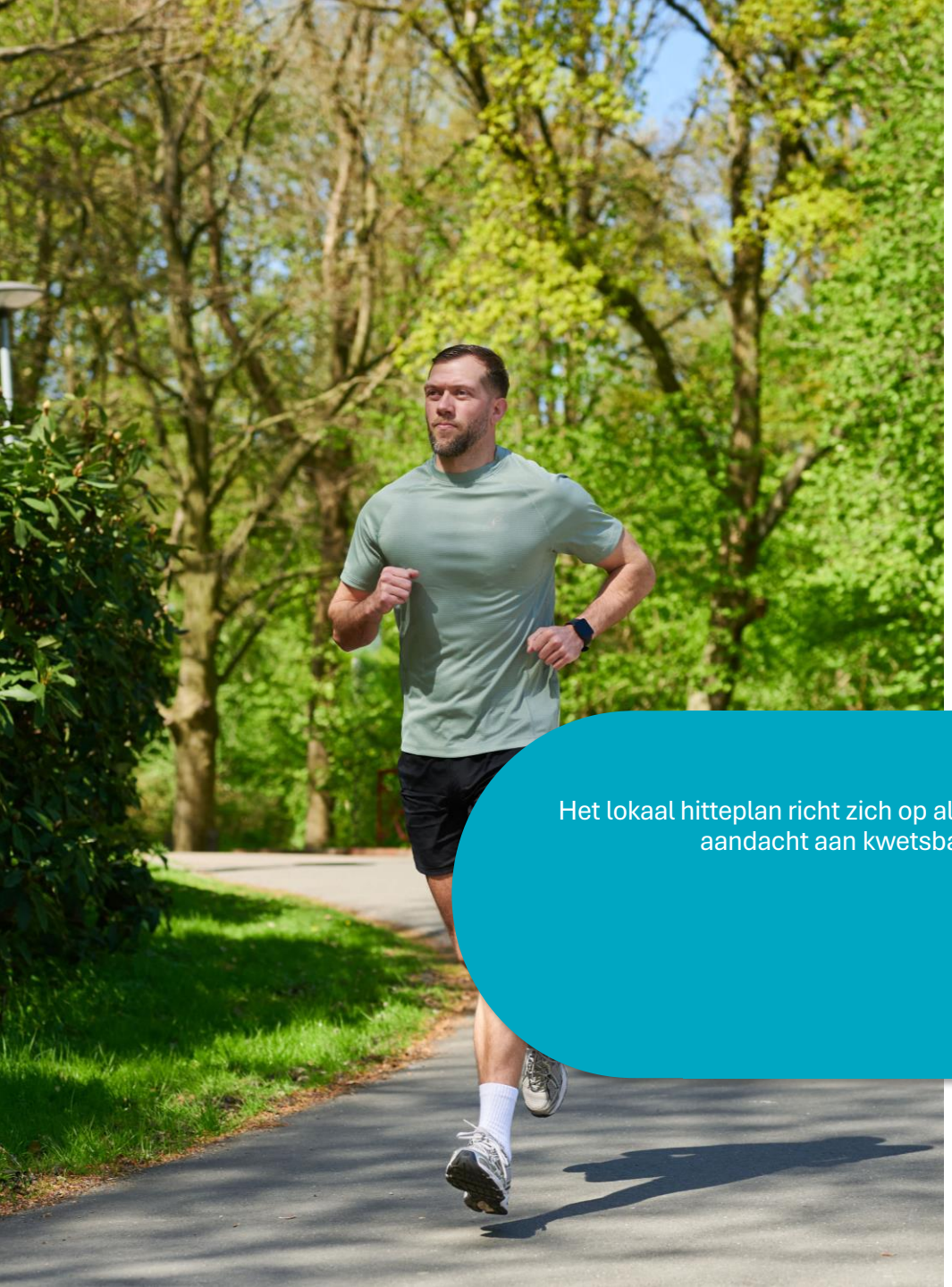
Bezetting en rolverdeling tijdens zomer
Hitteperiodes vinden vaak plaats tijdens de zomer, wanneer veel organisaties met een beperkte capaciteit kampen. Dit maakt het treffen van maatregelen lastiger. Het is daarom belangrijk dat de rolverdeling binnen organisaties duidelijk is, en dat er in zomerperioden taken overgedragen worden naar collega's. Hierover dienen intern afspraken gemaakt te worden.

Integraal Actieplan Hitte
Tijdens de evaluatiebijeenkomst kwam naar voren om met het hittenetwerk ook het gesprek te voeren over een integrale aanpak van hitte, zodat ook vanuit de gebouw- en gebiedskant maatregelen met elkaar besproken kunnen worden. Eerder heeft gemeente Groningen al een Menukaart Hitte traject doorlopen, wellicht kan dit herijkt worden.





Figuren 3 en 4: Foto's van de evaluatiebijeenkomst mei 2026



Klik om naar het hoofdmenu te gaan

WIE

Wie beschermen we met dit lokaal hitteplan?
Het lokaal hitteplan richt zich op alle inwoners van de gemeente Groningen, maar besteedt extra aandacht aan kwetsbare groepen. Dit hoofdstuk beschrijft deze kwetsbare groepen.

Kwetsbare doelgroepen

Klik om direct naar het hoofdstuk te gaan

Kwetsbare doelgroepen

Het lokaal hitteplan is geschreven voor en door lokale organisaties die in contact staan met de inwoners van gemeente Groningen. Het lokaal hitteplan is bedoeld om alle inwoners van de gemeente tegen hitte te beschermen, maar besteedt hierbij extra aandacht aan kwetsbare doelgroepen. Niet alle inwoners van de gemeente zijn namelijk even kwetsbaar voor hitte. Op deze en de volgende pagina worden verschillende kwetsbare doelgroepen toegelicht. Meer informatie over kwetsbare doelgroepen is te vinden in het document Risicogroepen, behorend bij de GGD richtlijn over hitte en gezondheid.

De gemeente Groningen focust in het hitteplan op de doelgroepen thuiswonende, eenzame ouderen en dak- en thuislozen. Voor deze doelgroepen zijn doelgroepspecifieke acties geformuleerd. Het lokaal hitteplan is een dynamisch document. In de toekomst kunnen er meer doelgroepspecifieke acties voor de andere kwetsbare doelgroepen opgenomen worden. >



Ouderen

Ouderen, in het bijzonder mensen boven de 75 jaar, zijn het meest kwetsbaar. Dit komt omdat het lichaam van ouderen minder controle heeft over de lichaamstemperatuur en zich daardoor minder goed kan aanpassen aan extreme temperaturen. Het lichaam koelt daardoor minder goed af. Ook hebben ouderen minder snel dorst, waardoor ze vaak niet genoeg water drinken uit zichzelf.



Dak- en thuislozen

Dak- en thuislozen kunnen minder gemakkelijk een verkoelende ruimte (zoals een woning) opzoeken en hebben vaker te maken met lichamelijke aandoeningen en/of verslavingen waardoor zij een verhoogd risico op oververhitting en uitdroging hebben. Ook hebben zij vaak geen sociaal netwerk om op terug te vallen.



Chronisch zieken en medicijngebruikers

Chronisch zieken (hart- en vaat-, longziekten, obesitas en mentaal) en langdurig medicijngebruikers zijn kwetsbaar omdat hitte bestaande gezondheidsklachten kan verergeren en het medicijngebruik lichaamsprocessen kan beïnvloeden. Medicijnen hebben invloed op de werking van o.a. nieren, het hart- en vaatstelsel en regelmechanismen van de lichaamstemperatuur. Medicijnen kunnen daarnaast de zweetproductie hinderen en alertheid verminderen.

Jonge kinderen
Jonge kinderen, in het bijzonder zuigelingen, verliezen meer vocht dan volwassenen. Het lichaam warmt sneller op en ze zijn minder goed in staat aan te geven als ze klachten of dorst hebben. Het is daarnaast van belang is om jonge kinderen vanaf een vroege leeftijd te beschermen voor uv-straling.

Anderstaligen
Anderstaligen kunnen moeilijkheden ondervinden bij het begrijpen van waarschuwingen en adviezen over hitte. Taalbarrières kunnen hen tevens beletten om hulp te zoeken of om toegang te krijgen tot noodzakelijke informatie over het vinden van schaduw en water. Dit kan leiden tot een verhoogde kans op oververhitting en andere gezondheidsrisico's.

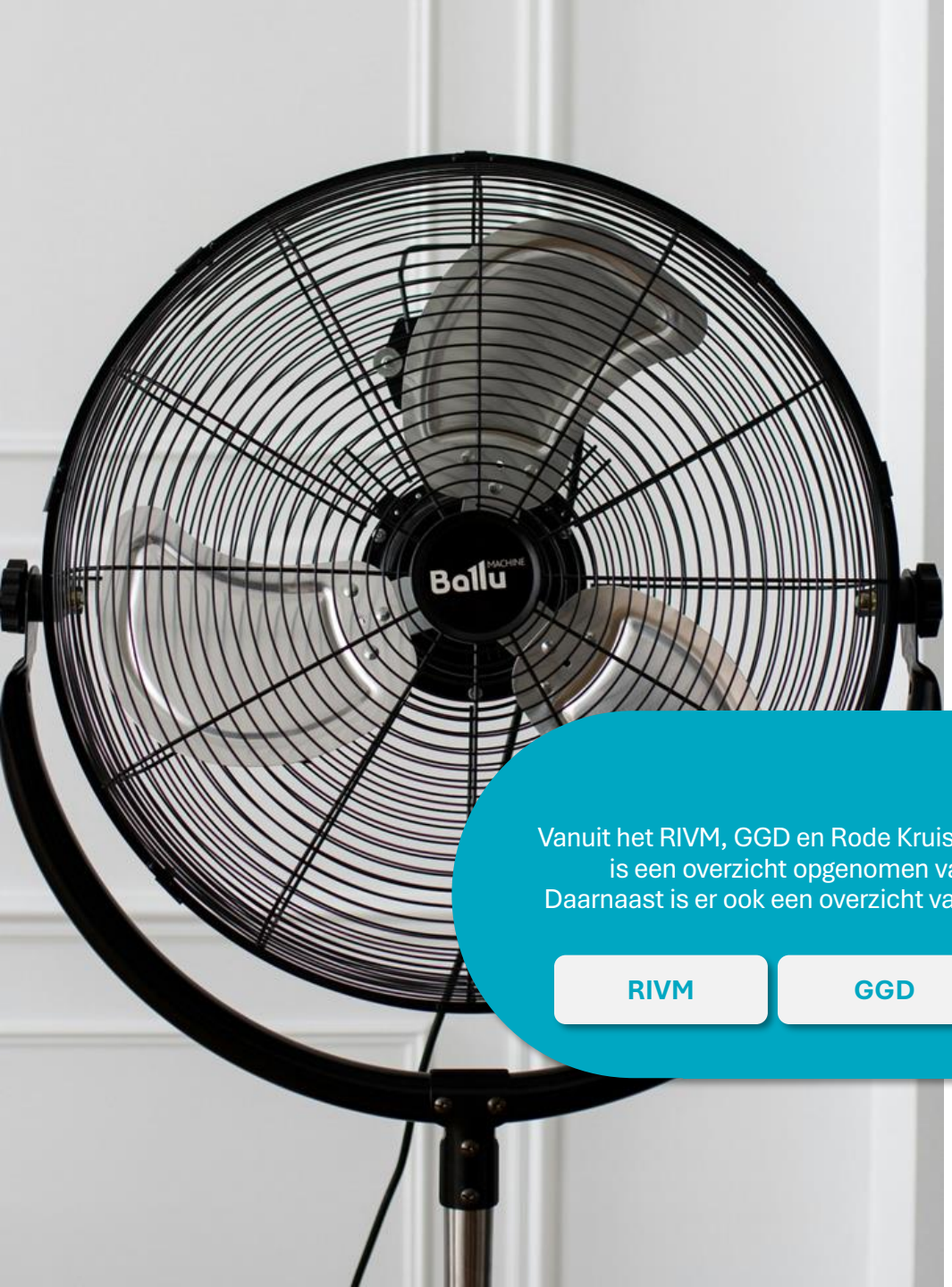
Lage sociaal-economische status
Mensen met een lagere sociaal economische status zijn extra kwetsbaar voor hitte omdat ze beperkte financiële middelen hebben voor de aanschaf van hittemaatregelen zoals zonwering. Daarnaast woont deze groep vaak in huurwoningen, waardoor zij niet altijd zelfstandig hittewerende maatregelen aan de woning mogen treffen.

Dieren
In een warme omgeving kunnen dieren, zowel huisdieren als (pluim)vee, moeilijker warmte afstaan waardoor hittestress kan optreden. De temperatuur waarbij hittestress optreedt verschilt per dier. Hittestress kan een negatieve invloed hebben op de activiteit, de gezondheid en (melk)productiviteit van het dier.

Evenementenbezoekers
Evenementenbezoekers bevinden zich vaak in temperatuurverhogende omstandigheden. Voorbeelden zijn de aanwezigheid van een grote menigte, een evenement in de volle zon of gebrek aan water.

Sporters en veldwerkers
Sporters en mensen die buiten werken verliezen door de hitte verliezen extra veel vocht en hun lichaam warmt door de inspanning sneller op.

Mensen in slecht geïsoleerde woning / energie-armoede
Bewoners van slecht geïsoleerde woningen lopen meer risico bij hitte. Ook factoren zoals beperkte ventilatie of veel glas zorgen ervoor dat een huis sneller opwarmt. Waar eerder vooral aandacht was voor het vasthouden van warmte in de winter, is er nog onvoldoende focus op verkoeling in de zomer. Mensen die in energie-armoede leven hebben bovendien vaak weinig mogelijkheden om maatregelen te nemen die hitte in huis verminderen.



Klik om naar het hoofdmenu te gaan

INFORMATIE

Waar vind ik aanvullende informatie?

Vanuit het RIVM, GGD en Rode Kruis is er al veel informatiemateriaal beschikbaar. In dit hoofdstuk is een overzicht opgenomen van het beschikbare informatiemateriaal van deze organisaties. Daarnaast is er ook een overzicht van informatie- en communicatiemateriaal per type, waarin ook materialen van andere bronnen zijn opgenomen.

RIVM | GGD | Rode Kruis | Informatie- en communicatiemateriaal per type

Klik om direct naar het hoofdstuk te gaan

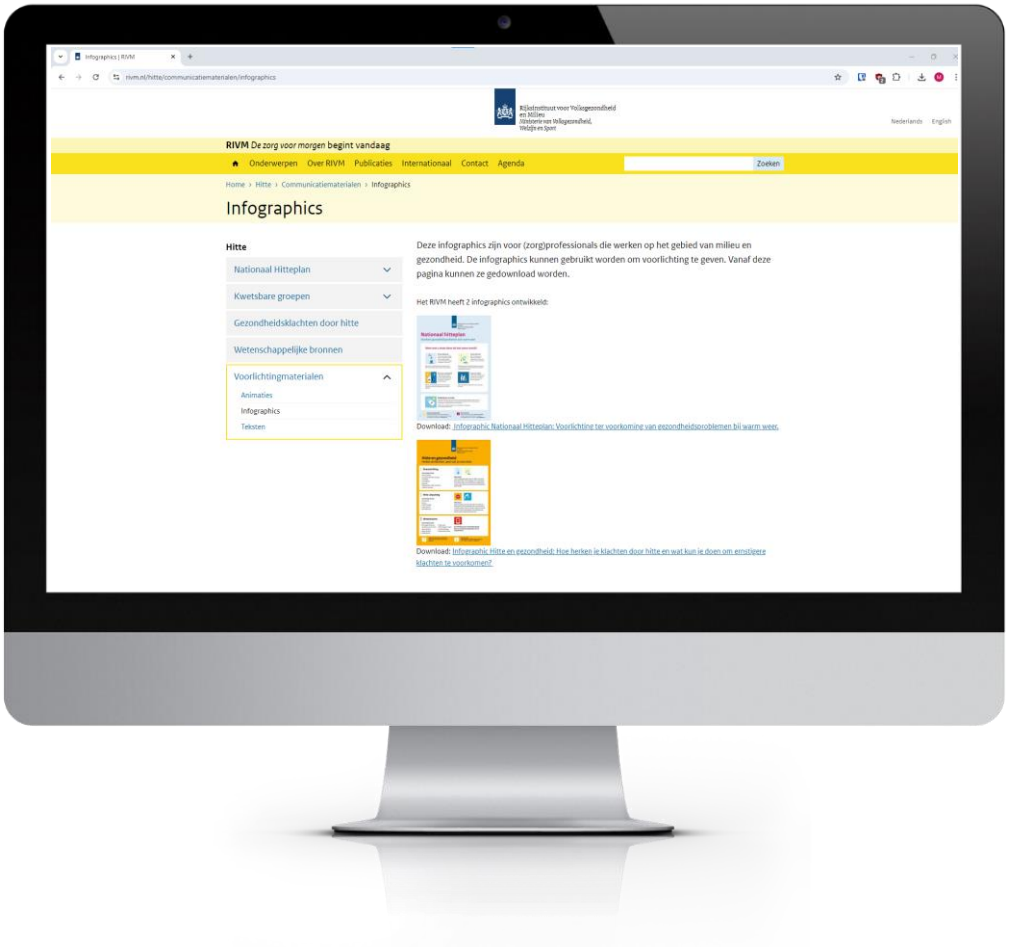
RIVM

Het RIVM heeft een waarschuwingssysteem, het Nationaal Hitteplan, dat communiceert aan organisaties en professionals in de zorg en mantelzorgers. Het Nationaal Hitteplan beschrijft drie momenten waarop het RIVM communiceert over hitte. Pas als er een grote kans is op aanhoudende of extreme hitte wordt het Nationaal Hitteplan ‘geactiveerd’. Organisaties en gemeenten kunnen zichzelf aanmelden voor het waarschuwingssysteem via deze link. Geadviseerd wordt om niet alleen een persoonlijk werk-e-mailadres op te geven, maar ook een algemeen e-mailadres, zodat waarschuwings-mails ook gedurende vakantieperiodes opgepakt kunnen worden.

Verder heeft het RIVM diverse communicatiemiddelen ontwikkeld, zoals animaties, infographics en teksten die uitleggen hoe je hitteklachten kunt herkennen en wat inwoners kunnen doen om koel te blijven tijdens warme perioden. De informatie is beschikbaar via de website.

Informatie gezonde leefomgeving

Het RIVM heeft een rapport gepubliceerd waarin ze de maatschappelijke waarde van een gezonde en groene leefomgeving verkennen. De verkenning maakt duidelijk hoe de waarde voor een gemeente of wijk inzichtelijk kan worden gemaakt en in geld is uit te drukken. Met kennis over de waarde kunnen lokale beleidmakers het effect van gezondheid en groen beter afwegen tegen de kosten.



GGD

De rol van de GGD Groningen is het informeren van (zorg)instellingen en zorgverleners in de regio over de gezondheidsrisico's van aanhoudende hitte. Ook zijn ze verantwoordelijk voor het adviseren van het algemene publiek en instanties in de regio over hoe om te gaan met aanhoudende hitte en beantwoorden ze van vragen van bewoners, gemeenten en instanties over hitte en gezondheid.

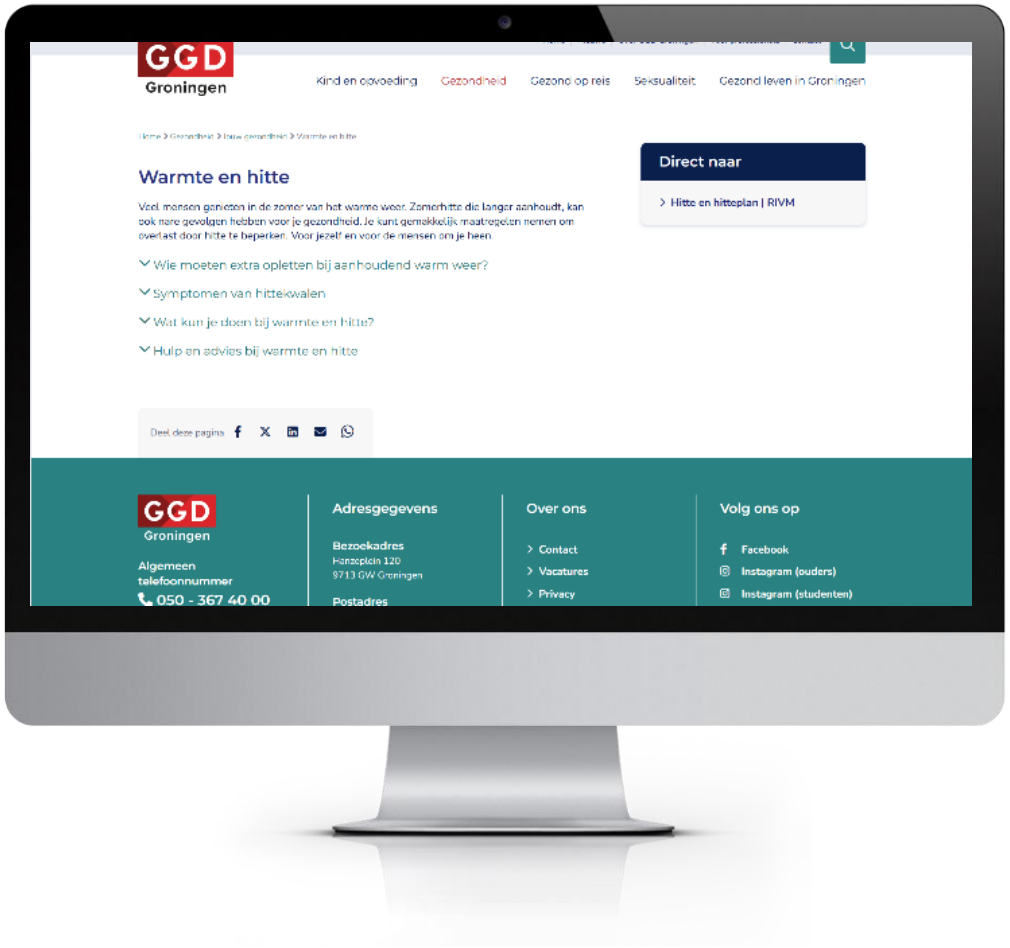
De GGD heeft een landelijke website met informatie en tips: Zomer en hitte, GGD leefomgeving. Op deze website komen onder andere de volgende onderwerpen aan bod: gezondheidsklachten door hitte, tips voor in de zon, kleine kinderen en hitte en tips om je huis koel te houden. Daarnaast is ook de GGD-richtlijn medische milieukunde: hitte en gezondheid online beschikbaar, die dieper ingaat op de gezondheidseffecten van hitte. Verder heeft de GGD een toolkit hitte, met daarop toegankelijke en duidelijke materialen over bescherming tegen hitte en mogelijkheden voor verkoeling. De toolkit bevat onder andere posters, voorbeeld social media posts, en praatplaten.

Onderzoek verkoeling

De GGD heeft onderzoek gedaan naar verkoeling bij hitte. Het rapport bevat concrete aanbevelingen voor gemeenten, woningcorporaties en provincies.

GGD Groningen

GGD Groningen informeert ook over warmte en hitte. Op haar eigen website wordt informatie geboden over kwetsbaarheid, symptomen van hitte en advies over hoe om te gaan met hitte.



Rode Kruis

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

- Snelle check hitte
- Een flyer over hitte in diverse talen
- Het spel en workshop “Geen Nood”
- Hittewaaiers
- Drink-draaischijf

Tevens is er op de website van het Rode Kruis informatie te vinden. Tijdens een warme periode komt deze informatie prominent naar voren. Tabel 2 toont wat het Rode Kruis beschikbaar heeft (onder voorbehoud van veranderingen). Organisaties kunnen het informatiemateriaal, indien zij dit willen gebruiken, zelf opvragen bij het Rode Kruis. Aanvullend op het papieren informatiemateriaal heeft het Rode Kruis de EHBO app ontwikkeld en kan er een EHBO cursus worden gevolgd. De app is gratis te downloaden vanuit verschillende stores.

Naast dat het Rode Kruis informatiemateriaal verstrekt, kan zij gedurende de voorbereidingsfase of tijdens hitteperioden ondersteunen door de inzet van vrijwilligers. Afhankelijk van het aantal beschikbare vrijwilligers zijn er bijvoorbeeld mogelijkheden voor het geven van “Goed voorbereid workshops’. Tijdens (dreigende) noodsituaties door hitte kan het Rode Kruis ondersteunen door bijvoorbeeld het uitdelen van flesjes water met een check of mensen oké zijn.

Daarnaast kan het Rode Kruis tijdens (dreigende) noodsituaties gemeenten of organisaties ondersteunen bij het actief verwijzen naar koele locaties of gebouwen waar mensen tijdens een warme periode terecht kunnen.

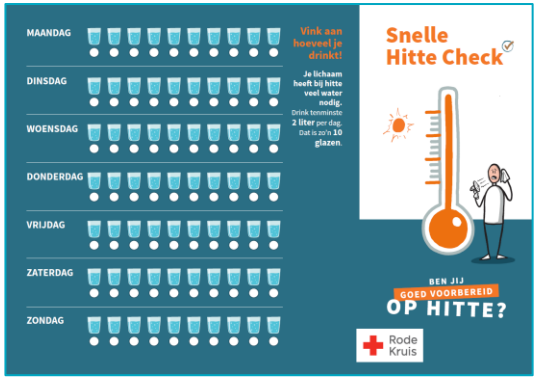
Het Rode Kruis is te benaderen via de hulplijn (telefoonnummer voor Nederlandstaligen: 070 44 55 67 8, Whatsapp-Hulplijn voor Nederlands- en anderstaligen: +31 97 01 02 86 96 4). Deze hulplijn is bereikbaar voor vragen en kan eventuele hulpverzoeken uit zetten binnen de organisatie van het Rode Kruis. Zodra er een voorwaarschuwing komt (vanuit het RIVM) informeert het Rode Kruis haar partners, vrijwilligers en hulpvragers.

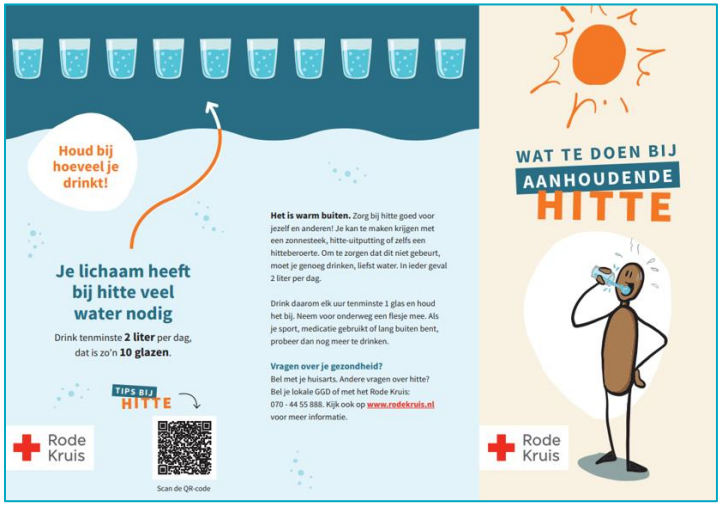
Tabel 2 Materialen Rode Kruis

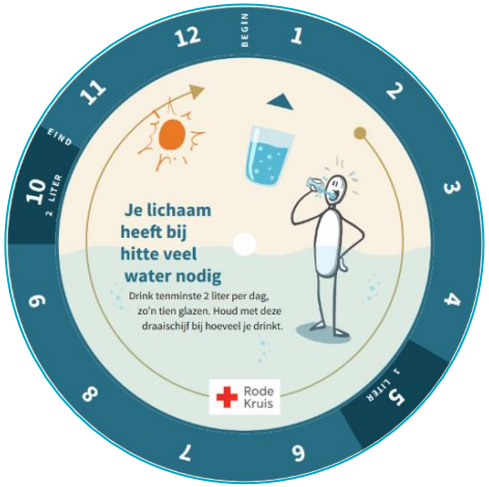
Materiaal	Extra toelichting	Aan te vragen door …
Snelle check hitte	Deze kaart laat met een snelle check zien of je goed voorbereid bent op hitte, en of je voldoende drinkt. De flyer snelle hitte check kan in overleg gedrukt worden.	Professionele partners
Flyer over hitte	Beschikbaar in Engels, Arabisch, Turks, Chinees, Spaans, Portugees, Pools, Oekraïens, Russisch en Roemeens (link).	Professionele partners
Geen Nood	Het spel en workshop “Geen Nood” helpt met het nadenken over voorbereiden op een noodsituatie. Het thema hitte kan worden toegevoegd aan het spel.	Professionele partners
Hittewaaiers	Hittewaaier met tips over hoe om te gaan met hitte. De hittewaaiers kunnen in overleg gedrukt worden.	Professionele partners
Drink-draaischijf	De drink-draaischijf is speciaal ontwikkeld voor ouderen en kan bijhouden hoeveel water ze drinken op warme dagen. De drink-draaischijven kunnen in overleg gedrukt worden	Professionele partners
Hitte hekdoek	Er zijn hitte hekdoeken voor evenementen, deze kunnen in overleg met het Rode Kruis gebruikt worden.	Professionele partners
Persoonlijk noodplan	In noodsituaties is het belangrijk dat je snel contact kunt leggen met de mensen om je heen om dit goed voor te bereiden kun je een persoonlijk noodplan maken (link)	Hele bevolking
EHBO app	De gratis EHBO app van het Rode Kruis geeft EHBO-instructies voor verschillende noodgevallen, waaronder bij hitte. Deze app is gratis te downloaden vanuit verschillende stores.	Hele bevolking
Hulplijn	De hulplijn is bereikbaar voor vragen en kan eventuele hulpverzoeken uit zetten binnen de organisatie van het Rode Kruis.	Hele bevolking

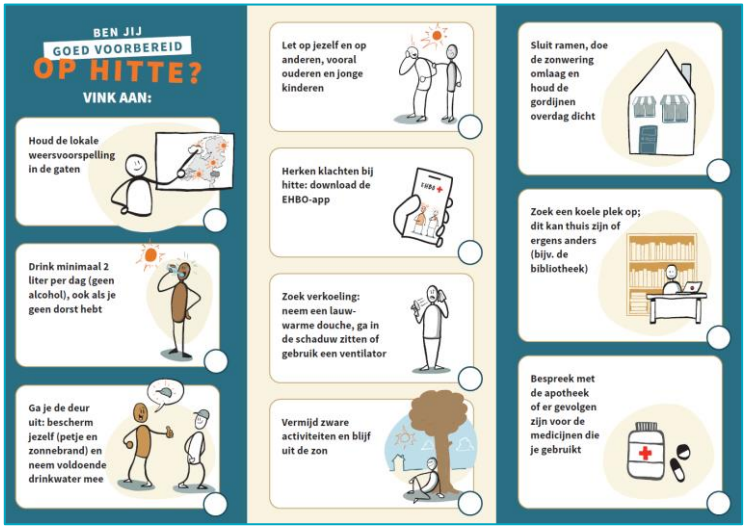
Rode Kruis

Hieronder enkele voorbeelden van het communicatiemateriaal van het Rode Kruis, zoals benoemd op de vorige pagina.

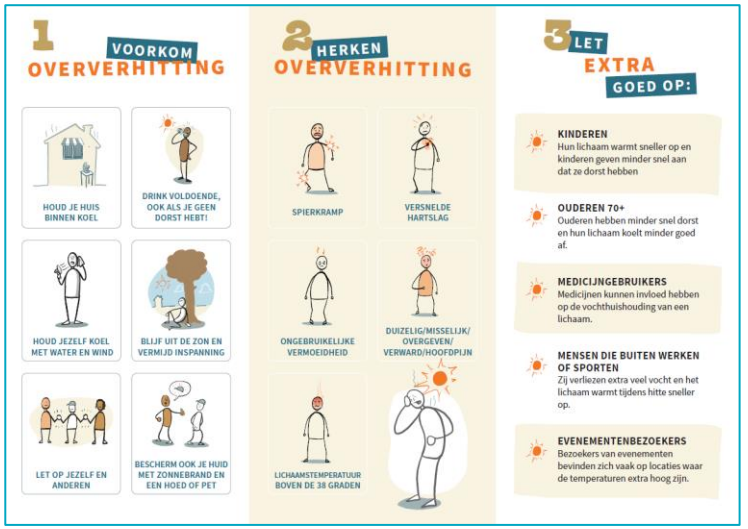












Informatie- en communicatiemateriaal per type

Websites



Video’s



Flyers, posters en Infographics



Lespakketten



Voorlichting



Social Media posts

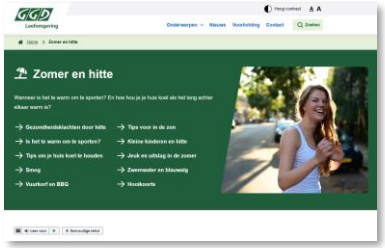




Klik op een bol om naar dat type communicatie- en informatiemateriaal te gaan

Overzicht websites

GGDleefomgeving.nl



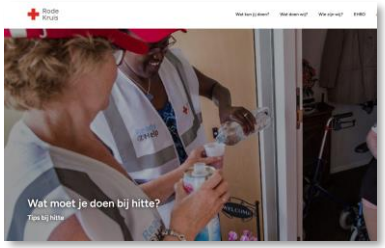
GGDleefomgeving is dé plek waar je betrouwbare publieksinformatie vindt over de invloed van hitte op je gezondheid.

RIVM



Op deze pagina van het RIVM staat o.a. informatie over het Nationaal Hitteplan, wetenschappelijke bronnen en voorlichtingsmaterialen.

Rode Kruis



Op deze pagina van het Rode Kruis staan o.a. tips en adviezen bij hitte, en informatie over hoe je moet handelen bij klachten.

KNMI



Op deze pagina van het KNMI staat uitleg over de verschillende kleurcodes van het waarschuwingssysteem.

milieucentraal.nl



Op deze pagina van milieu centraal vind je tips en adviezen voor het koel houden van je woning.

Ongekend heet



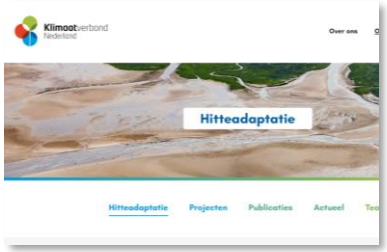
Een verhaal over mogelijke exceptionele hitte in Nederland op basis van wetenschappelijke inzichten.

Huidfonds



Op deze pagina van het Huidfonds staat informatie over huidkanker en het voorkomen van overmatige blootstelling aan UV-straling.

Klimaatverbond Nederland



Klimaatverbond Nederland is een vereniging die zich inzet om klimaatmitigatie en adaptatie te versnellen. Ze bieden informatie over beleid, projecten en publicaties.

Video’s

Algemeen

- Animaties RIVM
- Explainer video’s NOS
- Thuisarts.nl
- Rode Kruis

Herkennen gezondheidsklachten

- Animaties RIVM
- Wat te doen bij oververhitting (Rode Kruis)

Verkoelen lichaam

- Animaties RIVM

Koele woning en tuin

- Animaties RIVM
- Milieu centraal

UV-straling

- Huidfonds
- KWF Kankerbestrijding



Flyers, posters en infographics

Algemeen

- Rode Kruis
- RIVM
- GGDleefomgeving.nl

Herkennen gezondheidsklachten

- Rode Kruis
- RIVM

Verkoelen lichaam

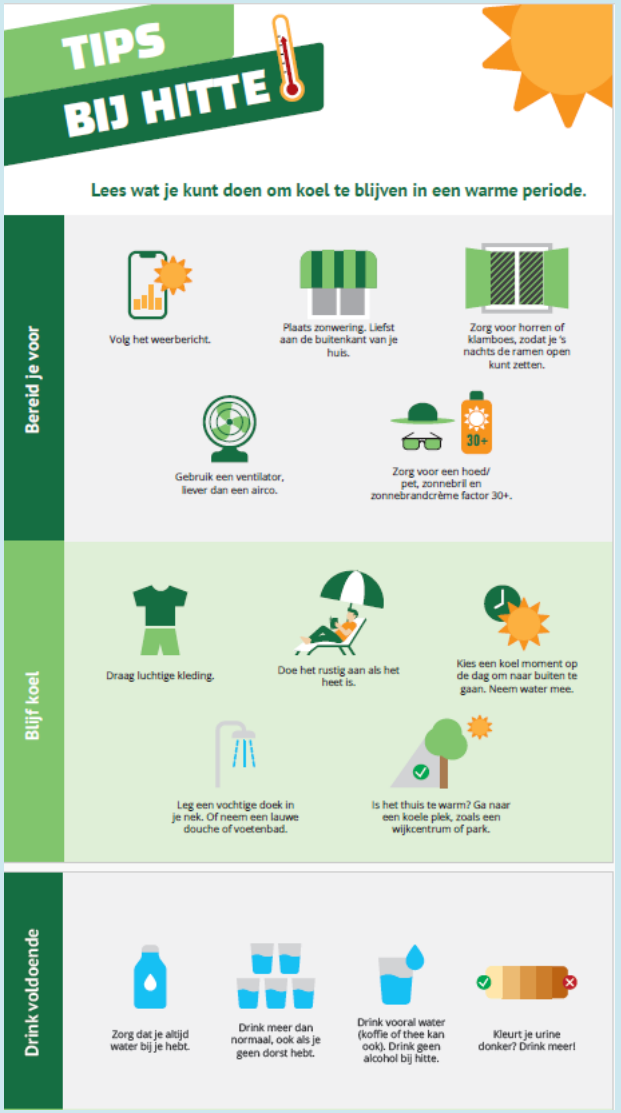
- Toolkit Hitte GGD

Koele woning en tuin

- Woningbouwcorporatie Portaal

UV-straling

- Zonvenant (Huidfonds)



Lespakketten

Rode Kruis



De woeste wereld
Klimaatonderwijs waarbij er 6 natuurrampen aan bod komen waaronder extreme hitte.

Nationaal Huidfonds



ZonSlim lesprogramma
Dit programma gaat over zonkracht en de drie manieren van zonbescherming: weren, kleren en smeren.

Stichting tegen kanker



Pedagogische doekoffer voor lagere scholen. Het project 'Zonneslimme scholen' wil kinderen op een speelse, interactieve en educatieve manier bewust maken van het belang van zonbescherming.



Lespakket hitte (Rode Kruis Vlaanderen)
Lespakket wat inzicht verschaft in de lichamelijke reactie op hitte, gezondheidsrisico's en hoe je die kunt voorkomen.



Feit, fabel of fake? Het Nationaal Huidfonds heeft een nieuw, interactief online lesprogramma ontwikkeld om jongeren bewust te maken van nepnieuws en misinformatie over zonbescherming.

Hope Heatwaves (voor professionals)



Hittegolven en Gezondheid voor zorgverleners. Deze online cursus (in het Engels) biedt waardevolle inzichten in de impact van hittegolven op de gezondheid, met focus op risicogroepen en de preventieve maatregelen die genomen kunnen worden.

Voorlichting

Bijeenkomst op locatie

- Animaties RIVM
- Explainer video's NOS
- Thuisarts.nl
- Rode Kruis

Bewustwordingsactie

- Animaties RIVM
- Wat te doen bij oververhitting (Rode Kruis)

Theater

- Animaties RIVM

schooltv

Onderbouw

Huisje Boompje Beestje ("in de zon")
Het Zandkasteel ("hallo zon")
Insmeren (met Flip de Beer)
Komkommaar in de zon (met Flip de Beer)
Zonneklep knutselen
Beestenbrigade (schaduw voor koeien)
Liedje over de parasol

Middenbouw

Waarom willen mensen graag bruin worden?
Huisje Boompje Beestje
Zon en wolk
Het Klokhuis ("wat is zweet?")
Zweten ("door te zweten koel je af")
Wordt zwarte kleding in de zon warmer dan witte kleding?
Van zweten ga je beter samenwerken
Hoe houden dieren zichzelf op temperatuur?

Social media posts

Voorbeeldteksten voor Facebook en Instagram:

Het wordt warm 🌡

Vanaf 25 graden is het belangrijk om voorzichtig te zijn!

Er zijn verschillende tips:

- Blijft uit de zon tussen 12 – 15 uur
- Drink voldoende water, ongeveer een glas water per uur
- Houd jezelf en je huis koel
- Vermijd zware inspanning en wees voorzichtig met sporten
- Let op ouderen en zieken

Lees meer over deze tips op Gezondheidsklachten door hitte

#GGDLeefomgeving #hitte #oververhitting

Hitte ☀️🌡 **| Pas op voor oververhitting**

Vanaf zondag lopen de maxima op. Vooral maandag is het in vrijwel het gehele land zeer warm. Dan is het belangrijk om voorzichtig te zijn.

- Draag dunne kleding en een hoed of pet.
- Blijf in de schaduw en doe 's middags geen dingen waarbij je veel beweegt.
- Neem overdag een keer een lauwe douche.
- Of ga zitten met je voeten in bak of teiltje met water.
- Let extra op de kwetsbare mensen in je omgeving.

Bekijk de tips over hoe je gezondheidsklachten door hitte voorkomt
https://ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte/

Hoe herken ik gezondheidsklachten door hitte? ☀️
Let bij ouderen, jonge kinderen, zieken of andere kwetsbaren extra goed op de volgende klachten:

- Oververhitting (vermoeidheid, hoofdpijn, duizeligheid)
- Hitte-uitputting (flauwvallen, kramp, hevig zweten)
- Hitteberoerte (hoge lichaamstemperatuur, misselijkheid, stuiptrekkingen)

❗Bij symptomen van een hitteberoerte is het belangrijk om meteen 112 te bellen❗

Weten wat te doen bij welke klachten, en wat je kan doen om klachten te voorkomen? Check https://ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte/gezondheidsklachten-door-hitte/#oververhitting

Tips bij hitte
🥤 Drink voldoende, ook als je geen dorst hebt. Drink vooral water.
👗 Draag dunne kleding, een pet of hoed en doe rustig aan. Doe zeker 's middags geen dingen waarbij je veel beweegt.
🏠 Houd je huis koel. Gebruik je zonneschermen of rolluiken, sluit de gordijnen en houd ramen en deuren overdag dicht. Begin hier direct mee als het warm wordt!
🌬️ Koel je woning in de nacht door ramen tegen elkaar open te zetten (doorluchten).

Meer over zomer & hitte lees je op https://ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte/

Colofon

Titel:	Lokaal Hitteplan
Opdrachtgever:	Gemeente Groningen
Adviesbureau:	TAUW
Projectteam TAUW:	Jacqueline Banken, Francesca Wentink
Kenmerk:	1305235
Aantal pagina's:	35
Datum:	16 juni 2026