



Gemeente  
Amsterdam

# Amsterdams Hitteplan 2024

Een gezonde sociale stad,  
ook tijdens hitte





# Inhoud

<b>H1</b>	<b>Inleiding</b>	<b>3</b>
1.1	Waarom een Amsterdams hitteplan	3
1.2	Doelstelling en doelgroepen	3
1.3	Organisatie	5
1.4	Leeswijzer	5
<hr/>		
<b>H2</b>	<b>Aanpak Amsterdam</b>	<b>6</b>
2.1	Fasen	6
<hr/>		
<b>H3</b>	<b>Uitvoering</b>	<b>9</b>
3.1	Preventie (jaarrond)	9
3.2	Vorbereidingsfase (winter en voorjaar)	10
3.3	Voorwaarschuwingfase (op basis van bericht RIVM)	11
3.4	Waarschuwingfase (bij activatie Nationaal hitteplan RIVM)	12
3.5	Evaluatie- en monitoringsfase (najaar)	15
<hr/>		
<b>H4</b>	<b>Betrokken organisaties</b>	<b>16</b>





# Inleiding

## 1.1 Waarom een Amsterdams hitteplan

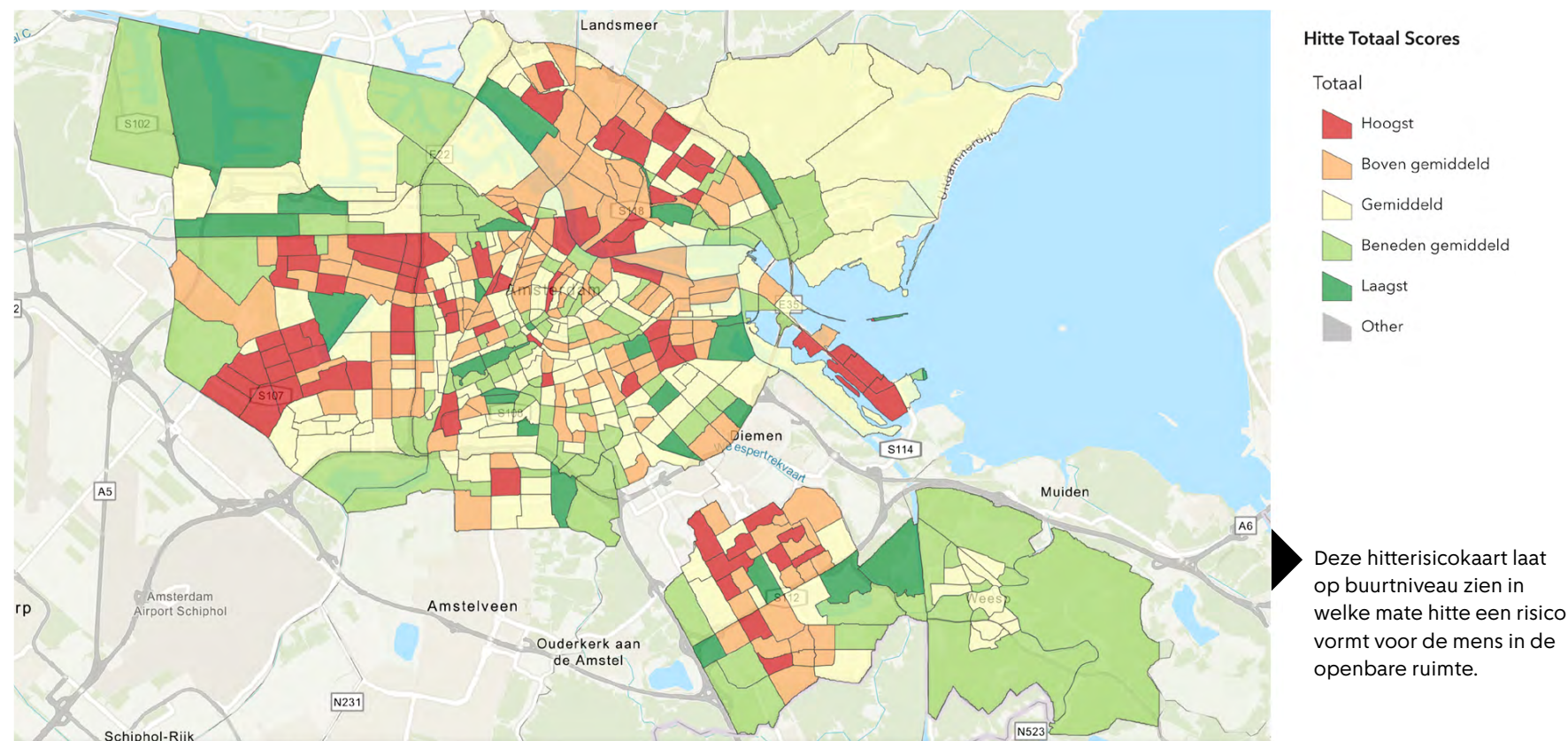
Door klimaatverandering neemt het aantal warme en tropische dagen toe, zoals beschreven in de KNMI '23-scenario's. Hitte in combinatie met de versteende inrichting van de stad zorgt voor een hitte-eilandeffect. Hierdoor blijft het 's nachts veel langer warm dan in landelijk gebied. Hitte zorgt niet alleen voor ongemak bij bewoners, maar kan ook leiden tot verminderde arbeidsproductiviteit, gezondheidsschade en zelfs sterfte. Hitte kan leiden tot hittestress, wat zich uit in lichamelijke klachten omdat mensen hun warmte niet kwijt kunnen en kunnen uitdrogen. Met name groepen in kwetsbare posities zoals chronisch zieken, jonge kinderen, dak- en thuislozen, ouderen en buitenwerkers lopen een verhoogd risico op gezondheidsklachten tijdens hete dagen.

In 2020 is de Strategie Klimaatadaptatie Amsterdam vastgesteld. Hierin is in kaart gebracht welke gevolgen klimaatverandering heeft voor Amsterdam en staat de ambitie om in 2050 zo goed mogelijk hierop voorbereid te zijn. Een deel van de oplossingen voor klimaatadaptatie vinden we in de inrichting van de buitenruimte, maar specifiek voor de opgave rondom hitte is het van belang om ook naar de gebouwde omgeving en het sociale domein te kijken omdat (het aanpassen van) gedrag een grote rol speelt in het beschermen van personen in kwetsbare posities tegen de negatieve gevolgen van hitte. Door onderzoek en het uitvoeren van stresstesten krijgen we een steeds beter beeld over welke plekken, welk type woningen en welke bewoners in de stad het hoogste risico lopen als het gaat om de hitteproblematiek.

Het Amsterdams hitteplan is onderdeel van een brede aanpak om Amsterdam beter voor te bereiden op de gevolgen van klimaatverandering en is een aanvulling op het Nationaal hitteplan.

## 1.2 Doel en doelgroepen

Het uitvoeren van het Amsterdams hitteplan heeft als doel om hittegerelateerde gezondheids- en welzijnsproblemen, ziekte en sterfte zoveel mogelijk te voorkomen tijdens een hittegolf. In dit plan is vastgelegd hoe de gemeente, GGD, GHOR en andere



## Inleiding

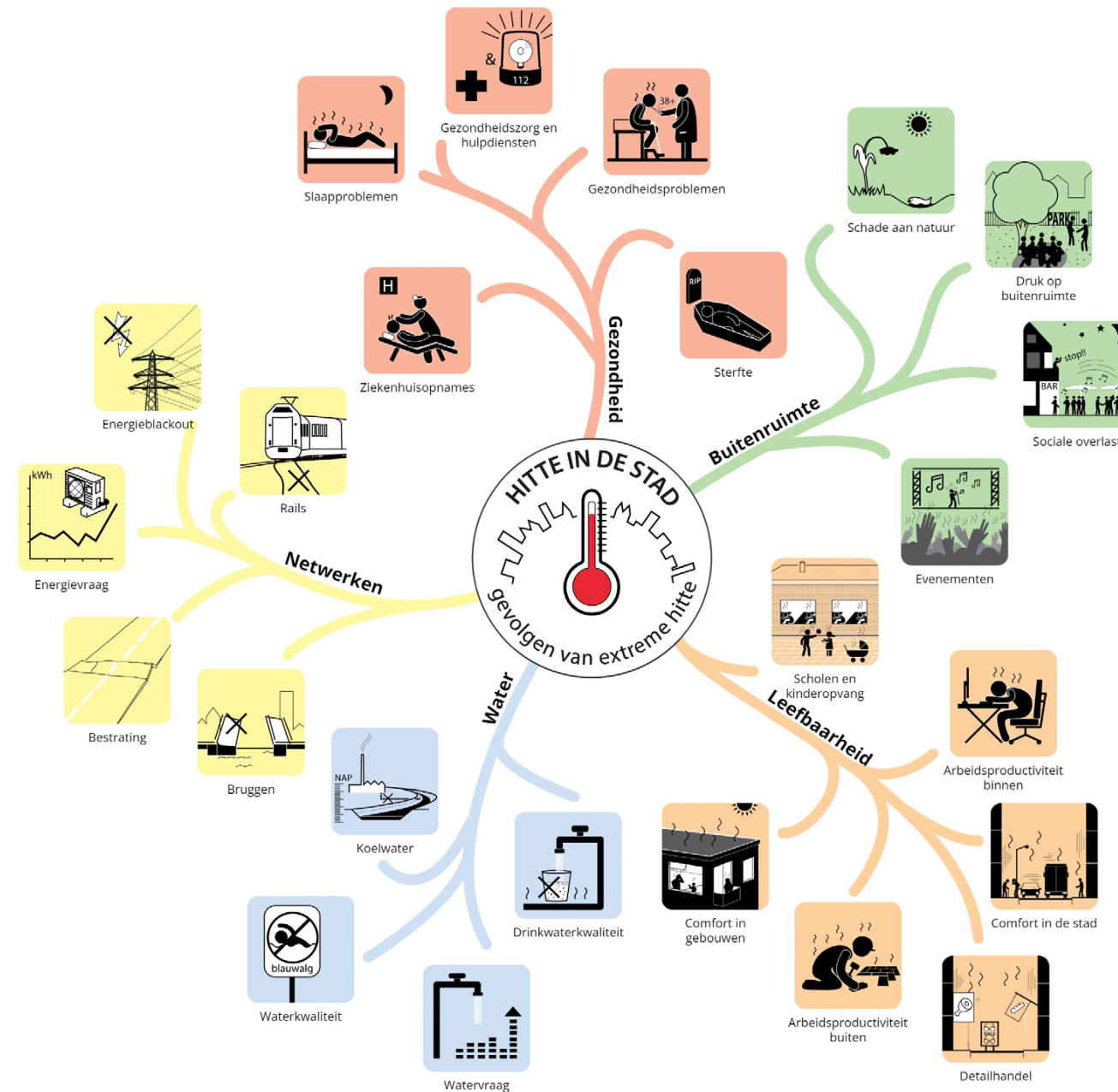
(maatschappelijke) organisaties gecoördineerd taken en activiteiten uitvoeren als het Nationaal hitteplan wordt geactiveerd, zodat tijdens aanhoudende hitte mensen in kwetsbare posities worden bereikt. De meeste van deze organisaties hebben ook nog een eigen hitteprotocol waarin specifieke acties voor de eigen organisatie staan. De activiteiten in het Amsterdams hitteplan zijn met name communicatieve activiteiten die zich richten op bewustwording en het delen van kennis, in lijn met het Nationaal hitteplan.

Door het uitwerken en jaarlijks vernieuwen van het Amsterdams hitteplan komen verschillende organisaties bij elkaar om verder samen te werken aan de aanpak van hittestress. Dit biedt tegelijkertijd een platform voor kennis- en ervaringsuitwisseling met als doel de aandacht voor bewoners met extra (zorg) behoeften tijdens hitte in de gemeente te verbeteren. Hierdoor kan hittestress in een vroeg stadium worden herkend en kunnen ernstige gevolgen worden voorkomen.

Het huidige hitteplan van Amsterdam is gericht op het ondersteunen van mensen die zich tijdens hittegevolgen in kwetsbare posities bevinden, zoals (maar niet beperkt tot):

- (Thuiswonende) ouderen met extra zorgbehoeften
- Zeer jonge kinderen
- Dak- en thuislozen
- Mensen met ernstige gezondheidsklachten

Kwetsbaarheid verwijst naar de mate waarin mensen en hun middelen negatieve gevolgen ondervinden bij blootstelling aan hittegevolgen. Deze kwetsbaarheid omvat zowel de gevoeligheid voor hitte als het aanpassingsvermogen van mensen tijdens hitte. De gevoeligheid voor hitte is niet alleen afhankelijk van de fysieke, psychische en sociale gezondheid, maar ook van de inrichting van de omgeving en het gebouw. Groepen die zich



Figuur 1:  
Mindmap Hitte in de Stad -  
HvA (april 2019)  
Link naar interactie versie:  
[Mindmap hitte in de stad  
\(hittebestendigestad.nl\)](http://Mindmap%20hitte%20in%20de%20stad%20-%20(hittebestendigestad.nl))

minder goed kunnen aanpassen tijdens hitte, lopen ook een groter risico op hittestress, zoals bijvoorbeeld personen die in armoede leven, geen huis hebben of een klein sociaal netwerk ervaren. Zij ondervinden mogelijk een grotere impact bij een hittegolf doordat zij beperktere middelen hebben om preventieve maatregelen te treffen.

Naast gezondheidsrisico's heeft hitte ook gevolgen voor de biodiversiteit, natuur, dierenwelzijn, waterkwaliteit en netwerken. Verstoringen in het watersysteem, elektriciteitsnetwerk of het verkeersnetwerk kunnen leiden tot crisissituaties. Dit plan beoogt momenteel uitsluitend gezondheidsrisico's te beperken. Tijdens de jaarlijkse evaluatie zal worden overwogen of de reikwijdte moet worden uitgebreid.

### 1.3 Organisatie

Deze eerste versie van het lokale hitteplan voor Amsterdam is in het najaar van 2022 gemaakt door de Gemeente Amsterdam en de GGD Amsterdam in samenwerking met een aantal zorg- en maatschappelijke organisaties die zich bezighouden met de zorg voor personen in kwetsbare posities of vitale en kwetsbare infrastructuur in de stad. Aan het begin van de zomer 2022 hebben we een uitvraag gedaan bij de betrokken organisaties, zoals het Rode Kruis, buurt- en wijkteams, dak- en thuislozenzorg en lokale ziekenhuizen (zie hoofdstuk 4 voor de betrokken organisaties) met daarin de vraag welke acties zij ondernemen tijdens hittegolven. Na de zomer is er een grote bijeenkomst georganiseerd, waar we de zomer, met twee hitteperiodes, hebben geëvalueerd. Tijdens deze bijeenkomst hebben we opgehaald welke acties er genomen zijn en welke acties nog missen. De uitkomsten van deze dag zijn verwerkt in dit hitteplan. Het Amsterdams hitteplan zal ieder jaar worden geüpdatet na een evaluatie van de afgelopen zomer.

Figuur 2:  
Fasen hitteplan



### 1.4 Leeswijzer

In dit hitteplan worden de verschillende fasen beschreven in hoofdstuk 2 en wordt ingegaan op de uitvoering van de acties per fase in hoofdstuk 3. Hoofdstuk 4 bevat een overzicht van de deelnemende organisaties die betrokken zijn geweest bij de totstandkoming van dit hitteplan.



# Aanpak Amsterdam

## 2.1 Fasen

De aanpak van hitte kent verschillende fasen. In Amsterdam hebben we de volgende fasen geïdentificeerd: voorbereiding, waarschuwing, waarschuwing en als laatste de jaarlijkse evaluatie. Naast deze verschillende fasen is preventie erg belangrijk. Dit is geen aparte fase, maar gaat het hele jaar door.

### Hitteplan niet hetzelfde als hittegolf

Het Nationaal hitteplan wordt geactiveerd op basis van de weersverwachting, wanneer er een kans is op een periode van (meer dan) 4 dagen met een maximumtemperatuur boven de 27 °C. Hierbij wordt rekening gehouden met aanhoudende hitte en andere criteria zoals nachttemperatuur en luchtvochtigheid.

Een hittegolf kan pas achteraf worden vastgesteld. Het wordt erkend wanneer de temperatuur in De Bilt gedurende minstens 5 opeenvolgende dagen ten minste 25 graden is geweest, waarvan minstens 3 dagen boven de 30 graden.





## Preventie

### hele jaar door

Een van de belangrijkste onderdelen van het voorkomen van gezondheidsproblemen door hitte is preventie. Dit gaat in principe het hele jaar door en is niet verbonden aan een specifiek moment en dus geen aparte fase in dit hitteplan. Onderdeel van preventie is het ontwikkelen van instrumenten en maatregelen die worden ingezet vóór het optreden van een hitteperiode. Hierbij gaat het om kennisdeling onder zorgprofessionals en mensen in kwetsbare posities, het stimuleren van gedragsverandering, het versterken van netwerken, en advisering bij protocollen en normen. Inzichten vanuit dit preventietraject en nieuwe organisaties die zich bij het Amsterdams hitteplan aan willen sluiten kunnen in de jaarcyclus van het hitteplan worden meegenomen.

## Vorbereidingsfase

### winter en voorjaar

Al vóór de daadwerkelijke komst van hitte wordt in de voorbereidingsfase specifieke aandacht besteed aan mogelijke acties en maatregelen om de impact van hittegolven op personen in kwetsbare posities te verminderen. In deze fase worden de resultaten van de evaluatie van het najaar geïntegreerd in de volgende versie van het Amsterdams hitteplan. Het (herziene) Amsterdams hitteplan wordt afgestemd met diverse partijen, waaronder zorgorganisaties, de veiligheidsregio, en opvanglocaties voor dak- en thuislozen, om een helder beeld te verkrijgen van ieders verantwoordelijkheid tijdens een hittegolf. Andere acties omvatten onder meer het organiseren van voorbereidings sessies, het opstellen of actualiseren van de communicatiestrategie en het code-rood crisissituatieplan.

## Voor- waarschuwingfase

### vlak voordat het heet wordt

Wanneer het RIVM de GGD informeert dat een hitteperiode wordt verwacht start de voorwaarschuwingfase. Tijdens deze fase wordt alles in gereedheid gebracht om de afgesproken acties, waaronder de communicatiecampagne, tijdens de hittegolf uit te kunnen voeren.

## Waarschuwingsfase

### tijdens hete dagen

In de waarschuwingsfase is het Amsterdams hitteplan geactiveerd. Dit vindt plaats zodra het Nationaal hitteplan door het RIVM wordt geactiveerd, als er een periode van aanhoudende hitte of extreem hoge temperaturen wordt verwacht. Niet alleen de temperatuur overdag speelt een rol bij deze beslissing. Ook de nachttemperatuur, gevoels-temperatuur en luchtvochtigheid spelen een belangrijke rol. De GGD Amsterdam ontvangt hierover bericht van het RIVM en informeert de coördinator van het hitteplan. Gedurende deze fase zijn de acties en maatregelen gericht op het beperken van gezondheidsrisico's en worden de activiteiten uitgevoerd volgens het hitteplan. Dit omvat onder andere communicatie met personen in kwetsbare posities en extra monitoring van dak- en thuislozen.

## Evaluatie- en monitoringsfase

### najaar

In het najaar van 2024 zal een eerste evaluatie van het Amsterdams hitteplan georganiseerd worden met betrokken partijen. De aanpassingen zullen meegenomen worden in het plan voor 2025 en daarna zal elk jaar een evaluatie plaatsvinden. Het hitteplan zal blijvend worden aangepast met nieuwe inzichten. Inzichten die geen plek hebben in het hitteplan, maar wel belangrijk zijn om hittestress te voorkomen, worden zo goed mogelijk elders ingebracht.







## 3.1 Preventie (jaarrond)

Organisatie	Taken
Gemeente	In beeld brengen van de stedelijke gebieden, waar personen in kwetsbare posities zich bevinden en welke buurten het hoogste hiterisico hebben.
Gemeente en GGD	Ontwikkelen, bevorderen en publiceren van kennis en informatie over hitte en gezondheid op de gemeentesite / GGD website en delen met partnerorganisaties.
Gemeente	In beeld brengen van bestaande netwerken van partners in de stad die kunnen bijdragen aan het doel van het hitteplan.
GGD	Informatie hitte en gezondheid op GGD-site actualiseren, zowel voor algemeen publiek als professionals.
Rode Kruis en andere aanbieders	Het herkennen van hittestress opnemen in EHBO cursus.
Zorgaanbieders	Aandacht voor het herkennen van hittestress in protocollen.
Partners	Informeren medewerkers en vrijwilligers over het herkennen van hittestress.
VrAA	Adviseren bij vergunningverlening voor evenementen over hitte en check of hitteprotocol aanwezig is.
Gemeente, GGD, VrAA	Advisering op hitte voor ARBO veiligheid.
Woningbouwcorporaties & woning eigenaren	Inzet op het verbeteren van het binnenklimaat door bijvoorbeeld zonwering en isolatie van woningen.





### 3.2 Voorbereidingsfase (winter en voorjaar)

Organisatie	Taken
Gemeente en GGD	Resultaten evaluatie najaar en nieuwe kennis inpassen in de volgende versie van het Amsterdams hitteplan.
Gemeente en GGD	Organiseren van een voorbereidings sessie om de taken en verantwoordelijkheden van alle betrokken organisaties te bespreken.
Gemeente en GGD	Communicatiestrategie i.o.m. communicatieadviseurs van gemeente en GGD.
GGD en Gemeente	Nieuwsbericht voorbereiden met update cijfers en informatie over hittestress.
GGD	Mailinglijst voor hittewaarschuwing controleren en jaarlijks actualiseren. Zie lijst met betrokken organisaties.
GGD	Attenderen en informeren gezondheidsbevorderaars/gezondheidsmakelaars (indien van toepassing).
GGD, Gemeente, Vraa	Vorbereiden op crisissituatie (code rood hittescenario).
Alle betrokken organisaties	Onderzoeken wat nog meer kan. Bijvoorbeeld onderzoek naar mogelijke koele plekken in geval van crisissituatie.
Alle betrokken organisaties	Check op interne hitteprotocollen en versturen informatie naar medewerkers over wat te doen bij hitte.
Alle betrokken organisaties	Beschikbaarheid teams tijdens hitte periode.





### 3.3 Voorwaarschuwingsfase (op basis van bericht RIVM)

Organisatie	Taken
Gemeente en GGD	Nieuwsbericht en persbericht maken en ter informatie/ controle versturen naar afdeling communicatie. Check op tijdsduur, verwachting, aandacht voor nachttemperatuur. Afspraken over woordvoering namens gemeente en GGD.
Gemeente en GGD	Nieuwsbericht en persbericht ter informatie/ controle lezen vanuit afdeling communicatie en voorbereiden mogelijke publicatie in weekblad en sociale media.
GGD	Voorwaarschuwing doorsturen naar contacten in mailinglijst en laatste check volledigheid mailinglijst.
GGD	Actualiseren mailinglijst (postmaster en mail delivery system mails).
GGD	Betrokken afdelingen (Recepties, IZB, JGZ, Inspectie Kindercentra, GL, FGK) van de GGD informeren.
GGD	Lokaal zorgnetpartners informeren. Afstemmen met gemeenten over inschakelen koepelorganisaties.
GGD	Informeren gemeenten en GHOR – voorwaarschuwing doorsturen.
GGD	Informeren ketenpartners – voorwaarschuwing doorsturen.
Buurtteams, thuiszorg, huisartsen, dak- en thuislozenorganisaties	Informeren medewerkers over hitte en gezondheidsrisico's, d.m.v. bestaande flyers met infographics, delen van informatie over medicatie en hitte en concrete tips zoals voldoende water drinken, binnen blijven, zon buiten houden en gebruik van zonnebrand.
Waternet	Informatie verspreiden over watertappunten in de openbare ruimte in de stad.
Rode Kruis	Preventietips delen via flyers en sociale media.
Gemeente en GGD	Bereikbaarheid van teams regelen. Zorgen voor aanwezigheid (juist gedurende zomerperiode)





### 3.4 Waarschuwingsfase (bij activatie Nationaal hitteplan RIVM)

Organisatie	Taken
Gemeente en GGD	Nieuwsbericht en persbericht plaatsen door afdeling communicatie via gemeente.
Gemeente en GGD	Communicatie via sociale media, website.
Gemeente en GGD	Waarschuwingsmail doorsturen naar contacten in mailinglijst, aangevuld met informatiemateriaal (Toolkit hitte RIVM).
Gemeente en GGD	Beantwoording van vragen van organisaties (vrijwilligersorganisaties, gemeenten, scholen en kinderdagverblijven), individuele burgers, zorgverleners op basis van bestaande Q&A.
Gemeente en GGD	Lokaal zorgnetpartners informeren.
Dak- en thuislozen organisaties	Openingstijden opvanglocaties verruimen.
Rode Kruis	Hulp bij evenementen (bijvoorbeeld inzet van ijsbaden) en opvang mensen in kwetsbare posities (bijvoorbeeld water uitdelen).



# Nationaal hitteplan

Het RIVM heeft een aantal basisregels gedeeld om hittestress te beperken. De hiernaast opgesomde basisregels worden ten alle tijden in acht genomen door de samenwerkingspartners. Zowel de doelgroep als eigen medewerkers worden op deze regels gewezen.

## 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 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*



### 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.*



### 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 zweten en onwel worden.

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



# Hitte en gezondheid

In de tekst hiernaast worden door het RIVM de drie meest voorkomende hittegerelateerde 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.

Bron: RIVM

## 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 voetenbad kan helpen tegen oververhitting en opgezwollen enkels. *Neem contact op met de huisarts als de klachten erger worden.*

### Hitteberoerte

#### Hoe herken je het?

- Verhoogde lichaams-temperatuur van meer dan 39 graden
- Hoge hartslag
- Misselijkheid
- Rode Huid
- Meestal geen zweet
- Stuiptrekkingen
- Bewustzijnsverlies

### 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.*



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





### 3.5 Evaluatie- en monitoringsfase (najaar)

Organisatie	Taken
Gemeente, GGD en alle betrokkenen organisaties	Informatie ophalen bij de betrokken (zorg)organisaties middels enquête en/of (aanvullende) interviews en analyseren waar verbeteringen of aanvullingen gewenst zijn op het Amsterdams hitteplan.
Gemeente en GGD	Communiceren bevindingen evaluatie met partners en ophalen feedback op de evaluatie.



# Betrokken organisaties

Dank gaat uit naar de volgende organisaties die een bijdrage hebben geleverd aan de totstandkoming van het Amsterdams hitteplan. Deze lijst van betrokken organisaties bij het Amsterdams hitteplan vormen het begin, maar zijn niet volledig. Door jaarlijkse evaluatie en uitbreiding zal de lijst in de loop der tijd worden aangevuld met extra organisaties en nieuwe doelgroepen. Tevens kan de rolverdeling na de evaluatie nog worden aangepast.

**Ambulance Amsterdam**  
**Amsterdam UMC**  
**Amsta**  
**ARBO dienst**  
**Brandweer**  
**Buurtteam Amsterdam Zuidoost**  
**Climate Adaptation Services (CAS)**  
**Doras**  
**Evean**  
**GHOR**  
**Hogeschool van Amsterdam**  
**HVO Querido**  
**Klimaatverbond**  
**Liander**  
**OLVG**  
**Politie**  
**Regenbooggroep**  
**Rode Kruis**  
**Veiligheidsregio**  
**Waternet**







[ggd.amsterdam.nl/hitte](https://ggd.amsterdam.nl/hitte)

Tot stand gekomen in samenwerking met:

