

Lokaal Hitteplan

Gemeente Albrandswaard

Februari 2023



Verantwoording

Titel	Verkorte versie lokaal hitteplan gemeente Albrandswaard
Opdrachtgever	Gemeente Albrandswaard
Projectleider	Christiaan Stolk
Auteur(s)	Marieke van der Linde – van Persie en Esther Snepvangers (TAUW)
Projectnummer	1287028
Aantal pagina's	9
Datum	20 februari 2023



Colofon

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



1. Inleiding

1.1 Hittestress: een toenemend probleem

Klimaatverandering zorgt er in Nederland en de rest van de wereld voor dat het steeds warmer wordt. De afgelopen jaren zijn er verschillende hitte records verbroken en steeds meer mensen ervaren hittestress. Met name onder de kwetsbare groepen in de samenleving, zoals ouderen, jonge kinderen en chronisch zieken, zijn gezondheidsrisico's van hittestress groot. Hittestress leidt in sommige gevallen zelfs tot sterfte. Het CBS heeft berekend dat tijdens de laatste hittegolf van 2020 in Nederland 400 mensen in 1 week extra zijn overleden. Dit probleem wordt naar verwachting steeds groter doordat het warmer wordt door klimaatverandering, er vergrijzing optreedt, de druk op de zorg hoog is en ouderen langer zelfstandig wonen. Het is van belang dat de gemeente Albrandswaard zich goed voorbereidt.

1.2 Hitteplan gemeente Albrandswaard

Voor u ligt het lokaal hitteplan voor de gemeente Albrandswaard. Dit plan is in samenwerking met diverse maatschappelijke organisaties uit Albrandswaard, GGD Rotterdam-Rijnmond en het Rode Kruis tot stand gekomen. Het belangrijkste doel van het plan is het beheersen van gezondheidsrisico's die optreden bij aanhoudende hitte. Het hitteplan geeft inzicht op welke plekken achtergrondinformatie te verkrijgen is en helpt bij de uitvoering van de reguliere taken en aanvullende maatregelen tijdens een warme periode. Het hitteplan dat voor u ligt is geen statisch document, maar een eerste aanzet van het lokaal hitteplan. Gedurende de aankomende jaren wordt het hitteplan verder uitgebreid en aangescherpt.

1.3 Leeswijzer

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

het plan voor de gemeente Albrandswaard tot stand is gekomen, welke organisaties betrokken zijn geweest en welke keuzes zijn gemaakt. Het hitteplan bevat daarnaast aandachtspunten en een overzicht van beschikbare informatie over het thema hitte. In deze verkorte versie van het lokaal hitteplan staan alleen alle maatregelen en afspraken beschreven.

Wat is hittestress?

Langdurig aanhoudende hitte kan leiden tot klachten van vermoeidheid, concentratieproblemen, duizeligheid en hoofdpijn. Het ervaren van klachten gerelateerd aan hitte wordt ook wel hittestress genoemd. Zo kunnen inwoners huidproblemen krijgen zoals jeuk en uitslag met blaasjes, maar kan er bij aanhoudende hitte ook uitdroging of oververhitting plaatsvinden. In het ergste geval kunnen mensen hier aan overlijden. Symptomen van uitdroging en oververhitting zijn onder andere misselijkheid, spierkrampen, uitputting, flauwvallen en bewusteloosheid. (Bron: RIVM)

Langdurige aanhoudende hitte kan leiden tot klachten, ook wel hittestress genoemd.

Hittestress

- Concentratieproblemen
- Duizeligheid
- Hoofdpijn
- Jeuk
- Uitslag met blaasjes



Ernstige hittestress/ uitdroging

- Misselijkheid
- Spierkrampen
- Uitputting
- Flauwvallen
- Bewusteloosheid
- Overlijden

Figuur 1.1 Klachten (ernstige) hittestress.

2. Lokaal hitteplan

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

2.1 De basisregels

Het RIVM heeft een aantal basisregels opgesteld om (de gevolgen van) hittestress te beperken. De hieronder opgesomde basisregels worden te allen tijden in acht genomen door de samenwerkingspartners. Zowel de doelgroep als eigen medewerkers worden op deze regels gewezen.

De basisregels

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

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

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

Zorg voor elkaar
Let bij warm weer extra op mensen in uw omgeving die misschien uw hulp kunnen gebruiken 

 **Medicijnen en hitte**
Medicijnen kunnen bij hitte tot gezondheidsklachten leiden als de water- en zouthuishouding in het lichaam wordt verstoord. Dit kan leiden tot uitdroging, weinig zweeten en onwel worden.

Oververhitting

Hoe herken je het?

- Vermoeidheid
- Concentratieverlies overdag
- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Spierpijn
- Opgezwollen enkels (oedeem)
- Jeukende blaasjes

  **Wat doe je:**
Drink voldoende water, thee of koffie, ook als je geen dorst hebt. Doe rustig aan. Een voetenbad kan helpen tegen oververhitting en opgezwollen enkels. *Neem contact op met de huisarts als de klachten erger worden.*

Hitte-uitputting

Hoe herken je het?

- Flauwvallen
- Kramp
- Snelle hartslag
- Hevig zweeten
- Een bleke huid

  **Wat doe je:**
Stop met wat je aan het doen bent en zoek een koele plek. Drink voldoende water of sportdrank in kleine slokjes. Koel je lichaam: neem een koude douche of met natte doeken. *Als de klachten niet minder worden, waarschuw dan een arts.*

Hitteberoerte

Hoe herken je het?

- Verhoogde lichaamstemperatuur van meer dan 39 graden.
- Hoge hartslag
- Misselijkheid
- Rode huid
- Meestal geen zweet
- Stuiptrekkingen
- Bewustzijnsverlies

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

Figuur 2.1: Basisregels bij hitte (bron: RIVM) en Aanpak bij oververhitting, hitte-uitputting en hitteberoerte. (bron: RIVM)

Herken de signalen

In bovenstaande afbeelding zijn de drie meest voorkomende hitte gerelateerde gezondheidsproblemen genoemd. De symptomen worden toegelicht, alsmede de acties die men kan ondernemen om het probleem te verkleinen. Samenwerkingspartners worden geacht op deze signalen te letten en adequate actie te ondernemen bij herkenning van de signalen.

2.2 Voorbereidingsfase

De voorbereidingsfase geldt van begin maart tot en met mei. In deze fase ligt de focus op:

- Het verwerken van de evaluatie van vorig jaar;
- Het 'up-to-date' brengen van de kennis over hitte en de negatieve gevolgen daarvan;
- Het 'up-to-date' brengen van de contactgegevens van de aangesloten partners en het uitbreiden van het netwerk;

Onderstaande tabel geeft de afspraken voor deze fase weer:

Organisatie	Wat	Hoe	Doelgroep
Kernteam (gemeente, GGD, het Rode Kruis)	Voorlichting aan organisaties	De gemeente organiseert met hulp van de GGD en het Rode Kruis gezamenlijk jaarlijks een bijeenkomst om maatschappelijke partners en onderwijsinstellingen voor te lichten over het thema hitte.	Professionele partners
Gemeente	Publiceren hitteplan	De gemeente deelt het hitteplan op de gemeentelijke website. Op de webpagina verwijst de gemeente naar beschikbare informatie omtrent hitte die verstrekt wordt door onder andere het RIVM, het Rode Kruis en de GGD.	Hele bevolking
Gemeente	Kennis updaten hitte	De gemeente update jaarlijks haar eigen kennis met middelen van de GGD en het RIVM.	Professionele partners
Rode Kruis	Kennis delen met bevolking	Het Rode Kruis publiceert informatie over hitte en gezondheid op website van het Rode Kruis. Daarnaast promoot het Rode Kruis de EHBO-app ter bevordering van de zelfredzaamheid en nieuwsbrief met informatie en handelingsperspectieven.	Hele bevolking
Rode Kruis	Vrijwilligers werven	Het Rode Kruis promoot de mogelijkheden om laagdrempelig via Ready2Help als burgerhulpverlener te helpen wanneer er extra handen nodig zijn.	Inzetbare vrijwilligers
Stichting Welzijn Albrandswaard	Voorlichting medewerkers	Stichting Welzijn Albrandswaard verspreid informatiemateriaal onder haar werknemers. Het kan gaan om een mailwisseling, het neerleggen van flyers of het opvangen van posters op werklocaties.	Professionele partners
Stichting Welzijn Albrandswaard	Voorlichting medewerkers	Tijdens het jaarlijkse sport- en cultuurcafé wordt het thema hitte onder de aandacht gebracht.	Professionele partners
Stichting Welzijn Albrandswaard	Hitte meenemen in huisbezoeken	Stichting Welzijn Albrandswaard neemt het thema hitte mee bij huisbezoeken aan kwetsbare ouderen (huisbezoeken vinden niet plaats tijdens de zomer).	Ouderen

Tabel 2.1: De afspraken en maatregelen voor de voorbereidingsfase.

2.3 Voorwaarschuwingfase

De voorwaarschuwingfase loopt van juni tot en met augustus. In deze fase is er een kleine kans dat een hittegolf zich voor kan doen en dus dienen wij voorbereid te zijn.

Daarom ligt de focus in deze fase op:

- De laatste voorbereidingen betreffende informatievoorziening en inslaan van materialen;
- Verspreiding van verkoelende en informatieve materialen onder de partners;
- Verspreiding preventieve mails en nieuwsbrieven onder de doelgroep;

Onderstaande tabel geeft de afspraken voor deze fase weer.

Organisatie	Wat	Hoe	Doelgroep
GGD	Actieve communicatie naar gemeente	De GGD communiceert de hitte waarschuwing van het RIVM naar de gemeente	Professionele partners
GGD	Leefbaarheidsteam activeren	De GGD bespreekt het thema hitte in het leefbaarheidsteam en bepaalt benodigde acties.	Hele bevolking
Gemeente	Actieve communicatie naar professionele partners	Gemeente communiceert naar professionele partners, het up-to-date houden actuele gegevens is aan de gemeente.	Professionele partners
Gemeente	Bevolking inlichten	De gemeente licht, na een voorwaarschuwing van het RIVM, haar bevolking in middels verschillende media over de komende periode van hitte (o.a. via de gemeentelijke website, social media, de Schakel Albrandswaard, persberichten en startportaal informatie)	Hele bevolking
Rode Kruis	Vrijwilligers mobiliseren	Het Rode Kruis treft voorbereidingen voor mogelijke inzet met vrijwilligers of Ready2Help-app om waar mogelijk te voorzien in een hulpbehoefte van voor hitte kwetsbare mensen.	Inzetbare vrijwilligers
Rode Kruis	Informereren van contacten	Het Rode Kruis stuurt de voorwaarschuwing door naar contacten	Professionele partners
Rode Kruis	EHBO post voorbereiden	Het Rode Kruis promoot de mogelijkheden om laagdrempelig via Ready2Help als burgerhulpverlener te helpen wanneer er extra handen nodig zijn.	Hele bevolking
Stichting Welzijn Albrandswaard, Villa MaJa	Hittecommunicatie via nieuwsbrief	Stichting Welzijn Albrandswaard en Villa MaJa informeren bewoners, cliënten en/of medewerkers over het thema hitte via de nieuwsbrief.	Ouderen

Tabel 2.2: De afspraken en maatregelen voor de voorwaarschuwingfase.

2.4 Waarschuwingsfase

De waarschuwingsfase geldt wanneer het nationaal hitteplan wordt geactiveerd. Dit is meestal tijdens een hittegolf, maar dit kan ook zijn tijdens een langere periode van hitte. De waarschuwingsfase kan in principe plaatsvinden van juni tot en met september.

Onderstaande tabel geeft de afspraken voor deze fase weer.

Organisatie	Wat	Hoe	Doelgroep
Gemeente	Actieve communicatie naar bevolking	De gemeente communiceert actief naar de bevolking over hitte en wat je moet doen (o.a. via social media, de gemeentelijke website, de Schakel Albrandswaard en persberichten). Onderdelen hiervan zijn het doorlinken naar algemene informatie van het RIVM (o.a. herken de symptomen van hittestress), maar ook het verwijzen naar locaties van koele plekken in de gemeente doorgeven.	Hele bevolking
Gemeente	Informereren en reguleren bij evenementen	De gemeente informeert in samenwerking met de GHOR naar de gang van zaken bij evenementen en vervroegd of annuleert eventueel evenementen aan als het te heet is.	Hele bevolking
GGD	Actieve communicatie naar partners	De GGD communiceert de hitte waarschuwing van het RIVM naar de contacten op de maillijst en voorziet deze contacten van informatie materiaal.	Professionele partners
GGD	Actieve communicatie naar bevolking	De GGD communiceert actief (via o.a. social media) naar de bevolking over hittestress en verschaft informatie over wat men kan doen.	Hele bevolking
Rode Kruis	Inzetten van vrijwilligers	Met vrijwilligers en/of Ready2Help-app voorziet het Rode Kruis waar mogelijk in een hulpbehoefte van voor hitte kwetsbare mensen.	Kwetsbare mensen
Rode Kruis	Actieve communicatie naar bevolking	Het Rode Kruis communiceert over hitte via sociale media en haar eigen website	Hele bevolking
Wijkcentra	Communicatie buurtbewoners	In de wijkcentra worden posters opgehangen en flyers neergelegd over hitte.	Hele bevolking
Wijkcentra	Beschikbaar stellen water	Tijdens activiteiten delen wijkcentra actief water uit aan de deelnemers.	Hele bevolking
Villa MaJa	Activeren organisatie van specifiek hitteplan	Villa MaJa activeert het eigen hitteplan (o.a. activiteiten naar de avond verplaatsen, bewoners verhuizen naar koelste plek en zonbestraling verminderen).	Ouderen

Tabel 2.3: De afspraken en maatregelen voor de waarschuwingsfase.

2.5 Monitoring en evaluatie

De evaluatiefase start aan het einde van de zomer en vindt plaats tussen eind september en oktober.

In deze fase ligt de focus op:

- Het ophalen van ervaringen en bevindingen bij de partners en de doelgroep (met behulp van de partners) over de gevoerde maatregelen van de afgelopen zomer;
- Het gezamenlijk bespreken van de ervaringen en bevindingen van de uitrol van het lokaal hitteplan. Het zoeken van verbeteringen in het proces, communicatie uitingen staat centraal;
- Beoordelen of het bestaande netwerk uitgebreid moet worden.

Onderstaande tabel geeft de afspraken voor deze fase weer:

Organisatie	Wat	Hoe	Doelgroep
Gemeente	Evalueren hitteplan	De gemeente evalueert jaarlijks het hitteplan in samenwerking met maatschappelijke partners.	Professionele partners
Gemeente	Actualiseren hitteplan	De gemeente actualiseert jaarlijks het hitteplan in samenwerking met maatschappelijke partners.	Professionele partners

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

2.6 Preventie, kennisontwikkeling en gedragsbeïnvloeding

De afspraken die vallen onder preventie, kennisontwikkeling en gedragsbeïnvloeding zijn afspraken die gelden voor de lange termijn en/of een langere doorlooptijd hebben dan de acties uit de vorige fasen.

Onderstaande tabel geeft de afspraken over preventie, kennisontwikkeling en gedragsbeïnvloeding weer:

Organisatie	Wat	Hoe	Doelgroep
Gemeente	Ontwerpen koel stedelijk gebied	De gemeente neemt hitte als thema op in het beleid rondom de ruimtelijke ontwikkeling en borgt een koel stedelijk gebied bij (her)ontwikkelingen.	Hele bevolking
Gemeente	Operatie Steenbreek	De gemeente zet operatie Steenbreek in, het doel hiervan is het vergroenen van particuliere tuinen.	Hele bevolking
Gemeente	Onderzoeken mogelijkheden vergunningen	De gemeente onderzoekt de mogelijkheid om het thema hitte mee te nemen bij de vergunningen van evenementen. Wanneer mogelijk, voegt de gemeente bij vergunning verlening toe dat organisaties in de zomer een hitteplan moeten hebben.	Hele bevolking
Gemeente	Hitteanalyse laten uitvoeren	De gemeente laat een hitteanalyse uitvoeren om de gevoelstemperatuur, loop afstand tot koelte, het percentage schaduw of loop- en fietswegen en percentage groen in kaart te brengen.	Hele bevolking
CJG's, consultatiebureaus en GGD'en	Ontwikkelen lesmodule CJG en voorlichting/informatie op consultatiebureaus	Het Centrum Jeugd en Gezin (CJG) ontwikkelt een lesmodule waarin het thema hitte centraal staat. Het consultatiebureau deelt de hitte-informatie met ouders uit, denk aan het "Groeiboekje" (app) en posters. Dit gebeurt bij voorkeur in <i>landelijk</i> verband in samenwerking met de GGD-en.	Professionals en jonge ouders

Tabel 2.5: De afspraken en maatregelen voor de preventie, kennisontwikkeling en gedragsbeïnvloeding fase.