



Hitte

Hitte

Door klimaatverandering neemt de blootstelling aan extreme hitte toe, vooral in stedelijke gebieden. En dat speelt niet alleen buiten, maar ook binnen in huis of op school. Dit vormt een groeiend gezondheidsrisico, met een groot verlies van gezondheid en welzijn. Dat varieert van stress en slaapverstoring tot uitdroging en verergering van chronische klachten als hart- en vaatziekten. Het leidt zelfs tot extra sterfgevallen. Boven de 30 graden krijgen de meeste mensen klachten zoals hoofdpijn, vermoeidheid en moeite met concentreren, vooral als het 's nachts niet afkoelt. Voor gezonde mensen helpt het vaak om rustig aan te doen en genoeg water te drinken. Maar voor kwetsbare groepen, zoals ouderen, jonge kinderen, zwangeren, buitenwerkers, dak- en thuislozen en mensen die ziek zijn, kan hitte gevaarlijk zijn.

In deze 4 onderzoeksprojecten en 2 korte projecten staat hitte centraal. De link tussen een groene omgeving en bescherming tegen de hitte is bekend, maar er is meer. Door niet alleen te zorgen voor meer groen en schaduw, maar ook door onder andere koelere binnenruimtes, watertappunten en goede routes aan te leggen worden bewoners beter beschermd.

Gemeenten en GGD'en bereiden zich nu al voor met lokale hitteplannen. Rotterdam ging een stap verder met een overzichtelijk en overdraagbaar wijkhitteplan, dat zich niet alleen op plekken richt, maar ook op mensen en de sociale aspecten van hitte. In de gemeente Hardenberg zijn speel- en ontmoetingsplekken met inwoners samen aangepakt. Hitte wordt niet door iedereen op dezelfde manier ervaren, dus pleit het project 'Eerlijke hitte in de stad' voor ongelijke aanpakken. Zij gingen op pad met oudere bewoners en kinderen uit Dordrecht, Haarlem en Hilversum en kwamen gezamenlijk tot aanbevelingen om ook bij hitte toch nog naar buiten te kunnen gaan.

De 4 gemeenten Scherpenzeel, Doetinchem, Heemstede en Overbetuwe werkten aan bescherming tegen huidkanker. Dat deden zij door actie in de wijken te combineren met communicatie over 'weren, kleren en smeren'.

Overzicht opbrengsten

- [In 5 stappen naar een wijkhitteplan](#)
- [Tips voor sociale en klimaatbewuste plekken](#)
- [Eerlijke hitte in de stad](#)
- [Gezamenlijke aanpak huidkanker en hittestress](#)
- [Voorbeelden en tips uit 2 korte projecten](#)

In 5 stappen naar een wijkhitteplan

In jouw gemeente heb je waarschijnlijk al een lokaal hitteplan. Het 'Wijkhitteplan' in Rotterdam gaat een stap verder: naar de haarvaten van de wijk en dicht bij de mensen die tijdens extreme hitte risico lopen. Het instrument 'In 5 stappen naar een Wijkhitteplan' helpt je heel concreet op weg om ook in te zetten op een wijkhitteplan in een wijk of kern in jouw gemeente.

Dit instrument kwam voort uit de samenwerking tussen gemeente Rotterdam, GGD Rotterdam-Rijnmond, Hogeschool Rotterdam, wijk- en welzijnsorganisaties én bewoners in het 'Living Lab Wijkaanpak Hitte'. Het helpt om te komen tot een eigen 'Wijkhitteplan'. Per stap vind je concrete werkvormen, voorbeeldvragen, flyers en templates. 'In 5 stappen naar een Wijkhitteplan' stimuleert om hier actief mee aan de slag te

gaan en zo onnodig ongemak door hitte, en zelfs overlijden te voorkomen.

Je vindt de stappen, voorbeelden en hulpmiddelen op de [projectpagina](#) van 'Living Lab Wijkaanpak hitte'.



STAP 1

Start met trekker

We starten met **het vinden van een trekker** in de wijk.

Van start ↓
Benoem een trekker in de wijk ↓



STAP 2

Inzicht in de wijk

We krijgen inzicht in de wijk **door data en gesprekken**.

Breng wijkgegevens in kaart ↓
Breng wijknetwerken in kaart ↓
Ga in gesprek met netwerken en bewoners ↓



STAP 3

Invullen plan

Met het inzicht gaan we samen een **Wijkhitteplan invullen**.

Gebruik de werkinstructie tijdens een bijeenkomst ↓
Vul samen het template Wijkhitteplan in ↓



STAP 4

Uitvoeren plan

We **voeren de afgesproken acties** uit tijdens hete dagen.

Voer het Wijkhitteplan uit ↓



STAP 5

Blijven leren

We **oefenen en evalueren**. Zo blijft het plan up-to-date.

Doe een hitteoefening ↓
Blijf evalueren ↓

Tips voor sociale en klimaatbewuste plekken

De gemeente Hardenberg heeft oog voor de gevolgen van klimaatverandering en ging hier concreet mee aan de slag. De resultaten en voorbeelden vind je in een factsheet en in het rapport 'Hardenberg Sociaal en Klimaatbewust', met verschillende deelontwerpen.

Na het inventariseren van data over een wijk in Dedemsvaart door de GGD IJsselland zijn 4 bestaande speel- en ontmoetingsplekken onder de loep genomen. Wie gebruiken die plekken? Hoe staat het met hittestress en schaduw? Dit gebeurde met de inwoners zelf, en leidde tot een schetsontwerp voor de herinrichting van de 4 plekken, specifiek op maat naar de behoeften van de omwonende kinderen en volwassenen en uitgevoerd in natuurlijke en duurzame materialen. De gemeente werkte daarbij samen met partners die konden bijdragen aan buurtonderzoek en de woningstichting Vechtdal Wonen waardoor initiatieven gecombineerd konden worden.

Verschillende elementen van het onderzoek krijgen een plek in een 'logisch model', dat de link legt tussen input,



aanpak, output en outcome: de verwachte effecten. Hiermee laat Hardenberg zien welke inspanningen tot welke resultaten leiden. Een tip van Hardenberg voor andere gemeenten: blijf niet hangen in onderzoek maar probeer uit. Dit past ook in het motto van de gemeente: 'gewoon doen'.

Je vindt de opbrengsten, voorbeelden en meer tips op de [projectpagina](#). Het eindrapport van de GGD bevat een handige opsomming waar fijne plekken aan kunnen voldoen.

Eerlijke hitte in de stad

Hitte raakt niet iedereen op dezelfde manier. In 'Eerlijke hitte in de stad' onderzocht adviesbureau Unlimited Urban Management met gemeenten en GGD'en in Dordrecht, Haarlem en Hilversum hoe hittebeleid eerlijker en socialer kan.

Ouderen in versteende buurten blijven bij hitte vaker binnen, met eenzaamheid als gevolg. Kinderen die willen buiten spelen belanden op hete pleinen zonder schaduw. Het onderzoek pleit ervoor om het hittebeleid te richten op bewoners van 8 tot 80 jaar. In de zogenaamde '8 tot 80 stad' kunnen kinderen van 8 én ouderen van 80 jaar hun autonomie behouden.

Ouderen en kinderen liepen mee door hun wijk, deden zelf metingen en vertelden hoe zij hitte ervaren. Die ervaringen zijn gecombineerd met data en analyses. Zo werd zichtbaar waar de grootste knelpunten zitten en waar oplossingen het meeste effect hebben. Daaruit bleek dat naast vergroenen juist schaduwrijke routes,

veilige oversteekplaatsen en voorzieningen om af te koelen het verschil maken.

Het project leverde voorbeeldontwerpen op voor de 3 wijken. En een toolbox met 70 concrete interventies: van aanpassingen in de openbare ruimte tot sociale activiteiten die ontmoeting en verkoeling stimuleren. Je vindt dit allemaal op de [projectpagina](#).



Gezamenlijke aanpak huidkanker en hittestress

Meer bomen op speelplaatsen, zonnebrandpalen en schaduwdoeken, gecombineerd met een duidelijke boodschap voor kinderen: weren, kleren, smeren. Lessen over hoe dit tot stand kwam, de samenwerking, het besluitvormingsproces en de communicatietrajecten vind je in de publicatie 'Kwetsbaar in de Zon'.

In Scherpenzeel, Doetinchem, Overbetuwe en Heemstede is aandacht besteed aan preventie van huidkanker en hittestress bij kinderen. Hierin stond communicatie richting kinderen, hun ouders en scholen centraal. We willen dat kinderen veel buiten spelen, maar dan wel veilig voor verbranding. Want zonverbranding op jonge leeftijd verhoogt het risico op huidkanker op latere leeftijd. En hoewel hittestress bij veel gemeenten al op de agenda staat lijkt huidkanker een blinde vlek.

In de publicatie 'Kwetsbaar in de Zon' staan de opbrengsten van dit onderzoek met 4 gemeenten en de GGD'en Gelderland-Midden, Noord- en Oost-Gelderland en Kennemerland, per gemeente. Hierin staat bijvoorbeeld de tip om vroeg te beginnen. Juist het najaar is een goed moment om contacten te leggen, zaken in te meten en aan te vragen en te budgetteren. En ook hier geven de onderzoekers aan om fysieke maatregelen met sociale interventies te combineren. Terwijl bomen groeien kun je schaduwdoeken gebruiken, en inzetten op het gebruik van zonnebrandcrème en de juiste communicatiemiddelen. Teken bijvoorbeeld het Zonvenant van het Huidfonds, dat

ondersteunt met communicatie, kortingen en wat ook betrokkenheid creëert.

Bekijk de publicatie van het onderzoek 'Toepassen van kennis over preventie van huidkanker en hittestress in gemeenten' op de [projectpagina](#).



Voorbeelden en tips uit 2 korte projecten

De voorbeelden en tips uit deze 2 projecten laten zien hoe je versteende pleinen kunt transformeren tot groene en hittebestendige plekken waar bewoners kunnen bewegen en ontmoeten.

Groene en hittebestendige pleinen in Harlingen

In de wijk Ludinga in Harlingen zorgt de buurtvereniging samen met de gemeente voor de vergroening van twee pleinen. Zij wisten 307 m² verharding om te zetten in gazon en heesterbeplanting. Dit vermindert hittestress, verbetert de luchtkwaliteit en biedt ruimte voor bomen. Tegelijkertijd werd de wijk verkeersveiliger en kindvriendelijker gemaakt.

Tip: Begin met kleinschalige vergroening in straten en op pleinen. Dat draagt bij aan de leefkwaliteit van bewoners. Dit vormt een sterk vertrekpunt om vergroening op grotere schaal toe te passen.

[Bekijk de factsheet van dit project.](#)

Groene transformatie in Harderwijk

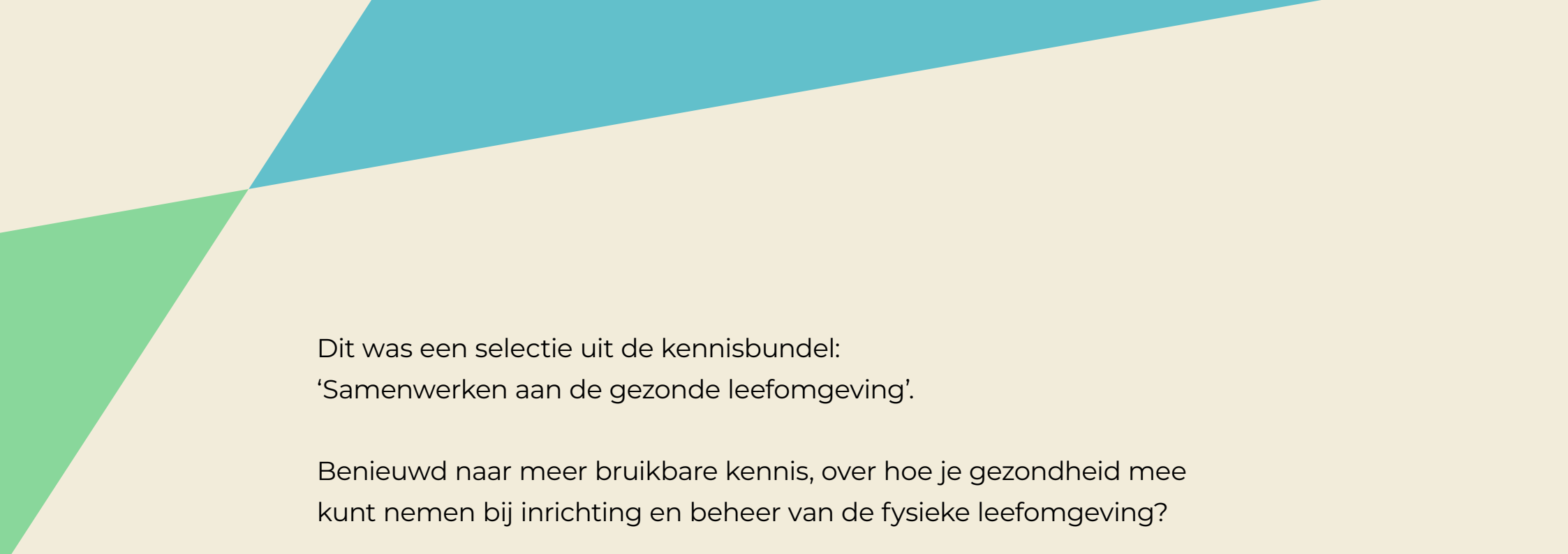
De gemeente Harderwijk verving een deel van het versteende Albert Verweijplein door bomen, bloemen, kruiden en bosplantsoen. Deze groene transformatie



vermindert hittestress en bevordert waterinfiltratie. Het plein sluit nu aan op het naastgelegen Vondelpark, met een doorlopend groen netwerk waar jong en oud kunnen ontspannen, spelen en bewegen.

Tip: Kies bij herinrichting van versteende pleinen en straten bewust voor bomen, planten en schaduwrijke zones. Zo werk je aan een klimaatbestendige buurt waarin je kunt bewegen en ontmoeten zonder hittestress.

[Bekijk de factsheet van dit project.](#)



Dit was een selectie uit de kennisbundel:
'Samenwerken aan de gezonde leefomgeving'.

Benieuwd naar meer bruikbare kennis, over hoe je gezondheid mee kunt nemen bij inrichting en beheer van de fysieke leefomgeving?

Ontdek het op:

www.zonmw.nl/kennisbundelgezondeleefomgeving