

Publiekscommunicatie bij hitte



Handreiking voor gemeenten voor het opstellen van een plan voor publiekscommunicatie als onderdeel van een lokaal hitteplan

GGD Zeeland

Team Gezonde Leefomgeving

Publiekscommunicatie bij hitte

Handreiking voor gemeenten voor het opstellen van een plan voor publiekscommunicatie als onderdeel van een lokaal hitteplan

Versie: april 2026

Team Gezonde leefomgeving

Wilt u aan de slag met een lokaal hitteplan?

gezondeleefomgeving@ggdzeeland.nl



Inhoud

| | | |
|-----|--|----|
| 1. | Aanleiding..... | 4 |
| 2. | Lokaal Hitteplan..... | 4 |
| 3. | Opstellen lokaal publiekscommunicatieplan..... | 5 |
| 3.1 | Werkgroep samenstellen..... | 5 |
| 3.2 | Startsessie..... | 5 |
| 4. | Gezondheidseffecten en kwetsbare groepen..... | 6 |
| 4.1 | Gezondheidseffecten..... | 6 |
| 4.2 | Kwetsbare groepen..... | 6 |
| 5. | Handelingsadviezen..... | 7 |
| 5.1 | Tips bij hitte..... | 7 |
| 5.3 | Herken de klachten, weet wat je moet doen..... | 8 |
| 6. | De voorbereidende fase: <i>voorjaar</i> | 9 |
| 6.1 | Communicatiemiddelen..... | 9 |
| 6.2 | Communicatie door gemeenten..... | 9 |
| 7. | De (voor)waarschuwingfase: <i>hitte seizoen</i> | 11 |
| 7.1 | De voorwaarschuwing..... | 11 |
| 7.2 | De waarschuwing volgens het Nationaal Hitteplan..... | 11 |
| 7.3 | Communicatie stroomschema..... | 12 |
| 8. | De evaluatiefase: <i>herfst/winter</i> | 13 |
| | Bijlage 1: Taakverdeling van de verschillende organisaties van de werkgroep..... | 14 |
| | Bijlage 2: Voorbeeldtekst uit hitte voorwaarschuwing..... | 15 |

1. Aanleiding

Deze handreiking beschrijft de mogelijkheden voor publiekscommunicatie voor en tijdens periodes van hitte. De handreiking geeft handvatten om de gevolgen van hitte op gezondheid zoveel mogelijk te beperken, en kan gebruikt worden als bouwsteen bij het opstellen van een lokaal hitteplan door gemeenten.

Lokale hitteplannen zijn protocollen voor de lokale aanpak van de gezondheidsgevolgen van hitte met daarin afspraken over verantwoordelijkheden en maatregelen ter voorbereiding op en tijdens periodes van hitte. Het is aan te bevelen om als gemeente een lokaal hitteplan te maken waarin maatregelen staan beschreven over hoe de gemeente voor en tijdens periodes van hitte handelt. Hite kan slim verbonden worden met andere thema's als eenzaamheid, woonkwaliteit, inrichting van de omgeving, welzijn, duurzaamheid etc.

2. Lokaal Hitteplan

Noodzaak lokaal hitteplan:

1. **Oversterfte:** De oversterfte door hitte zal mogelijk verder stijgen tot ruim drie keer zoveel hittedoden in 2050 (bron: Wereldgezondheidsorganisatie [WHO](#));
2. **Belastbaarheid van de zorg:** hittegolven vinden vaak plaats tijdens de zomervakantie, als veel zorgverleners op vakantie zijn en organisaties vaak onder bemenst zijn. Er zijn dan wel veel toeristen aanwezig in Zeeland. Hierdoor staat de zorg erg onder druk. Juist de zorg die nodig is voor de consequenties van hitte moet je zien te voorkomen zodat andere zorgbehoefte opgevangen kan worden. De negatieve gezondheidseffecten van hitte zijn voorspelbaar en grotendeels te voorkomen met specifieke beleidsmaatregelen en interventies;
3. Het wordt steeds urgenter door **klimaatverandering**, verstedelijking, vergrijzing, groei chronisch zieken;
4. **Hittestress is het meest gevaarlijke klimaatrisico:** van alle klimaatrisico's is temperatuurstijging het risico dat het meest waarschijnlijk gaat voorkomen en waarvan de impact het grootst is (bron: Planbureau voor de Leefomgeving [PBL](#)).

De Rijksdienst voor Ondernemend Nederland (RVO) heeft de **Menukaart Hite** en de Handreiking Integraal Actieplan Hite ontwikkeld. Met de Menukaart kunnen gemeenten in één oogopslag zien welke stappen ze kunnen zetten om 'hitteproof' te worden, vanuit de thema's gezondheid, gebouw en gebied. Jaarlijks worden nieuwe inzichten en nieuwe maatregelen aan de menukaart toegevoegd. Deze menukaart kunt u gebruiken voor het opstellen van een lokaal hitteplan (bron: [RVO](#)).

In dit document spreken we over gebruiker (inwoner) in plaats van gezondheid omdat alle thema's gerelateerd zijn aan gezondheid. Bij het thema gebruiker gaat het naast de eigen gezondheid, ook over zorg voor kwetsbaren tijdens hitte en om gedragsadviezen. Voor adviezen over het hittebestendig maken van gebouw en gebied verwijzen we naar de menukaart.

3. Opstellen lokaal publiekscommunicatieplan

Stel een lokaal publiekscommunicatieplan op waarin samenwerking en taken worden beschreven. Dit is het onderdeel 'gebruiker' van het lokaal hitteplan. Werk hierin samen met lokale welzijnsorganisaties, vrijwilligersorganisaties, en andere belanghebbenden die de informatie kunnen verspreiden.

3.1 Werkgroep samenstellen

Bepaal welke collega's je wilt betrekken bij het opstellen van het communicatieplan, in ieder geval een communicatieadviseur samen met beleidsmedewerker van het sociaal domein (afhankelijk van de gemeentelijke organisatie). Zoek ook de samenwerking met andere lokale partners, zoals woningcorporaties, GGD, welzijnsorganisaties en eventueel andere maatschappelijke organisaties. Voor een mogelijke verdeling van taken zie Bijlage 1.

3.2 Startsessie

Organiseer een eerste werksessie met de werkgroep om gezamenlijke doelstelling, taken en verantwoordelijkheden te formuleren over communicatie bij hitte in de voorwaarschuwingfase en de waarschuwingfase.

Voorbeeld doelstellingen

- Het voorkomen, beperken en aanpakken van hitte gerelateerde gezondheids- en welzijnsproblemen, ziekte en sterfte;
- Het bevorderen van zelfredzaamheid en samenredzaamheid;
- Het beschrijven van rollen en taken voor gemeente, GGD en andere lokale (maatschappelijke) organisaties op het moment dat het Nationaal Hitteplan wordt geactiveerd;
- Het bieden van concrete maatregelen die gezondheidsrisico's beperken op de juiste tijd, plaats en passend bij de verschillende doelgroepen.

Hoe start je met een communicatieplan?

- Evalueren hoe er tijdens eerdere hete perioden is gehandeld;
- Leerpunten uit evaluatie vertalen naar concrete acties;
- Bekijk intern welke koppelkansen er zijn met bestaand beleid, en wat er al gedaan wordt;
- Bepaal de doelgroep. Kies 1 of 2 doelgroepen om mee te starten. Zo blijft het overzichtelijk. Zorg dat je kwetsbare groepen kunt bereiken met je boodschap;
- Verken de urgentiegebieden op basis van o.a. doelgroep en gevoelstemperatuur met behulp van kaartjes;
- Bepalen van verantwoordelijkheden: welke partij is wanneer in de lead?
- Vormgeven van een jaarlijkse cyclus waarin taken worden uitgevoerd en geëvalueerd;
- Leg dit vast in een actie- en communicatieplan.

4. Gezondheidseffecten en kwetsbare groepen

4.1 Gezondheidseffecten

De gezondheidseffecten door hitte kunnen heel divers zijn, variërend van spierkramp, hoofdpijn en misselijkheid tot stuip trekkingen en verlies van bewustzijn. Deze laatste symptomen zijn onderdeel van een hitteberoerte; die is levensbedreigend. Daarnaast zijn ook slaapverstoring, gedragsverandering, verminderde arbeidsproductiviteit, huiduitslag, risico op verergering van long-, hart- en vaatziekten en sterfte te relateren aan hitte.

4.2 Kwetsbare groepen

Er zijn verschillende risicogroepen die meer kans hebben op het ontstaan van gezondheidsproblemen door warmte. Deze zijn te onderscheiden op basis van:



De volgende groepen zijn door het RIVM als risicogroepen genoemd:

1. *Ouderen*: mensen ouder dan 75 jaar vormen de grootste kwetsbare groep. Dat komt omdat bij ouderen het lichaam minder controle heeft over de lichaamstemperatuur. Hun lichaam koelt daardoor minder goed af. Ook hebben ze minder snel dorst en drinken uit zichzelf vaak niet genoeg water;
2. *(zeer) jonge kinderen*;
3. *Mensen met een chronische aandoening*;
4. *Zwangeren*;
5. *Personen in een sociaal isolement*;
6. *Daklozen*;
7. *Mensen met overgewicht*;
8. *Mensen die bepaalde geneesmiddelen, alcohol of drugs gebruiken.*

5. Handelingsadviezen

5.1 Tips bij hitte

Om gezondheidsproblemen tijdens een hitte periode te voorkomen, zijn er adviezen opgesteld:

1. *Zorg voor anderen:*
 - Ga langs bij iemand die je hulp kan gebruiken;
 - Sommige medicijnen hebben invloed op de lichaamstemperatuur en vochtafvoer. Weet met wie je contact op kunt nemen bij problemen;
 - Bel 112 bij verdenking op een zonnesteek: iemand is in de war, geeft steeds over of is flauwgevallen.
2. *Wees voorbereid:*
 - Zorg dat je altijd water bij je hebt;
 - Volg de weersvoorspellingen;
 - Smeer je op tijd en voldoende in als je de zon niet kunt vermijden;
 - Doe rustig aan als je zwanger bent, neem extra pauzes en pas op met zout eten;
3. *Drink voldoende:*
 - Drink voldoende: ongeveer een glas per uur, ook als je geen dorst hebt;
 - Drink vooral WATER (af en toe koffie en thee kan ook);
 - Kleurt je urine DONKER? Drink meer!
4. *Houd jezelf koel:*
 - Vermijd de zon tussen 12.00 en 18.00 uur;
 - Draag een zonnebril en een hoed of pet;
 - Leg een vochtige doek in je nek of neem een koele douche of (voet) bad;
 - Kies voor lichte en luchtige kleding;
 - Vermijd zware inspanningen;
 - Zoek een koel plekje in de schaduw op om te ontspannen, thuis of ergens anders;
5. *Houd je woning koel:*
 - Gebruik zo min mogelijk apparaten die warmte afgeven;
 - Zorg voor zonwering en voor zoveel mogelijk schaduw rondom het huis;
 - Zet je ramen en deuren open als het buiten koeler is dan binnen;
 - Zorg bij verbouwing voor hittebestendige maatregelen: denk aan goede isolatie, groen dak of lichte dakbedekking, zonwering. Neem bij een huurwoning contact op met je verhuurder voor de mogelijkheden.

Het is belangrijk dat inwoners en ook kwetsbare groepen zich bewust zijn van het risico van hitte en bovenstaande tips kunnen uitvoeren. Om deze boodschap te verspreiden zijn er meerdere fasen:

1. *De voorbereidende fase (voorjaar):* in deze fase kunnen inwoners al bewust worden gemaakt van de hitte die in de zomermaanden eraan kan komen. Mensen kunnen bekend gemaakt worden met de handelingsadviezen (voor materialen zie hoofdstuk 6);
2. *De (voor)waarschuwingfase (tijdens hitte seizoen):* dit is de periode waarin hitte (voor)waarschuwingen worden gegeven omdat het daadwerkelijk warm wordt. Mensen kunnen de handelingsadviezen dan meteen uitvoeren (hoofdstuk 7);
3. In de *evaluatiefase (najaar)* wordt gekeken of de werkwijze van communiceren effectief is geweest of aangepast moet worden (procesevaluatie) (hoofdstuk 8).

5.3 Herken de klachten, weet wat je moet doen

Oververhitting

Hoe herken je het?

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

Wat doe je: Drink voldoende water, thee of koffie, ook als je geen dorst hebt. Doe rustig aan. Een voetbad 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.

6. De voorbereidende fase: voorjaar

6.1 Communicatiemiddelen

Om inwoners bewust te maken worden er meerdere communicatiemiddelen beschikbaar gesteld door GGD Zeeland. Deze worden in het voorjaar door de GGD verspreid naar:

1. Communicatieafdelingen van de Zeeuwse gemeenten;
2. Scholen primair en voortgezet;
3. Kinderdagverblijven en gastouderbureaus;
4. Consultatiebureaus;
5. Huisartsenpraktijken;
6. Apotheken.

GGD Zeeland heeft verschillende soorten materialen beschikbaar voor inwoners zoals bijvoorbeeld posters, flyers, nieuwberichten en slides voor narrowcasting. De materialen zijn digitaal beschikbaar en kunnen op een website worden gedeeld, worden geprint en opgehangen of verspreid. Hieronder vindt u de link naar de materialen:

[GGD Zeeland – Toolkit hittematerialen](#)

Het Rode kruis heeft in **9 talen** digitale folders beschikbaar over wat te doen bij aanhoudende hitte. Via onderstaande link kun je het aanvraagformulier invullen en als op de aanvraagknop klikt vind je meteen alle hun folders op dezelfde pagina.

[Wat te doen bij aanhoudende hitte?](#)

Sociale media berichten worden op het moment van plaatsen gedeeld met de communicatie afdelingen van de Zeeuwse gemeenten om te reposten.

6.2 Communicatie door gemeenten

Informatieverstrekking om een breed publiek te bereiken is het meest effectief als het via meerdere communicatiekanalen- en middelen gebeurt, denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- *Gemeentelijke website*: u kunt hiervoor gebruik maken van bovenstaande communicatiemiddelen;
- *Social media*: deel tips en waarschuwingen via social media;
- *Flyers en posters*: verspreiding in openbare gebouwen, zoals bibliotheken, gezondheidscentra, gemeentehuizen, buurthuizen, repair cafés, kerken, sportlocaties en zwembaden etc.
- *Lokale media*: Werk samen met lokale media om informatie te verspreiden;
- *Kaarten* met opengestelde koele locaties of watertappunten opstellen en delen met inwoners.

Gemeenten kunnen gebruik maken van de door GGD Zeeland beschikbaar gestelde middelen, zie hierboven. Bij vragen kunt u contact opnemen met communicatie@ggdzeeland.nl

7. De (voor)waarschuwingsfase: hitte seizoen

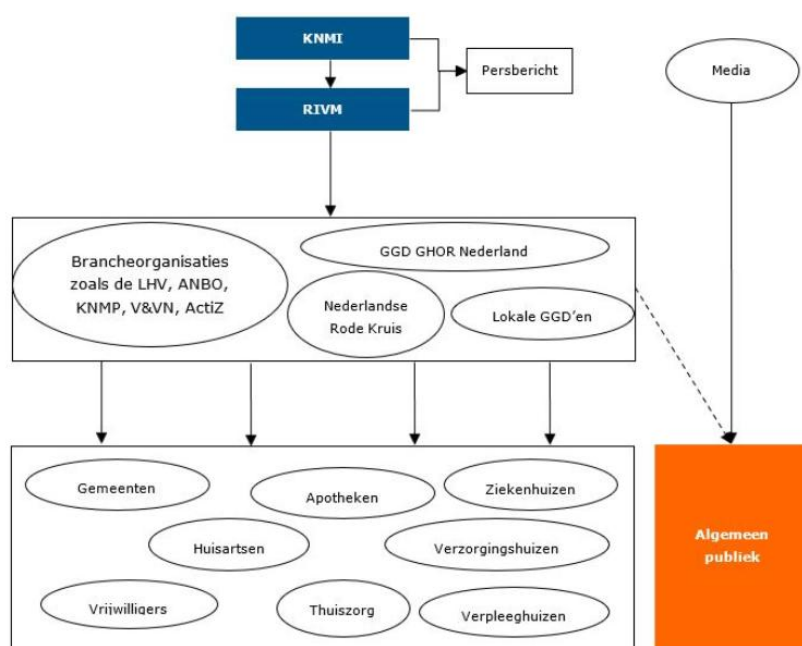
Het [RIVM](#) waarschuwt landelijke organisaties in de zorg op verschillende momenten tijdens het hitteseizoen. Het hitteseizoen duurt van mei tot en met september. Het Nationaal Hitteplan is bedoeld voor organisaties en professionals in de zorg en mantelzorgers. Het RIVM laat hen weten als er hitte wordt verwacht. Zo kunnen zij zich voorbereiden op de hitte in de ondersteuning van en zorg voor kwetsbare groepen. Zorgorganisatie kunnen bijvoorbeeld hun eigen hitteplan in werking stellen.

7.1 De voorwaarschuwing

Als er een kans is op een **periode van (meer dan) 4 dagen met een maximumtemperatuur boven de 27 °C**, dan stuurt het RIVM een e-mail met deze voorwaarschuwing naar alle betrokken partijen. Dat betekent dat alle organisaties die dit bericht ontvangen er rekening mee moeten houden dat er op korte termijn een periode van aanhoudende hitte kan aanbreken. De boodschap is dat het wel warm wordt, maar dat het Nationaal Hitteplan niet geactiveerd wordt. De organisaties kunnen intern nagaan of ze voldoende in staat zijn om hun afgesproken taken te vervullen. Welke taken dat zijn, verschilt per (type) organisatie. Het is de eigen verantwoordelijkheid van iedere organisatie om op basis van de voorwaarschuwing de juiste acties in gang te zetten.

7.2 De waarschuwing volgens het Nationaal Hitteplan

Om mensen zoveel mogelijk te beschermen tegen hitte, kan het Nationaal Hitteplan geactiveerd worden door het RIVM als er een **grote kans is op een periode van (meer dan) 4 dagen met een maximumtemperatuur boven de 27 °C**. Hierbij speelt luchtvochtigheid en nachttemperatuur ook een rol. Als besloten wordt om een waarschuwing en nieuwsbericht te versturen, dan is het Nationaal Hitteplan daarmee geactiveerd. Dit is doorgaans meer dan 24 uur van tevoren bekend. Met het nieuwsbericht wordt deze boodschap ook onder de aandacht gebracht van mantelzorgers en andere hulpverleners. Het RIVM kan ervoor kiezen om het Nationaal Hitteplan te activeren in een aantal regio's. Het RIVM waarschuwt landelijke organisaties in de zorg volgens onderstaand schema:



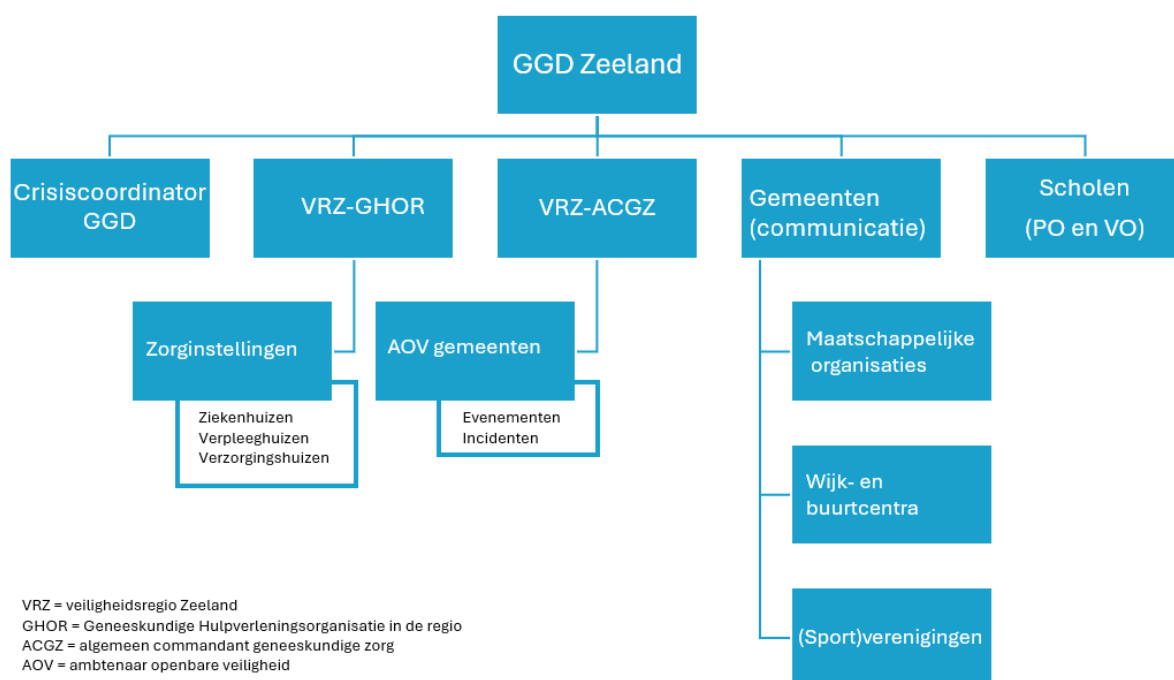
Het is belangrijk om als gemeente ook alert te blijven op kortdurende periodes van extreme hitte. Ook deze kunnen gezondheidsrisico's veroorzaken. Dit is onder andere belangrijk om rekening mee te houden bij buitenwerkers, evenementen en georganiseerde activiteiten.

Bij het verlenen van vergunningen voor activiteiten en evenementen is het belangrijk dat er, indien van toepassing, hittemaatregelen denk aan bijvoorbeeld schaduwplekken, verkoelingsmogelijkheden, extra water, aanpassen van tijdstip en eventueel afgelasten van evenement.

7.3 Communicatie stroomschema

GGD Zeeland stuurt de (voor)waarschuwingen afkomstig van het RIVM door naar o.a. algemeen emailadres van de communicatieafdeling van de gemeenten. Gemeenten kunnen deze boodschap weer doorzetten naar maatschappelijke organisaties, wijk- en buurtcentra of verenigingen binnen hun eigen gemeente. Zie bijlage 2 voor een voorbeeldtekst van een voorwaarschuwing van het RIVM. Reguliere alarmering van hitte vindt plaats tijdens werktijden.

Onderstaande figuur toont een overzicht van een wenselijke informatieketen voor Zeeland:



8. De evaluatiefase: *herfst/winter*

Evaluatie en feedback

Tijdens deze fase wordt het proces geëvalueerd: is de aanpak op de juiste wijze en naar tevredenheid uitgevoerd? Wat ging er goed en wat juist niet? Wat zijn de verbeterpunten? Waren de communicatiemiddelen bruikbaar?

Dit is het moment om het communicatieplan aan te passen of eventueel uit te bereiden met extra doelgroepen en/of samenwerkingspartners.

Bijlage 1: Taakverdeling van de verschillende organisaties van de werkgroep

Onderstaande tabel geeft een *mogelijke* taakverdeling aan, eventueel aan te vullen met andere organisaties:

| Organisatie | Taken | Welke fase? |
|-----------------|--|------------------------|
| Gemeente | Actualiseren lokaal hitteplan (gezamenlijk) | Vorbereidingsfase |
| | In beeld brengen van de gebieden/locaties waar kwetsbare doelgroepen zich bevinden | Vorbereidingsfase |
| | Communicatieplan opstellen om doelgroepen te bereiken | Vorbereidingsfase |
| | Publiceren informatie over hitte en gezondheid op gemeentesite | Vorbereidingsfase |
| | Opstellen lokaal hitteplan | Vorbereidingsfase |
| | Maken van kaartjes waarop toegankelijke koele plekken in beeld worden gebracht, in samenwerking met GIS expert | Vorbereidingsfase |
| | Nieuwsbericht vast ter informatie/controlle lezen vanuit afdeling communicatie en voorbereiden mogelijke publicatie in weekblad en sociale media | Vorbereidingsfase |
| | Folders verspreiden onder maatschappelijke organisaties, organisatoren activiteitenmiddagen, wijkcentra en biljartclubs etc. | Vorbereidingsfase |
| | Communicatie via sociale media, website | (Voor)waarschuwingfase |
| | Koele plekken in de openbare ruimte toegankelijk houden voor dak- en thuislozen (niet wegsturen tijdens perioden van hitte) | (Voor)waarschuwingfase |
| | Bespreken en mogelijk verbeteren communicatieplan aan de hand van ervaringen van afgelopen zomer | Evaluatiefase |
| GGD | Actualiseren publiekscommunicatieplan (gezamenlijk) | Vorbereidingsfase |
| | Informatie hitte en gezondheid op GGD-site actualiseren, zowel voor algemeen publiek als professionals | Vorbereidingsfase |
| | Doelgroep specifieke flyers opstellen/actualiseren met tips voor hitte perioden | Vorbereidingsfase |
| | Nieuwsbericht schrijven of actualiseren | Vorbereidingsfase |
| | (Voor)waarschuwing doorsturen naar contacten volgens stroomschema | (Voor)waarschuwingfase |
| | Afdeling communicatie verstuurt het nieuwsbericht en social mediaberichten | (Voor)waarschuwingfase |
| | Beantwoording van vragen van organisaties | (Voor)waarschuwingfase |
| | Bespreken en mogelijk verbeteren publiekscommunicatieplan aan de hand van ervaringen van afgelopen zomer | Evaluatiefase |

Bijlage 2: Voorbeeldtekst uit hitte voorwaarschuwing

Het RIVM informeert u nogmaals over de aankomende korte periode met hitte. Vanaf zondag lopen de maxima op. Vooral maandag is het in vrijwel het gehele land zeer warm. In het zuidoosten blijft het mogelijk ook dinsdag nog erg warm. Gezien de korte periode van hitte zal het Nationaal Hitteplan niet geactiveerd worden. Wel roepen we op om alert te zijn en de nodige voorbereidingen te treffen om voor kwetsbare groepen te zorgen tijdens hitte.

Dit is het laatste bericht over deze korte hitte periode.

Informatie van het KNMI

Weersvoorzichten

De komende dagen wordt het geleidelijk warmer met de piek op maandag en mogelijk ook nog dinsdag. Na dinsdag wordt met vrij grote zekerheid de hitte verdreven.

Zaterdag wordt het rond 25°C en zondag gemiddeld rond 27°C, mogelijk in het zuidoosten plaatselijk al 30°C. De lucht is beide dagen nog relatief droog, waardoor het in de nachten landinwaarts afkoelt naar minima rond 14°C.

Zondagavond stroomt er van het zuiden uit echt warme en vochtige lucht het land binnen. Hierdoor wordt het maandag vrijwel overal meer dan 30°C. Landinwaarts rond 33°C, in het zuiden en oosten (Zeeuws-Vlaanderen, Noord-Brabant, Limburg en de Achterhoek) mogelijk rond 35°C (ca. 50% kans). De lucht is hierbij erg vochtig, waardoor het benauwd zal aanvoelen. Na een mogelijke tropennacht de nacht naar dinsdag (minima rond 20°C) wordt de hitte ergens op dinsdag van het westen uit verdreven. In het westen wordt het die dag waarschijnlijk niet veel warmer dan 26°C, in het oosten nog rond 31°C. Het is nog onzeker of de hitte in de ochtend of avond wordt verdreven. Hierdoor kan het dinsdag landelijk niet veel warmer worden dan 26°C, maar vergelijkbare waarden als op maandag zijn ook nog gewoon mogelijk. De weersovergang kan gepaard gaan met stevig onweer, maar dit is nu nog erg onzeker. De potentie hiervoor is wel aanwezig.

Woensdag wordt het niet warmer dan 25°C, de kans op maxima meer dan 30°C is in het zuidoosten woensdag slechts 1%. De dagen daarna koelt het verder af.