



# Hittebelasting stopt niet bij de poorten van een bedrijf; samenwerking arbeidshygiëne en publieke gezondheid

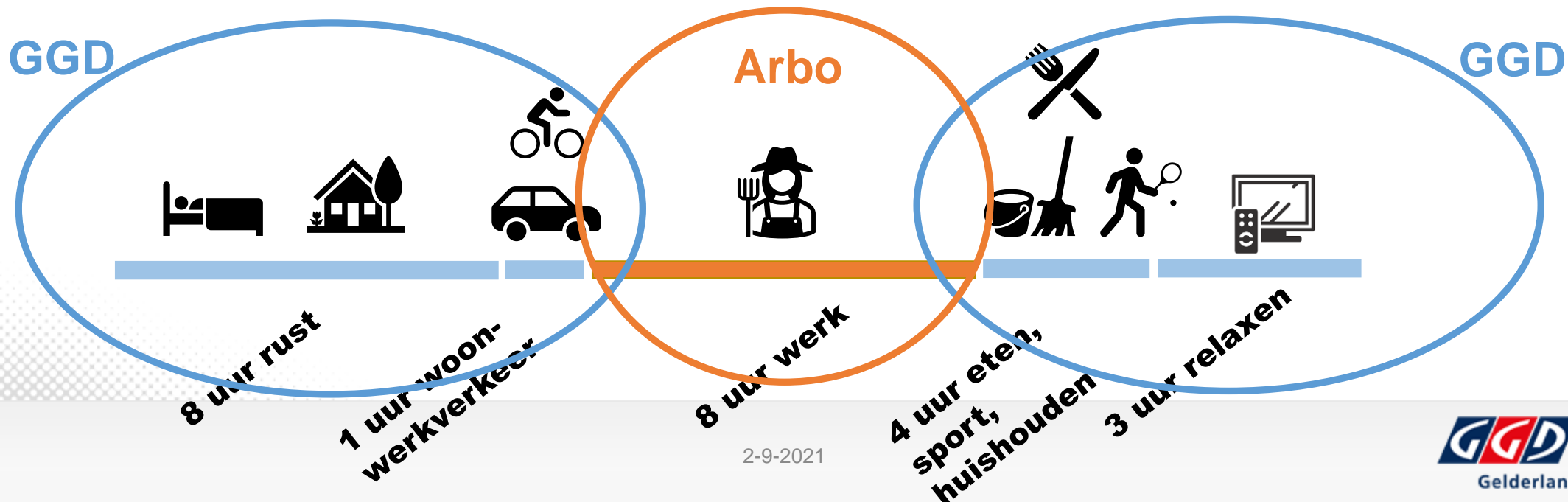
Dr. ir. Moniek Zuurbier en Drs. ing. Jolanda Willems MBA  
Adviseurs Gezonde Leefomgeving GGD'en Gelderland en Overijssel  
Moniek is voorzitter landelijke GGD Werkgroep Klimaat en Gezondheid

# Inhoud presentatie

- Bedrijfsgezondheid vs publieke gezondheid
- Wat gebeurt er op klimaatadaptatie irt hitte
- Activiteiten publieke gezondheid op hitte
- Kansen voor samenwerking

# Bedrijfsgezondheid ↔ Publieke gezondheid (1)

8 uur per dag werknemer, 16 uur per dag niet  
→ 24 uur per dag (mogelijk) hittestress. Effecten van hitte thuis en op werk versterken elkaar



# Bedrijfsgezondheid ↔ Publieke gezondheid (2)

In Nederland groot aantal ZZP'ers, kleine bedrijven en onderaannemers zonder toegang tot bedrijfsgezondheidszorg

# Wat gebeurt er op klimaatadaptatie i.r.t. hitte (1)

- Hitte is 1 van de 4 thema's in Deltaprogramma Ruimtelijke Adaptatie
- Nationale Adaptatie Strategie
- O.a. resulterend in Regionale Adaptatie Strategieën (Gemeenten, waterschappen, provincies, veiligheidsregio's, GGD'en)

Meer informatie:

<https://klimaatadaptatienederland.nl/>



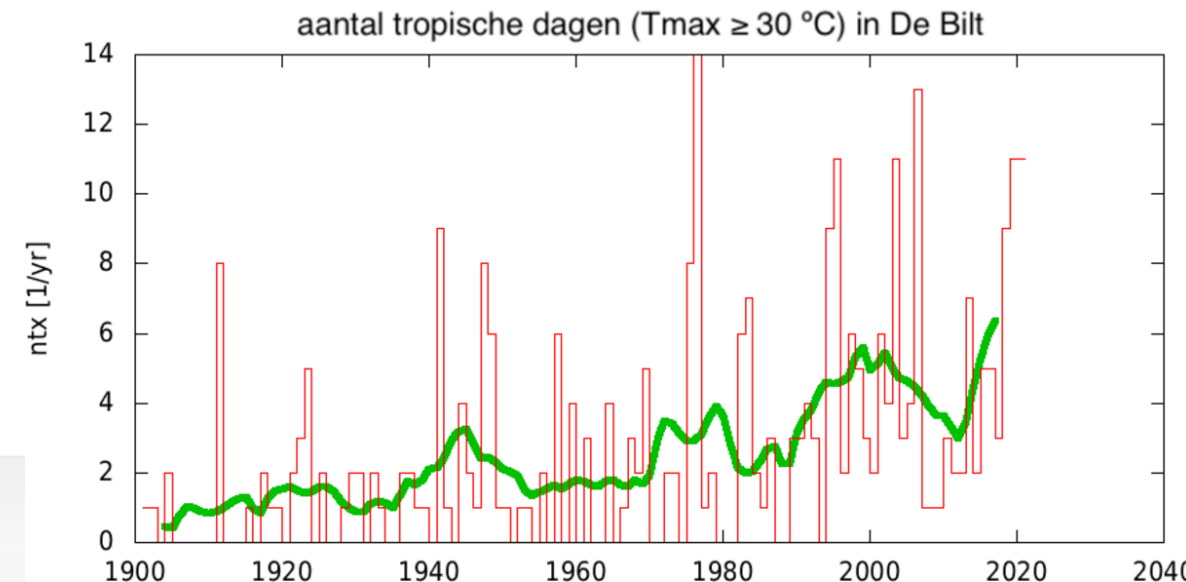
# Wat gebeurt er op klimaatadaptatie i.r.t. hitte (2)

- Gebied
  - Maak de omgeving koeler, oa door meer groen
- Gebouw
  - Houd de woning koel, oa door zonwering en zomernachtventilatie
- Gebruiker
  - Gedrag aanpassen (water drinken, kleding, activiteiten aanpassen)
  - Zorg voor kwetsbaren (door professionals en naasten)



# Acties vanuit Publieke Gezondheid (GGD en RIVM)

- Nationaal hitteplan: landelijk waarschuwing naar partijen in oa zorg
  - Lokale hitteplannen: lokale afspraken met o.a. zorgverleners over extra aandacht/zorg tijdens hitte
  - Advies over koeler maken van gebied en gebouwen en aanpassing gedrag
  - Evenementenvergunningen: aandacht voor hitte
- 
- Hitte is geen nieuw thema, maar door klimaatverandering al belangrijker



# Kwetsbare groepen voor hitte

- Ouderen
- Jonge kinderen
- Mensen met chronische aandoeningen
- Mensen met bepaalde medicatie
- Mensen met hoge blootstelling, bv sporters





# Focus hitteplannen

- M.n. gericht op ouderen. Sporters en werknemers worden (meestal) niet genoemd als kwetsbare groep
- Belangrijkste adviezen:
  - Drink voldoende
  - Houd uzelf koel
  - Houd uw woning koel
  - Zorg voor elkaar

→ Grote overeenkomst met adviezen hitte op de werkplek

2-9-2021

# Nationaal hitteplan

Voorkom gezondheidsproblemen door warm weer

## Weet wat u moet doen als het warm wordt!



### Drink voldoende

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

*Tip: Zorg dat u altijd een flesje water bij de hand hebt, zeker als u naar buiten gaat of met de auto op pad gaat.*



### Houd uzelf koel

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

*Tip: Maak gebruik van de koelere ochtend en avond voor uw boodschappen of wandeling. Neem een verkoelend (voeten)bad of een douche.*



### Houd uw woning koel

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

*Tip: Zorg voor extra koele frisse lucht door het openen van ramen en/of deuren op tijdstippen dat het buiten is afgekoeld.*



### Zorg voor elkaar

Let bij warm weer extra op mensen in uw omgeving die misschien uw hulp kunnen gebruiken.

*Tip: Ga een keer extra langs of bel ze op en vraag wat u kunt doen.*



### Medicijnen en hitte

Sommige medicijnen kunnen bij hitte tot gezondheidsproblemen leiden doordat de water- en zouthuishouding in het lichaam verstoord wordt. Dit kan leiden tot uitdroging, te weinig zweeten en onwel worden.

*Overleg met uw apotheek of huisarts als u vragen heeft over het gebruik van uw medicijnen tijdens hitte.*



### Actuele weersinformatie

Actuele temperaturen, weersverwachtingen en weerswaarschuwingen in uw regio kunt u vinden op de website van het KNMI via [www.knmi.nl](http://www.knmi.nl)



### Meer informatie

Kijk voor meer informatie op [www.rivm.nl/hitte](http://www.rivm.nl/hitte) of neem contact op met de GGD in uw regio. Contactgegevens kunt u vinden via [www.ggdghor.nl](http://www.ggdghor.nl)

# GGDleefomgeving.nl/omgeving/hitte

## Hitte en Gezondheid

Home > Omgeving > Hitte > Hitte en Gezondheid

Wat kun je zelf doen? →

Veelgestelde vragen →

### Klachten door de hitte

Warm zomerweer kan heerlijk zijn. Maar als de temperatuur lang boven de 25°C blijft, is het voor veel mensen te warm. Je kunt dan gezondheidsklachten krijgen door de hitte. Die zijn soms alleen maar vervelend, zoals bij oververhitting. Maar de klachten kunnen ook heel ernstig zijn, zoals bij een hitteberoerte. Hieronder zie je hoe je klachten door hitte herkent en wat je moet doen als je klachten hebt.

#### Oververhitting



#### Hoe herken je het?

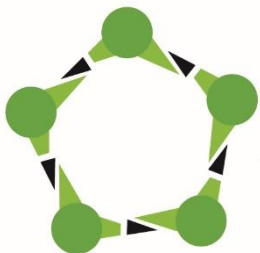
- vermoeidheid
- concentratieverlies overdag
- hoofdpijn
- duizeligheid
- spierpijn
- opgezwollen enkels (oedeem)
- jeukende blaasies

#### 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.

# GGD project effectiviteit hittemaatregelen

- Jan-juni 2021: evaluatie effectiviteit hitteadviezen
- GGD Gelderland-Midden, GGD Amsterdam, VU, Radboud UMC, RIVM
- Mmv Rode Kruis, Klimaatverbond, Gemeente Harderwijk, GGD'en
- Beoordeling adviezen op effectiviteit en wetenschappelijke onderbouwing
- Gefinancierd door de Academische Werkplaats Milieu en Gezondheid



MAATREGELEN BIJ HITTE	EF	WO	INVLOED	GROEPEN	OPMERKINGEN
-----------------------	----	----	---------	---------	-------------

## HUIS EN OMGEVING

### LUCHTSTROMING

Gebruik een ventilator	1	1	Negatief wanneer de omgevings-temperatuur hoger is dan de huid-temperatuur (35 graden)	Niet effectief voor ouderen	
Gebruik een ventilator en plaats er een bevroren flesje water voor	1	1			
Zorg voor continue ventilatie, creëer een luchtstroom in het huis door ramen en deuren tegen elkaar open te zetten.	1	1			

	<b>EF</b>	Effectiviteit t.a.v. voorkomen van opwarming (hyperthermie)
	<b>WO</b>	Hardheid wetenschappelijke onderbouwing
<b>SCORE</b>	<b>EFFECTIVITEIT</b>	<b>WETENSCHAPPELIJKE ONDERBOUWING</b>
-1	Negatief	NVT
0	Geen	Geen
1	Enigszins	Mening van experts
2	Goed	Wetenschappelijk onderbouwd (o.a. humane experimenten)
3	Zeer goed	Zeer goede wetenschappelijke onderbouwing (o.a. veel (humane) experimenten / systematische reviews)

## HUIS EN OMGEVING

## HUIS KOEL HOUDEN

Sluit de ramen en gordijnen overdag (met name die aan de zonzijde) en open ze pas weer na zonsondergang	1	2			
Sluit buitenzonwering	2	1			
Hang natte handdoeken op in je huis	0	1			
Open 's nachts en in de vroege morgen ramen en luiken om je huis te koelen. Let wel op inbraakveiligheid.	2	2			
Zet je ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen. Zorg dat de koele lucht zich kan verspreiden, bijvoorbeeld met een ventilator.	2	1			
Verblijf zoveel mogelijk in het koelste gedeelte van het huis (bij voorkeur aan de noordzijde van de woning)	1	2			
Zet planten binnen neer en zet schalen met water erin neer, zodat het huis koel blijft	0	1			
Spuit met de tuinslang water op je (platte) dak	1	1	Negatief: Wanneer dit regelmatig gedaan wordt, verbruik je veel (kostbaar) water		
Gebruik van de airco	3	3	Negatief: Hoog energieverbruik, nadelig voor het		Vaste airco heeft de voorkeur boven een mobiele unit (ener-



## KOELING

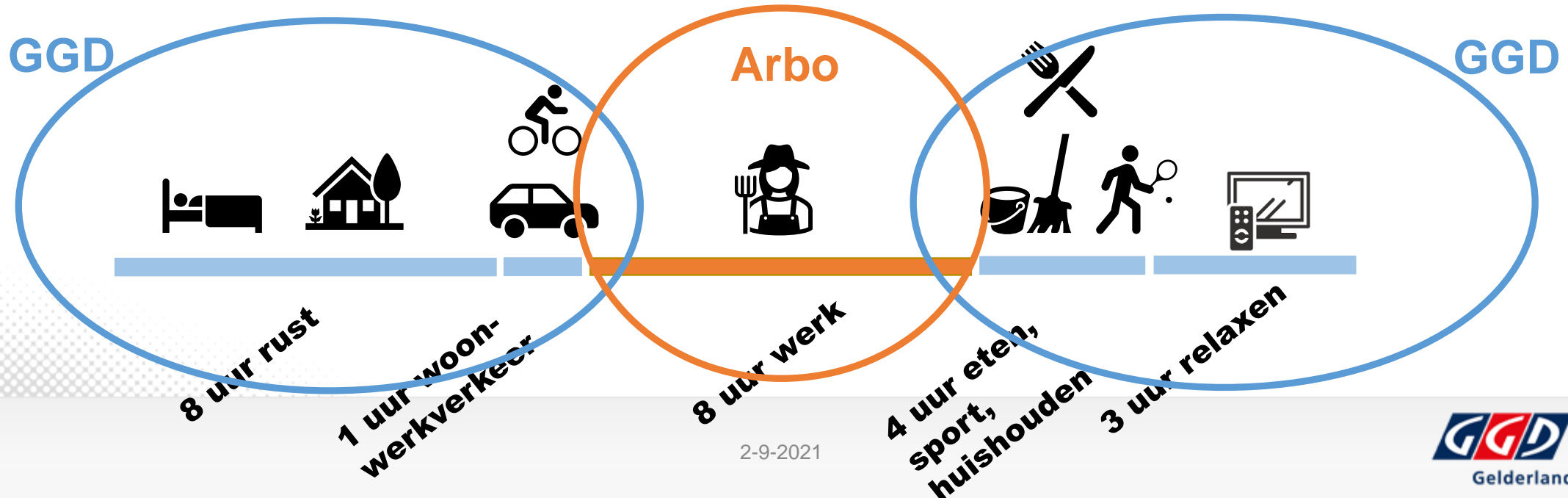
### KOELEN MET WATER

Besproei jezelf met een plantenspuit of dep met een spons	3	2	Negatief: Risico op bacteriegroei bij gebruik plantenspuit	Ouderen profiteren hier veel van	Beter met natte spons in combinatie met ventilator
Houd af en toe je handen en polsen onder koud stromend water.	1	1			
Neem een koude douche of bad.	3	3			
Neem een lauwe douche	2	3			
Houd je handen of voeten in een koud badje	3	3			

RIVM, GGD en Rode Kruis gaan communicatiematerialen waar nodig bijstellen

Binnenkort factsheet en rapport online op: [www.academischewerkplaatsmmk.nl](http://www.academischewerkplaatsmmk.nl)

# Samenwerking GGD - Bedrijfsgezondheidszorg



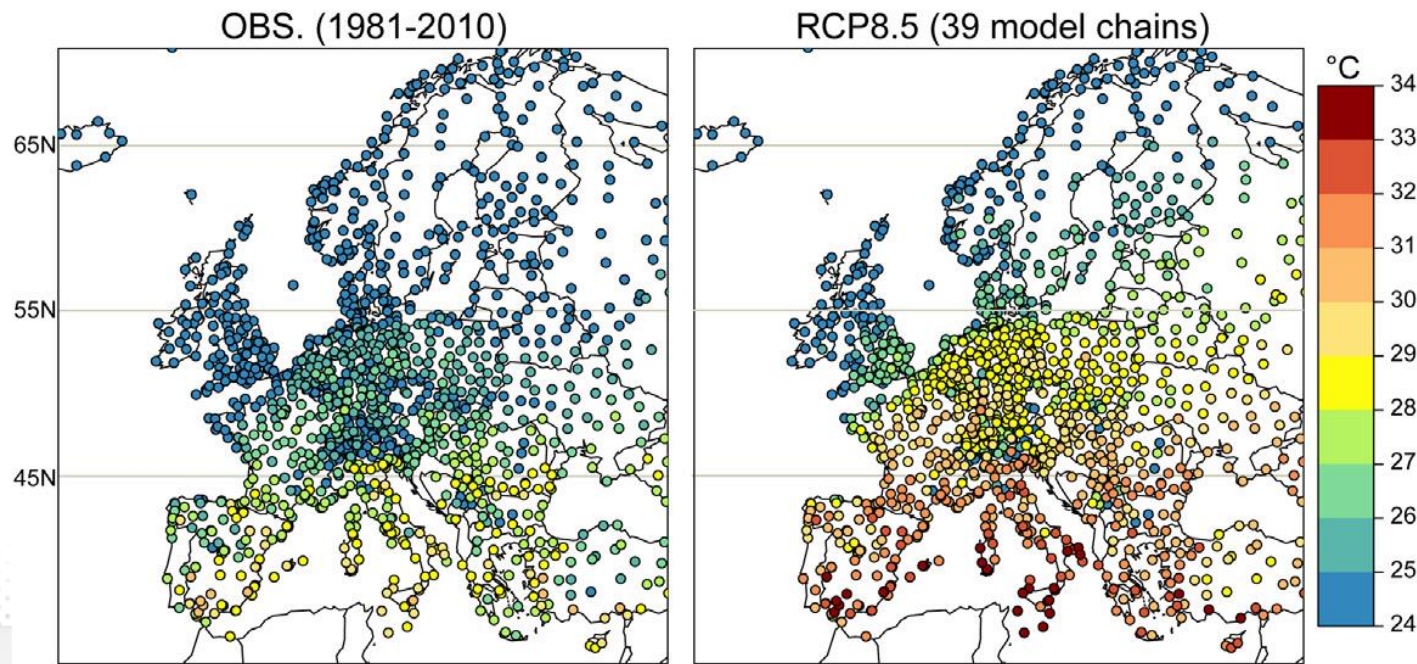
2-9-2021

# Samenwerking GGD - Bedrijfsgezondheidszorg: Samen hitte hoger op agenda brengen

- Hittedoden
- Verminderde arboproductiviteit



Groter wordend  
probleem, actie nodig



2-9-2021



# Samenwerking GGD - Bedrijfsgezondheidszorg: Samen bewustwording verhogen

- Bewustwording laag bij werknemers en algemene bevolking
- En ook bij beleidsmakers publieke + bedrijfsgezondheidszorg

→ Kunnen arbo- en publieke gezondheid hierin samen optrekken?

## BEAT THE HEAT: Extreme Heat

Heat-related deaths are preventable

**WHAT:**  
Extreme heat or heat waves occur when the temperature reaches extremely high levels or when the combination of heat and humidity causes the air to become oppressive.

**WHO:**  
Children  
More males than females are affected  
Older adults  
Outside workers  
People with disabilities

**WHERE:**  
Houses with little to no AC  
Construction work sites  
Cars

**HOW to AVOID:**  
Stay hydrated with water, avoid sugary beverages  
Stay cool in an air conditioned area  
Wear lightweight, light-colored, loose-fitting clothes

Vragen, suggesties:

- [Moniek.zuurbier@vggm.nl](mailto:Moniek.zuurbier@vggm.nl)
- [Jolanda.willems@vggm.nl](mailto:Jolanda.willems@vggm.nl)

