

A photograph showing two people sitting in black chairs outdoors. Their feet are submerged in a blue inflatable hot tub. The person on the left is wearing dark pants and a watch. The person on the right is wearing light-colored pants and a floral lei. The background shows a paved area and some greenery.

Hittegolf op komst!

Webinar 20 juni 2022

Gemeente Utrecht, Sterkz.org en HUS Academie

Wie werken mee aan deze bijeenkomst



Maura van den Kommer
Projectleider
Sterkz.org
M 06-51528324
vandenkommer@huisartsenutrechtstad.nl



Nienke Sluis
Adviseur Milieu en Gezondheid
GGD regio Utrecht
M 06-839 70 444
NSluis@ggdru.nl



Jeanne Gootzen
Adviseur Gezondheid, coördinator
Hitte en gezondheid
Gemeente Utrecht, Volksgezondheid
06-277 42 789
j.gootzen@utrecht.nl



Jeanet Hekhuis
Beleidsadviseur/projectleider
Klimaatadaptie
Gemeente Utrecht,
Ontwikkelorganisatie Ruimte
M 06- 34 0536 44
j.hekhuis@utrecht.nl



Corine Visser
Huisarts Ondiep
Werkgroep Duurzaamheid Sterkz.org



Jessie Neffke
Huisarts Utrecht West
Werkgroep Duurzaamheid Sterkz.org

Programma



Hittestress



Lokaal hitteplan



Break-out sessies



Terugkoppeling

Vandaag komt het volgende aan bod

Waarom aandacht voor hitte urgent is en voor welke inwoners

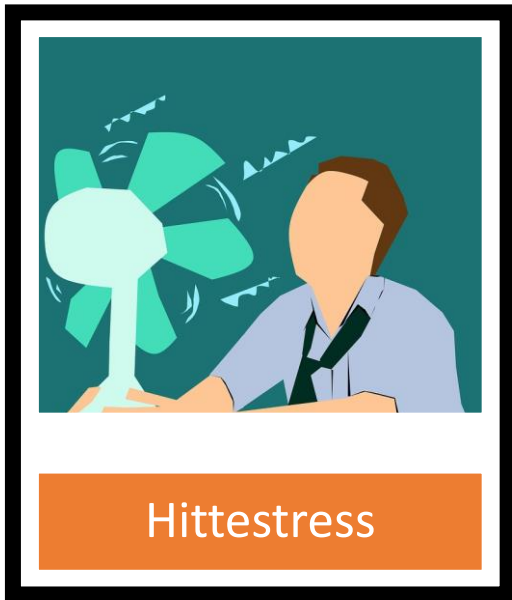
Hoe je hitteklachten herkent en welke maatregelen nodig zijn

Waar je goede informatie vindt

Wat er gebeurt als het nationaal hitteplan wordt geactiveerd

Wat jij/ jouw organisatie kan doen en in samenwerking met wie

Programma



Hitte – daar moeten we ons warm voor maken!

Nienke Sluis - Adviseur Milieu en Gezondheid



Hitte – waar hebben we het over?

- Vormt hitte een probleem?
- Hitte in de leefomgeving
- Mogelijke oplossingen

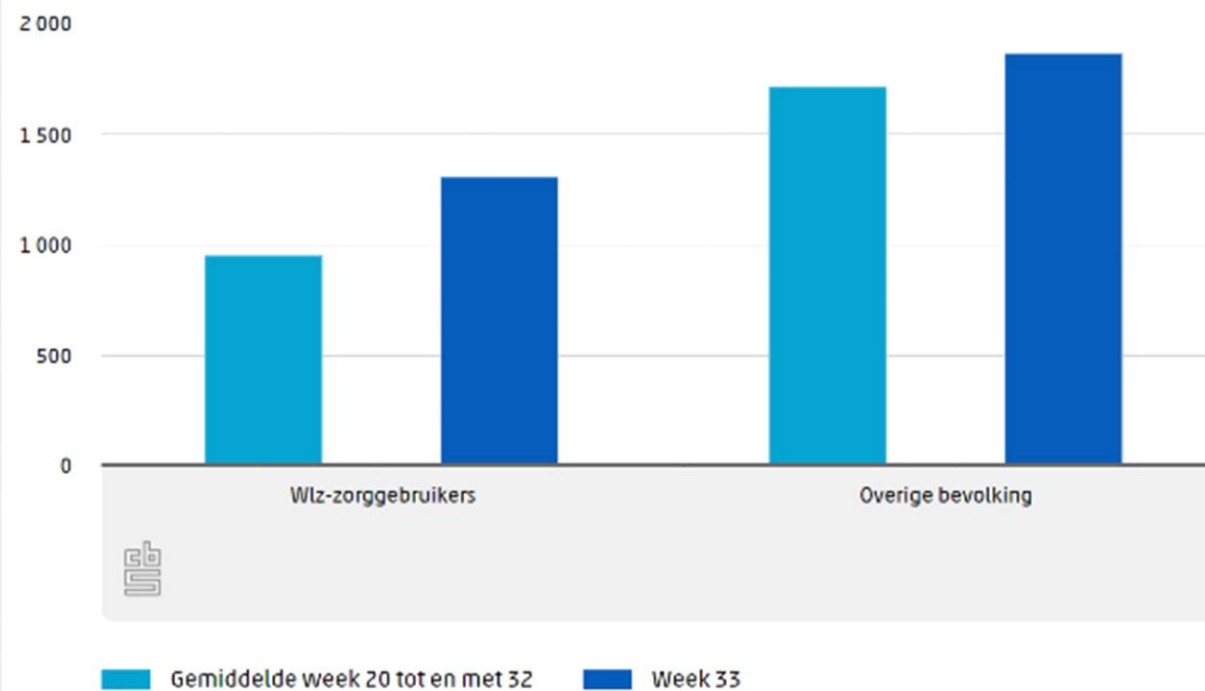


NOS NIEUWS • BINNENLAND • 21-08-2020, 07:36

Ruim 400 sterfgevallen meer door hittegolf



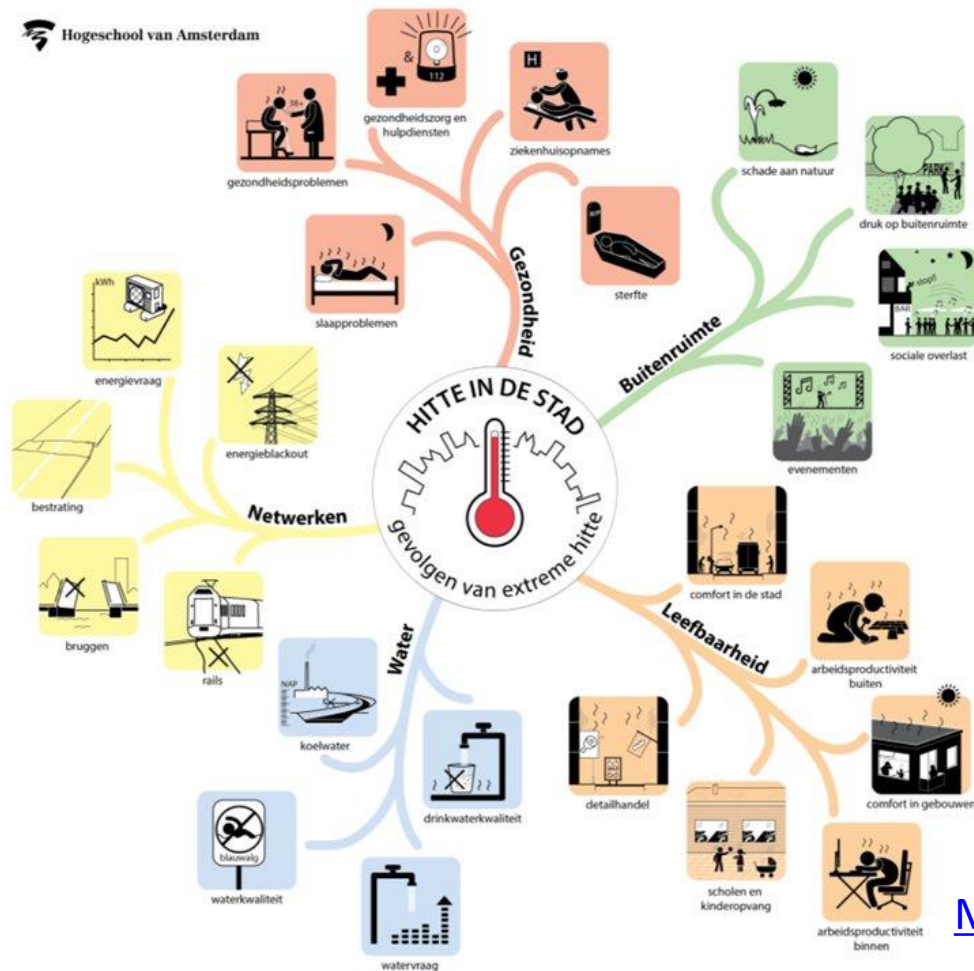
Overledenen per week, 2020*



*Voorlopige cijfers

(Bron: CBS)

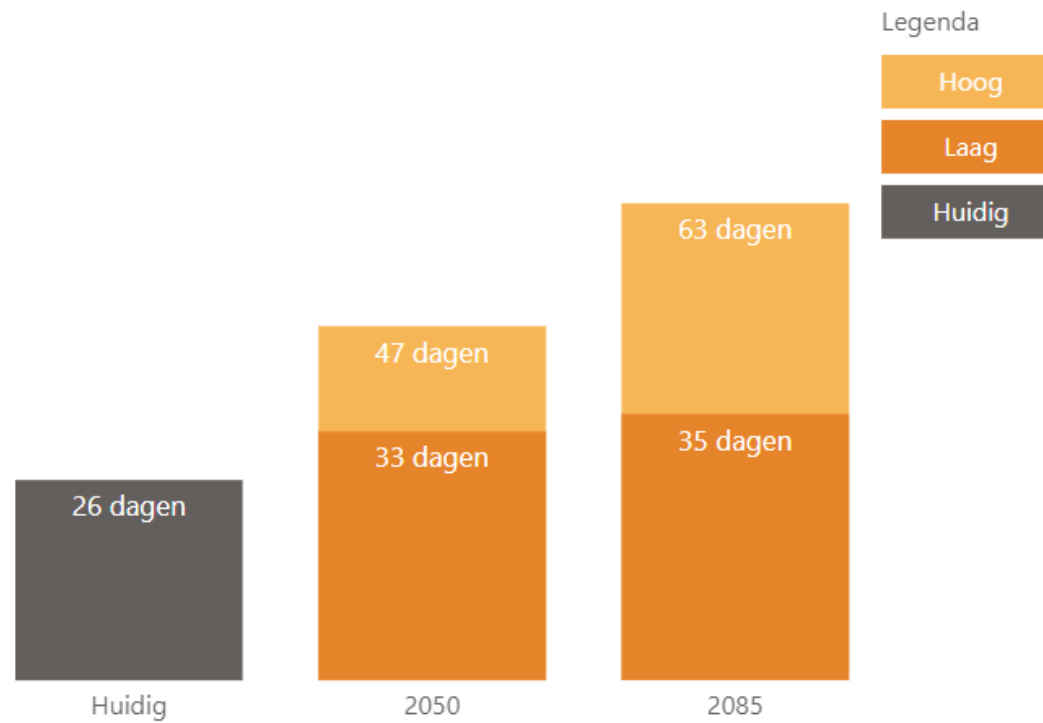
Niet alleen sterfte



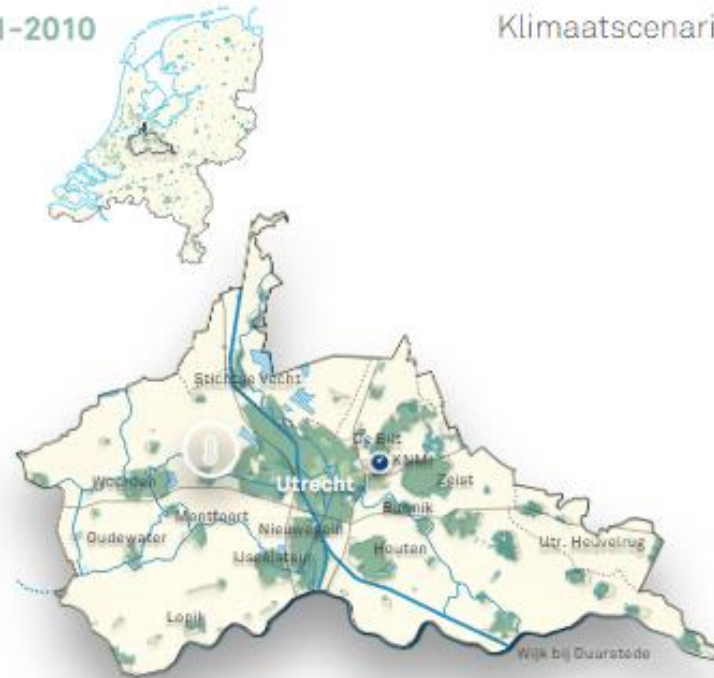
- Ziekte last
- Ongemak
- Productiviteitsverlies
- Economische schade

Veranderend klimaat

Gemiddeld aantal zomerse dagen bij De Bilt



1981-2010



Klimaatscenario

2050 WH



Jaarlijks aantal tropisch nachten:
minimum temperatuur 20°C of hoger

Bron: Klimaateffectatlas.nl en Wageningen University & Research

In het huidige klimaat komen er jaarlijks tot zo'n 7 tropische nachten voor in de bebouwde gebieden van Regio Utrecht. Rond 2050 zal dat volgens het hoogste scenario oplopen tot zo'n 21 tropische nachten per jaar in bebouwd gebied.

1 dag

1 week

2 weken

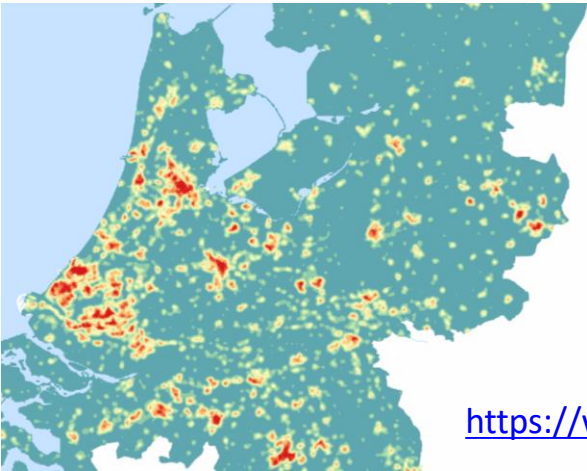
3 weken

> 4 weken

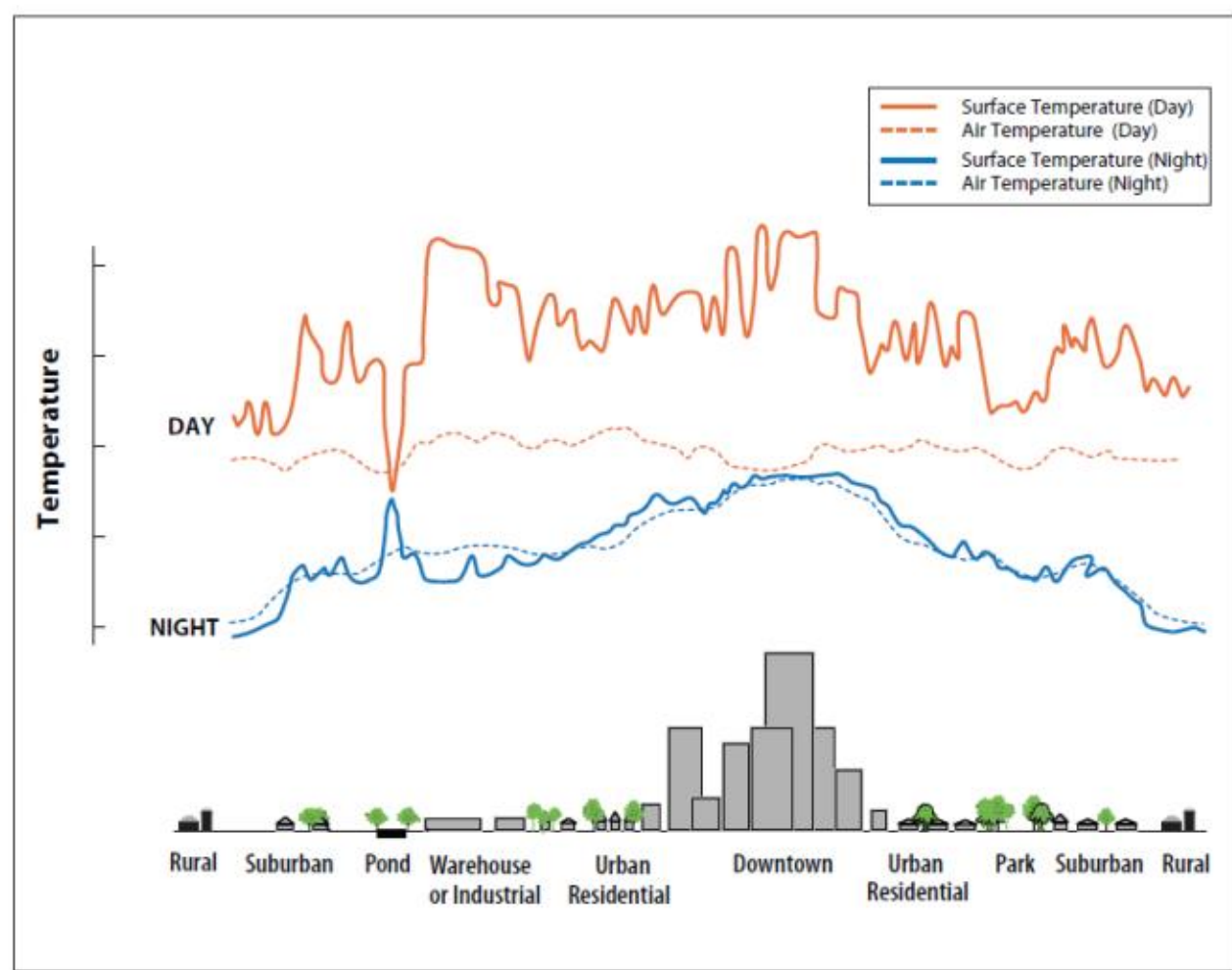
Hitte wordt een steeds groter probleem

- Het wordt warmer
- Er zijn steeds meer oude mensen
- Mensen wonen langer zelfstandig

Hitte-eiland effect

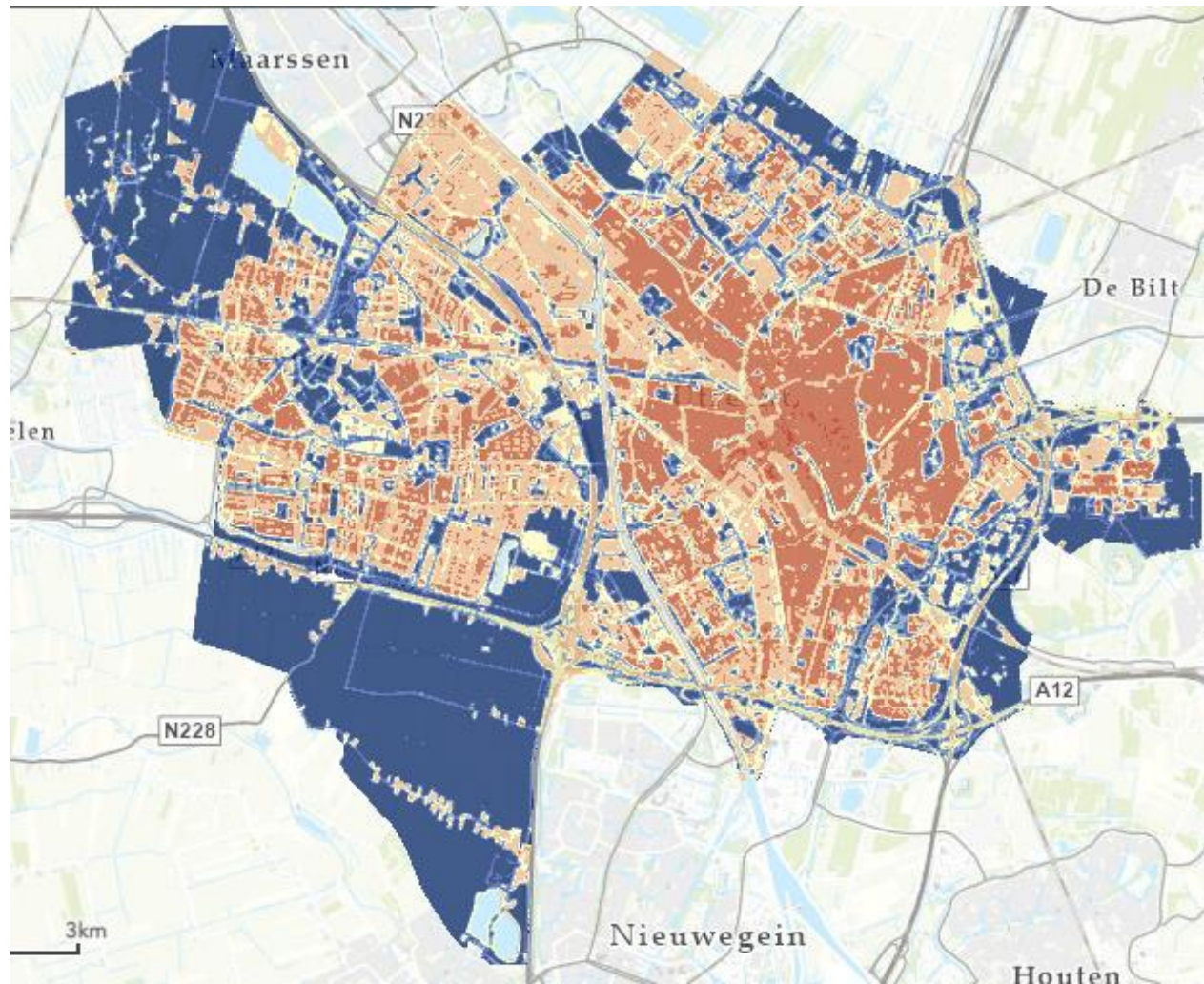


<https://www.klimaat-effectatlas.nl/>



<http://www.epa.gov/heatisd/>

Temperatuur om 23.00 uur

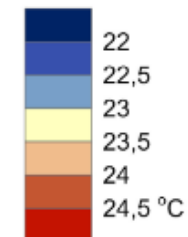


Over deze kaart



Op deze kaart ziet u de temperatuur was om 23.00 uur na een hete, windstille dag. Overdag werd het die dag 28 graden. De berekening is gemaakt na 6 dagen waarop het minimaal 28 graden was. In grote delen van de stad was het om 23.00 uur nog ongeveer 24 graden. Dat komt doordat gebouwen, straten en stoepen 's avonds warmte afgeven. De temperatuur gaat dan niet omlaag.

Legenda



Hitte buiten versus hitte binnen

- Ook hitteproblemen in landelijk gebied
- Buitentemperatuur \neq binnentemperatuur
- Afhankelijk van de bouw en de bewoner



Integrale actie tegen hittegolven is nu noodzakelijk

Klimaatopwarming Werk lokale hitteplannen uit om de kwetsbaren te beschermen tegen de komende hittegolven. Die zijn levensgevaarlijk, zegt *Sylvia I. Bergh*.

🕒 6 juli 2021

🕒 Leestijd 2 minuten

📌 Opslaan in leeslijst



[Bron: Integrale actie tegen hittegolven is nu noodzakelijk - NRC](#)

Maatregelen op 3 niveaus

- Gebied
 - De leefomgeving zo inrichten dat een gebied minder heet wordt/voelt
- Gebouw
 - Op zo'n manier bouwen/gebouwen aanpassen dat het binnen minder heet wordt
- Gezondheid
 - Door aanpassing van gedrag de negatieve effecten van hitte beperken

Maatregelen op 3 niveaus

- Gebied
 - De leefomgeving zo inrichten dat een gebied minder heet wordt/voelt
- Gebouw
 - Op zo'n manier bouwen/gebouwen aanpassen dat het binnen minder heet wordt
- Gezondheid
 - Door aanpassing van gedrag de negatieve effecten van hitte beperken

Vragen?

GGD regio Utrecht - Team Milieu en Gezondheid
030-608 608 6
mmk@ggdru.nl

Medische kant van hitte

Corine Visser

Ziektelast en sterfte bij hitte

- precieze getallen niet helemaal bekend
- ouderen (>65 jaar)
- jonge kinderen (baby's en peuters)
- mensen met chronische ziekten (met name door medicijngebruik)
- mensen met overgewicht
- mensen die geïsoleerd leven (daklozen, drugs, alcohol, psychiatrie)
- mensen met een verstandelijke beperking en dementie



Wat is het probleem in het lijf bij hitte

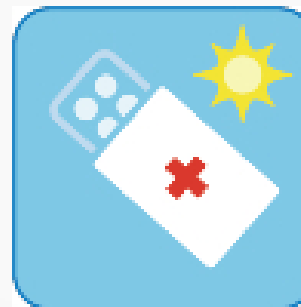
- optimale temperatuur in lichaam is 37 graden
- koeling via de huid
- kans op uitdroging

- Oververhitting
- Hitte-uitputting
- Hitte beroerte



Algemene maatregelen preventie gezondheidsproblemen

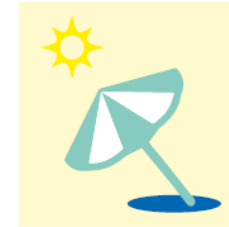
- Drink voldoende
- Houd uzelf koel
- Houd uw woning koel
- Zorg voor elkaar
- Vraag advies bij medicijngebruik



! 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
- Hoge hartslag
- Misselijkheid
- Rode Huid
- Meestal geen zweet
- Stuiptrekkingen
- Bewustzijnsverlies



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

Informatie op thuisarts.nl

THUISARTS.NL
THUIS IN GEZONDHEID



<https://www.thuisarts.nl/omgaan-met-warm-weer-hitte/ik-bereid-me-voor-op-warm-weer>

Huisartsen Utrecht Stad / Sterkz.org

-
- werkgroep 'duurzaamheid'
 - bewustwording bij huisartsenpraktijken en apothekers
 - samenwerking met de partners in de wijken
 - kwetsbare patiënten selecteren en actief plan maken



Websites voor meer informatie

- [Tips om de hitte door te komen · GGD Leefomgeving](#)

Ook voor:

- Hittetips voor op school
- Verzorging van de baby bij warm weer
- Een goede nachtrust tijdens hitte
- [Wat moet je doen bij hitte? - Rode Kruis Nederland](#)
- [Wat te doen bij hitte? | RIVM](#)
- Veilig zwemwater: www.zwemwater.nl
- <https://www.thuisarts.nl/omgaan-met-warm-weer-hitte/ik-bereid-me-voor-op-warm-weer>

Programma



Hittestress



Lokaal hitteplan



Break-out sessies



Terugkoppeling

Lokaal hitteplan Utrecht 2022



20 juni 2022

Jeanne Gootzen, Jeanet Hekhuis



Gemeente Utrecht

Inhoud

- Context lokaal hitteplan
- Doel - doelgroepen
- Aanpak
- Wanneer in werking en wat gebeurt er dan?
- Communicatieboodschap
- Voorbeelden informatiematerialen
- Lokaal plan = Groeimodel



Context Lokaal Hitteplan

- Nationaal Hitteplan: [filmpje RIVM](#)
- Visie Klimaatadaptatievisie Utrecht: groen blauwe maatregelen (gebied-gebouw)

Inzet Gemeente:

- 40% schaduw op belangrijke loop en fietsroutes, 30% bij overige loop en fietsroutes
- In elke buurt minimaal 40% groen.
- Iedereen een koele, groene verblijfsplek van min. 200 m² op korte afstand (200 meter).

Zelf doen als inwoner:

- [groen dak](#), een [groene gevel](#) of een [groene straat](#). De gemeente helpt hierbij met verschillende subsidies.
- Burgerwetenschapper: [Meet je stad](#).



Doel Lokaal Hitteplan Utrecht

Beperken van gezondheidsrisico's die het gevolg kunnen zijn van aanhoudende extreme warmte bij bewoners én bij dieren die gehouden worden.

Bewoners die doelgroep v.h. lokale hitteplan zijn:

- 75+ die zelfstandig wonen
- Eenzame bewoners met kwetsbare gezondheid
- Chronisch zieken
- Dak- en thuislozen
- Pasgeborenen, peuters en kleuters

Aanpak



Samen te werken met landelijke en regionale partners (zoals GGDrU, VRU, Rode Kruis)



Huidige netwerk van contactpersonen gemeente uitbreiden met contactpersonen uit Utrechtse zorg- welzijns- en maatschappelijke organisaties



Afspraken maken zodat informatie en activiteiten over hitte de (kwetsbare) Utrechters bereikt



Platform in Utrecht faciliteren voor uitwisseling van kennis- en ervaring



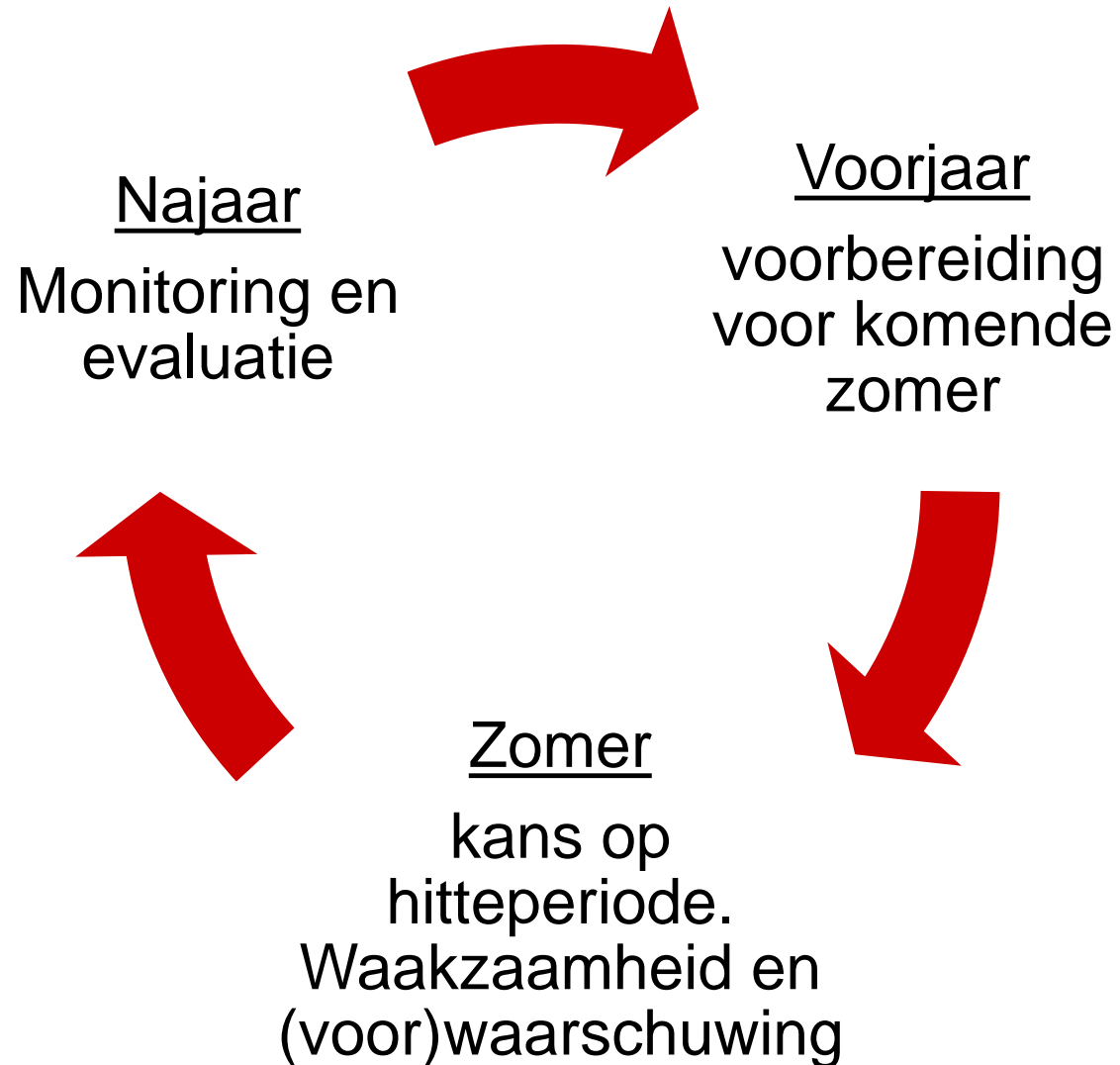
Versterken van de bewoners gericht op zelf- en samenredzaamheid



Afstemmen en samenwerken met dierenwelzijnsorganisaties gericht op de info over de gevaren van hitte voor dieren



Hitteplan als cyclisch proces

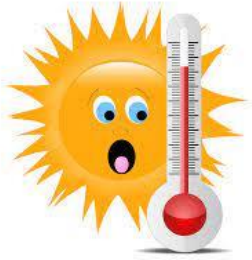


Wanneer in werking?

Weers Verwachting (leidraad)	kans op periode ≥ 4 dagen op rij > 27 °C	≥ 4 dagen op rij > 27 °C 1 dag ≥ 35 °C	3 dagen op rij ≥ 35 °C of 2 dagen op rij ≥ 36 °C 1 dag ≥ 38 °C
Nationaal hitteplan actief: Besluit KNMI + RIVM	Nee	Ja	Ja
FASE	VOOR WAARSCHUWING	WAARSCHUWING Code geel	WAARSCHUWING Code oranje



Communicatielijn Hitteplan in werking



FASE/	VOOR WAARSCHUWING	WAARSCHUWING Code geel	WAARSCHUWING Code oranje
Doelgroep	Netwerk van contactpersonen	Netwerk van contactpersonen Bewoners Utrecht Kwetsbare bewoners via intermediair	Netwerk van contactpersonen Bewoners Utrecht Kwetsbare bewoners via intermediairs
Boodschap	Warm weer op komst! Wees alert en voorbereid!	1.Voorkom gezondheidsproblemen als gevolg van hitte 2.Ken de voorzieningen in je buurt	1.Voorkom gezondheidsproblemen als gevolg van hitte 2.Herken de klachten hittestress en hoe te handelen 3.Ken de voorzieningen in de buurt
Kanalen	Mailberichten	Mailberichten Social media gemeente Wijknieuwsbrieven	Mailberichten Social media gemeente wijknieuwsbrieven

Code geel

gezondheidsproblemen voorkomen

Code oranje

problemen herkennen en handelen



WAT gebeurt ER MET JE BIJ OVERVERBITTING?

SPIERKRAMP **HEFTIGE DORST** **DUIZELIG/MISSELIJK/VERWARD/BRAKEN/HOOFDPJN** **ONGEBRUIKELIJKE VERMOEIDHEID** **LICHAAMSTEMPERAATUUR BOVEN DE 38 GRADEN** **VERSNELDE HARTSLAG**

Als verkoeling niet helpt en de verschijnselen voortduren niet, bel dan je huisarts, huisartsenpost of via 911 hulp bij de EHBO-post van het evenement

HOE voorkom JE OVERVERBITTING?

HOUD UW HUIS BINNEN KOEL. GEBRUIK ZONNESCHERM OF SLOOT GORDJNEN **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**

Rijksoverheid 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
- Spiersprijn
- Opgezwollen enkels (oedeem)
- Leukende 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.

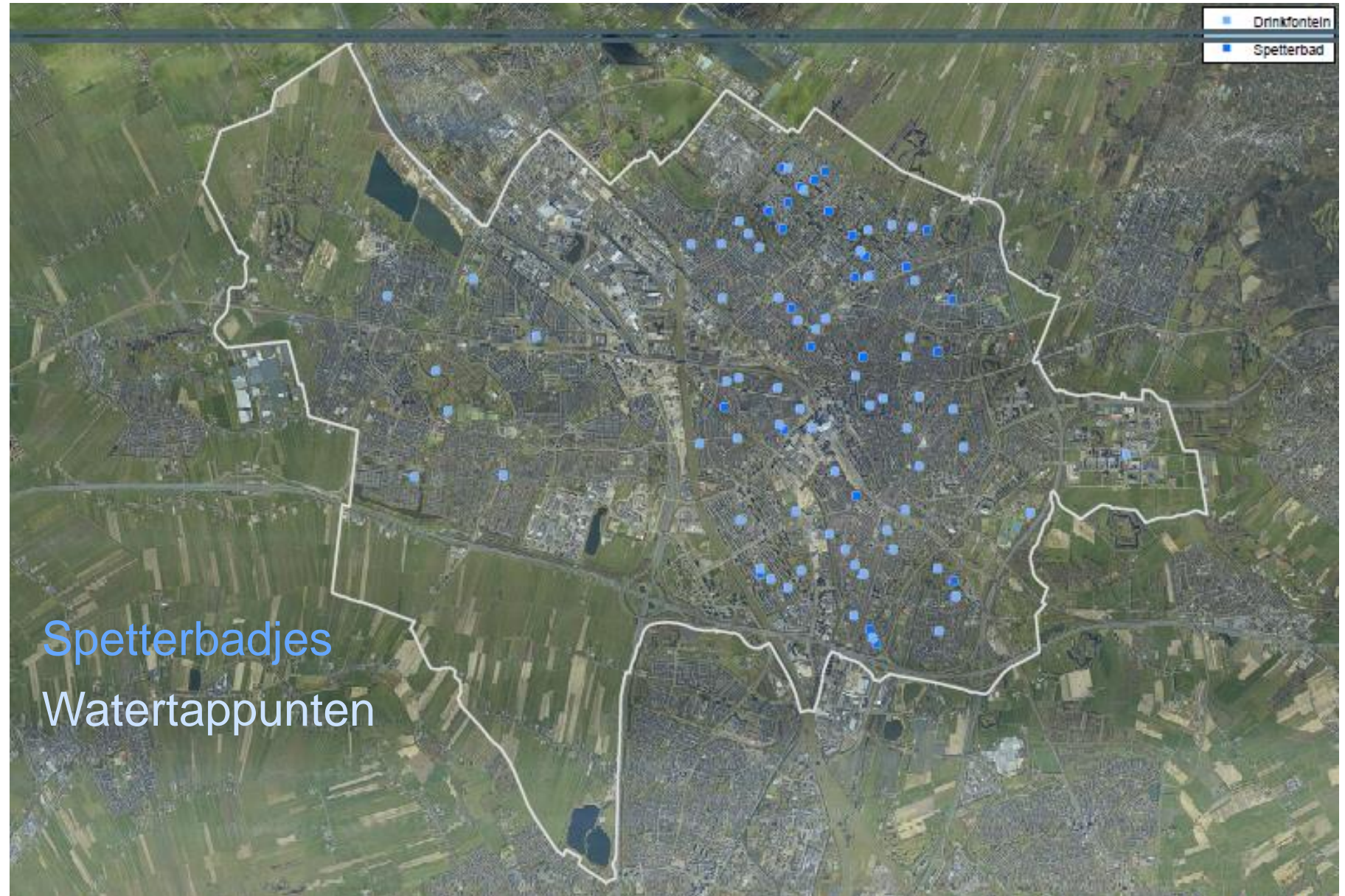
14-11-2014

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

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

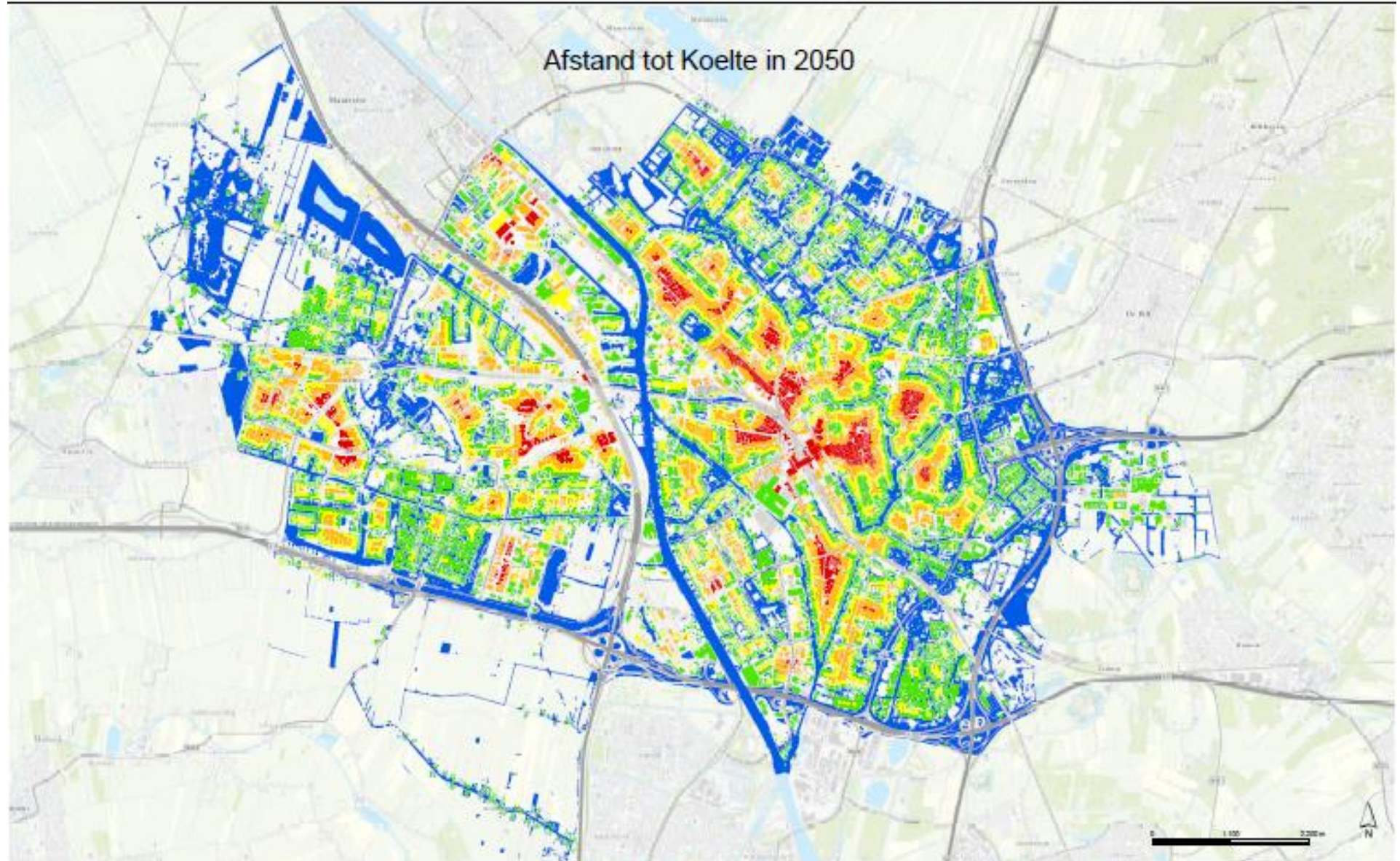
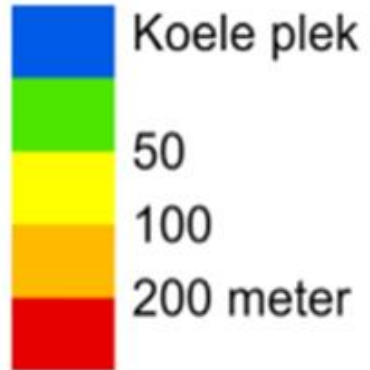
Code geel / oranje

Ken de voorzieningen



Afstand tot koele (blauwe) plekken per wijk

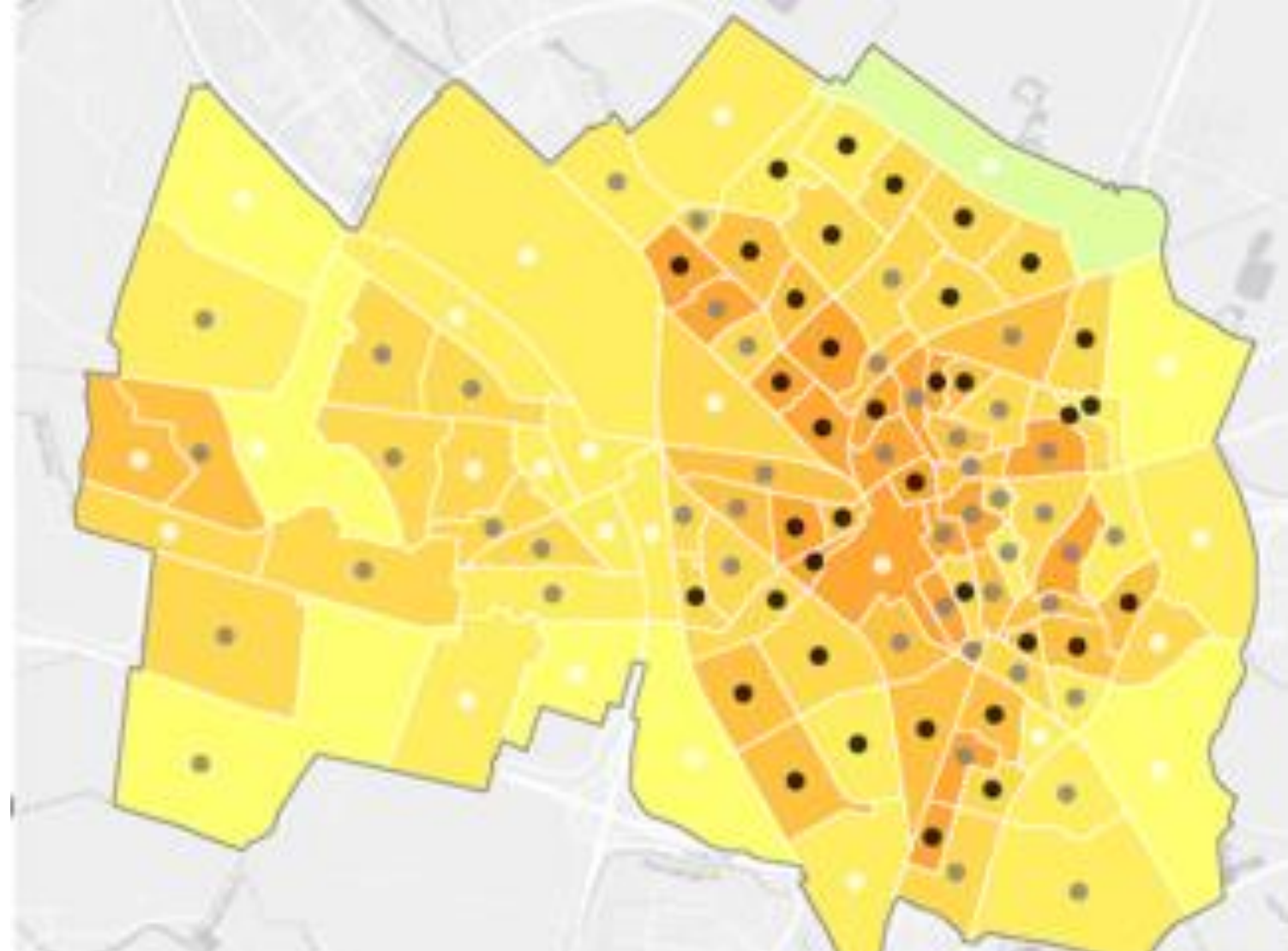
Legenda



Hitte+eenzaamheid = Gezondheidsrisico ouderen

Dichtheid ernstig eenzame 75-plussers

-  Laag $<10 / \text{km}^2$
-  Redelijk hoog $10-50 / \text{km}^2$
-  Hoog $>50 / \text{km}^2$



Gemiddelde gevoelstemperatuur hete zomerdag per buurt



Acties komende jaren

Uitbreiden netwerk van contactpersonen en afspraken maken

Verkennen van koele binnenlocaties

Verkennen of meer nodig is voor opvang dak- en thuislozen

Eventuele acties om kwetsbare inwoners te bereiken

Verder verbeteren van wijkinformatiebladen



Meer informatie van gemeente Utrecht over hitte in de stad

[Hitte | Gemeente Utrecht](#) voor o.a. info over :

- wat op een warme dag de gevoelstemperatuur is in uw buurt
- wat op een warme avond om 23.00 de temperatuur is, binnen en buiten de stad
- hoe ver u moet lopen voor een koele plek bij u in de buurt
- op welke plekken er genoeg schaduw is, en op welke plekken te weinig

[Kraanwatertappunten | Gemeente Utrecht](#)

- Overzicht watertappunten in de openbare ruimte
- Spetterbadjes

Nog meer informatie

- [Tips om de hitte door te komen- GGD Leefomgeving](#) Algemene adviezen / Hittetips voor op school / Verzorging van de baby bij warm weer Een goede nachtrust tijdens hitte
- [Wat moet je doen bij hitte? - Rode Kruis Nederland](#)
- [Wat te doen bij hitte? | RIVM](#)
- [Hitte en gezondheid: herken de klachten en weet wat je moet doen | RIVM](#)
- [Omgaan met warm weer / hitte | Thuisarts.nl](#)
- www.zwemwater.nl voor informatie over veilig zwemwater
- [Filmpje RIVM over hitte en maatregelen](#): geschikt voor wachtkamerschermen



Programma



Hittestress



Lokaal hitteplan



Break-out sessies



Terugkoppeling

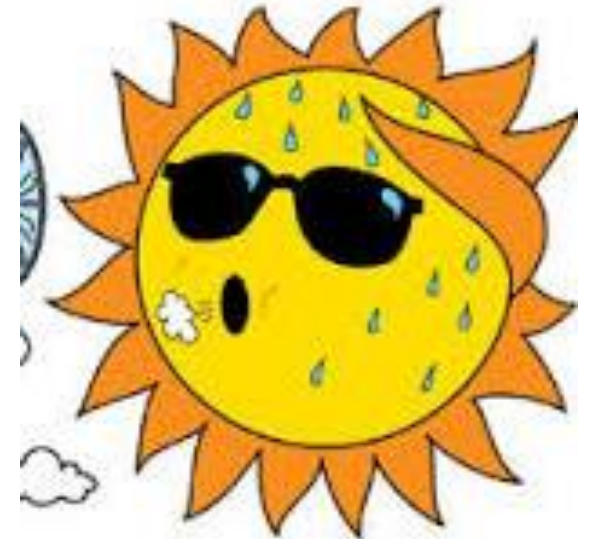
Break-out rooms

- Twee opties:
 1. Medische deelsessie: Behandeling hittecomplicaties, invloed van medicijnen en de pilot hitteplan 85+ in huisartsenpraktijken
 2. Algemene deelsessie: Samenwerken rondom hitte in de wijk:
 - Wie pakt welke rol?
 - Wie/ wat heb je nodig?

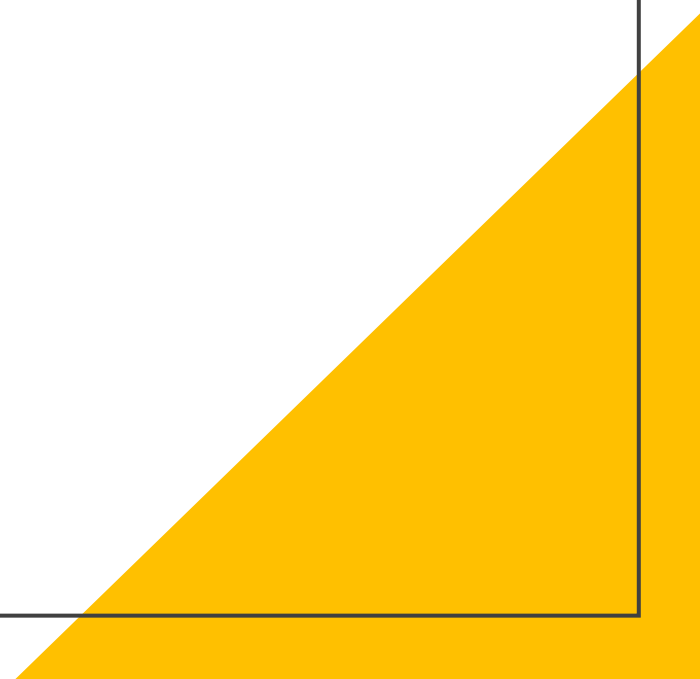
Deelsessie Algemeen: Als de hitte komt.....!

Als het KNMI een week lang heet weer aankondigt en wat doe jij/ jouw organisatie dan?

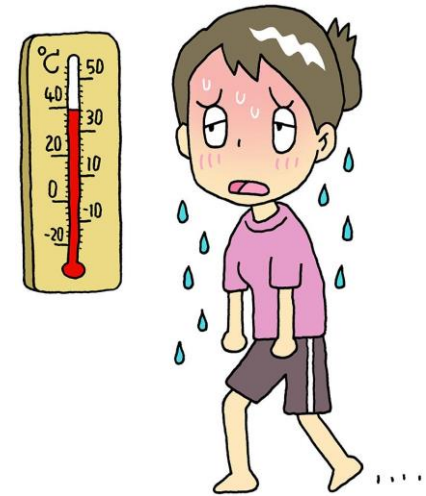
- Ervaring met eerdere hitteperiodes?
- Welke bewoners bereiken jullie (denk aan de risicogroepen)
- Welke acties kun jij /jouw organisatie ondernemen
- Wat is nodig om die rol te kunnen pakken?
- Wie heb je nodig?



Deel sessie medisch



Pfff...Wat is het warm



- kerntemperatuur stijgt
- hypothalamus stuurt zweetklieren aan en zorgt voor vaatverwijding om warmte te verliezen
- bij mens 90% via huid qua koeling, 10% via ademhaling

Ouderen

- temperatuurregulatie door hersenen werkt minder goed
- afwezigheid van een dorstgevoel
- vergeten of niet in staat zijn voldoende te drinken
- soms door medicatie nog minder goed in staat temperatuur te reguleren
- hart gaat harder werken
- uitputting van het hart (hartfalen)
- disbalans van zouten (elektrolytenstoornis)



Baby's en peuters

- warmteregulatie nog niet voldoende
- huiduitslag
- gedrag passen zij zelf niet aan op de situatie
- kinderdagverblijven hebben hitte plannen



Overgewicht

- minder huidoppervlak per kilogram
- meer warmteproductie vanwege meer arbeid nodig
- hart harder werken
- longen harder werken
- huidproblemen: schimmelinfecties



Geïsoleerd leven: alcohol, drugs, psychiatrie

- alcohol: extra vochtverlies
- drugs: stimulantia zoals cocaïne, amfetamine, ecstasy geven oververhitting
- psychiatrie: medicatie met werking en bijwerkingen (anticholinerg en -dopaminerg), lithium
- bewustzijn, roes, zelfzorg



Herkennen dehydratie

- acuut gewichtsverlies
- weinig plassen
- donkere urine
- huilen zonder tranen (bij baby's/jonge kinderen)
- dorst (let op: bij ouderen geen goede vraag, hebben verminderd dorstgevoel)
- sufheid
- verwardheid
- neiging tot flauwvallen
- snelle hartslag (een hartslag $> 100/\text{min}$ is gemiddeld genomen te hoog)
- snelle ademhaling (een ademhaling $> 20/\text{min}$ is te hoog)

Medische interpretatie

- anamnese
- inname vocht, drugs, alcohol, situatie
- hartfalen, verminderde nierfunctie, obesitas
- medicatie-gebruik zoals diuretica, RAS-remmers, digoxine, NSAID's, SSRIs anti-epileptica, lithium, GLP 1 agonisten
- braken en diarree (let op: bij gebruik metformine dat dit een kenmerk van lactaatacidose kan zijn)

Lichamelijk onderzoek

- A. Verminderd bewustzijn, traag reageren, droge slijmvliezen
- B. Tachypneu en diepe ademhaling, onregelmatige ademhaling
- C. Tachycardie, irregulaire hartslag, verlaagde bloeddruk, vertraagde capillair refill CRT (beperkte waarde)
- D. Verminderd bewustzijn, traag reageren, verhoogd of verlaagd glucose
- E. Temperatuur > 40.5 wijst op oververhitting

Wat te doen?

- aanvullend onderzoek
- diuretica en NSAID'S tijdelijk staken of halveren (chron nierschade resp hartfalen)
- halveren RAS remmer tijdelijk
- metformine tijdelijk staken (vanwege risico op lactaatacidose)
- aanpassing insuline (zie schema van NHG) 5. Aanpassen lithiumspiegel als deze te hoog wordt
- antihypertensiva tijdelijk staken

Programma



Hittestress



Lokaal hitteplan

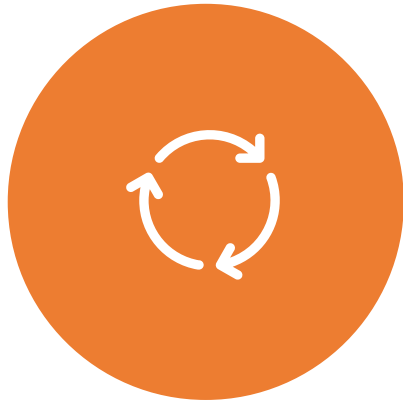


Break-out sessies

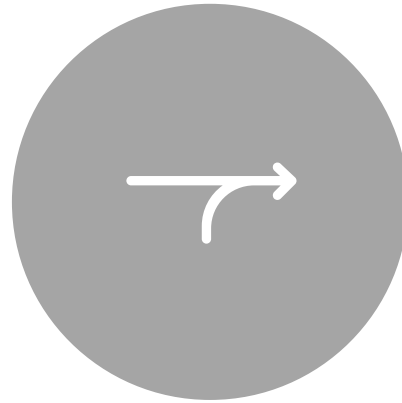


Terugkoppeling

Plenaire terugkoppeling



Korte terugkoppeling van de break-out room gesprekken



Wat neem je mee uit de break-out sessie?



Waar heb je nu nog behoefte aan of vragen over?

Rondvraag

- Interesse om lid te worden van het wijknetwerk Hitte van gemeente Utrecht?
- Wil je deelnemen aan de evaluatiesessie Hitte dit najaar?

Reacties kunnen per mail naar Jeanne Gootzen: j.gootzen@utrecht.nl

Bedankt!

