

Hitte en gezondheid



Hitte veroorzaakt gezondheidsproblemen, vooral bij ouderen en zieken. Hoge temperaturen komen in de toekomst vaker voor door klimaatverandering. Ook zorgen hoge temperaturen in de toekomst mogelijk voor meer gezondheidsproblemen door de vergrijzing en doordat mensen langer zelfstandig thuis wonen.

De gezondheidsproblemen door hitte kan je verminderen via aanpak van:

- omgeving: de omgeving koeler maken, bijvoorbeeld door meer groen
- woningen: zonwering, mogelijkheden voor veilige (nacht)ventilatie, isolatie, indien nodig koeling
- gedrag: aanpassen van activiteiten en gedrag tijdens de hitte
- zorg: meer zorg voor kwetsbaren tijdens de hitte

Iedereen kan bijdragen aan het verkleinen van hitteproblemen.

Voor deze factsheet zijn de resultaten gebruikt van een vragenlijstenonderzoek over hitte onder volwassen inwoners van Gelderland en Overijssel in de zomer van 2019.

Panelonderzoek en respons

In augustus 2019 is de vragenlijst verstuurd naar ruim 15.000 mensen. Ruim 7.000 mensen vulden de vragenlijst in. De vragen gingen over de hitte in de zomer van 2019. Aan een panelonderzoek doen over het algemeen meer hoogopgeleide mensen mee. De resultaten van dit onderzoek zijn daarom niet zomaar te vertalen naar de situatie in de hele regio. De resultaten geven waarschijnlijk een gunstiger beeld dan gemiddeld. Ze geven wel een indicatie.

Samenstelling van de mensen die hebben geantwoord:



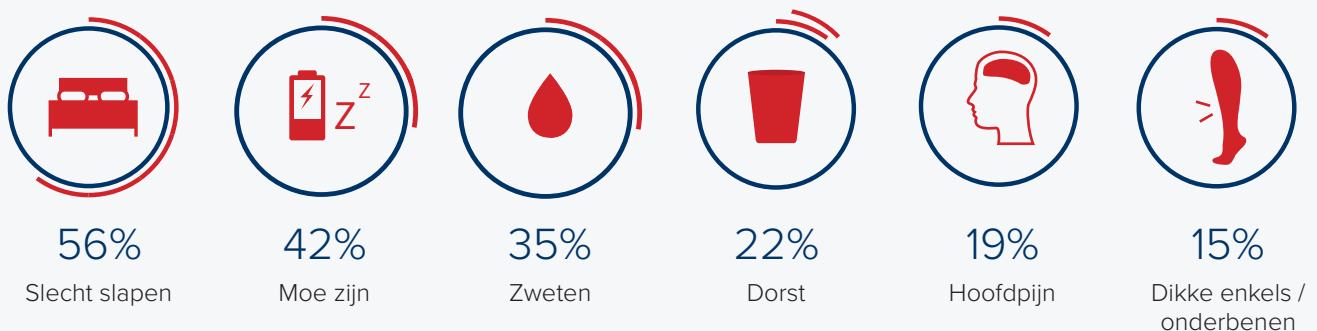
Gezondheid en gedrag

Gezondheidsproblemen door hitte

Aanhoudende hitte veroorzaakt gezondheidsproblemen. Van hoofdpijn en vermoeidheid tot ademhalingsklachten, hartfalen en sterfte. Door klimaatverandering neemt het risico op extreme hitte toe. Hitte kan met name gezondheidseffecten veroorzaken bij ouderen, baby's en mensen die al een zwakkere gezondheid hebben of bepaalde medicatie gebruiken. Ook mensen die actief zijn in de hitte zijn kwetsbaar.

De meest genoemde gezondheidsklachten in het panelonderzoek hebben slecht slapen en vermoeidheid. Twee op de tien mensen hebben geen gezondheidsklachten.

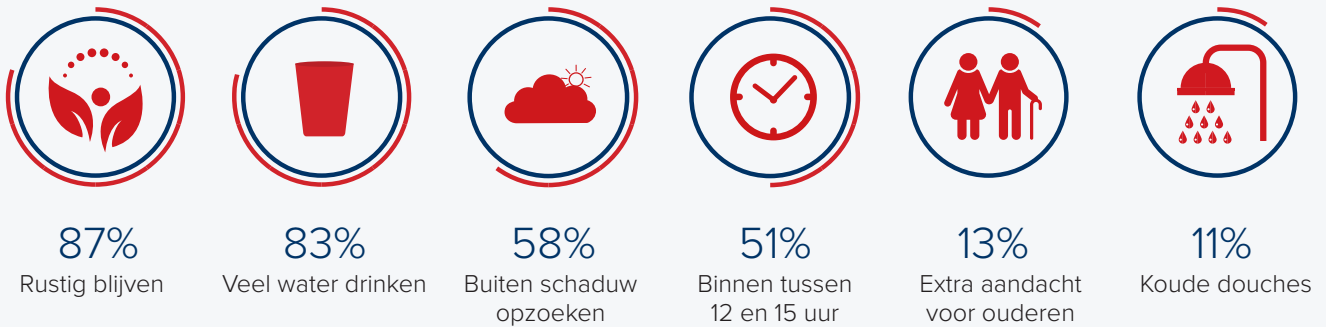
Percentage mensen dat aangeeft tijdens de hitte last te hebben van:



Aanpassing gedrag bij hitte

De meeste mensen weten wat ze moeten doen bij hitte. Ze doen het tijdens de hitte rustiger aan en drinken veel water. Mensen blijven ook vaker binnen op het heetst van de dag en zoeken de schaduw op.

Percentage mensen dat tijdens de hitte de volgende aanpassingen doet:



Mensen uit het onderzoek met een slechte gezondheid passen hun gedrag tijdens de hitte niet vaker aan dan gezonde mensen.

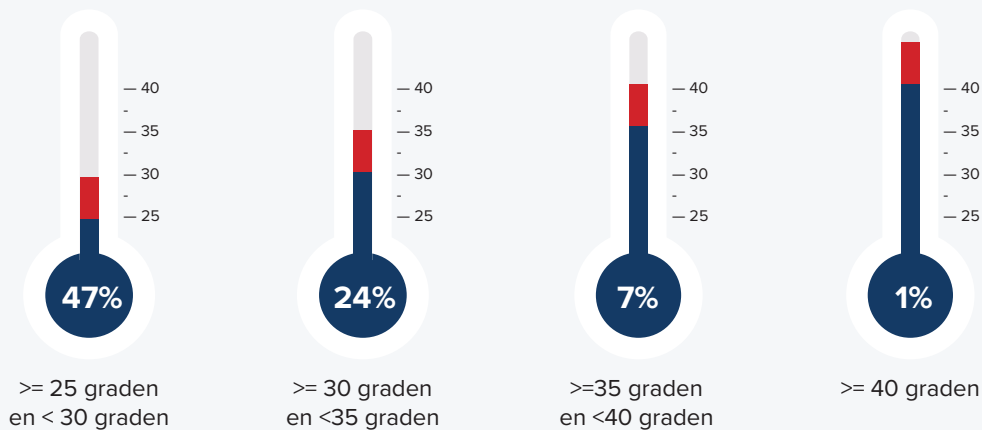
Woning

Hitte in huis

Vier op de vijf mensen vond de temperatuur in de slaapkamer te warm. Wanneer het erg warm is in de slaapkamer, slapen mensen slechter en kunnen mensen niet goed uitrusten. Dat kan leiden tot gezondheidseffecten. Het is daarom voor de gezondheid belangrijk om de slaapkamer koel te houden.

De temperatuur in de slaapkamer die mensen rapporteerden was gemiddeld 28 graden, maar liep bij een aantal woningen op tot boven de 40 graden. Hierbij is alleen gekeken naar mensen die thuis waren tijdens de hete weken van de zomer 2019. Hoge slaapkamertemperaturen komen voor in zowel woningen in steden als in dorpen.

Hoogste temperatuur in de slaapkamer (door mensen zelf gerapporteerd)



Onvoldoende verkoeling



Op de vraag of mensen verkoeling konden vinden in huis tijdens aanhoudend warm weer, antwoordde **1 op de 5 mensen** dat ze binnen onvoldoende verkoeling konden vinden.



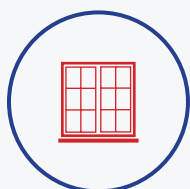
Op de vraag of mensen buiten in de tuin of in de buurt verkoeling konden vinden, antwoordden **2 op de 5 mensen** dat ze buiten onvoldoende verkoeling konden vinden.

Woningkenmerken en hitte in huis

Mensen verblijven een groot deel van de tijd binnenshuis, zeker kwetsbare ouderen. De binnentemperatuur wordt niet alleen bepaald door de buitentemperatuur, maar ook door het gebouw. Uit dit onderzoek en voorgaand onderzoek blijkt dat de volgende kenmerken leiden tot een hogere temperatuur in woon- of slaapkamer:



De kamer ligt direct onder een plat dak



Veel/grote ramen aan de zonkant (zuid- en westkant)



De woning is slecht geïsoleerd



De woning staat in een stad in een warme buitenomgeving



De kamer ligt op de bovenste verdieping

Ramen 's nachts open

Je kunt je huis goed afkoelen door op momenten dat het buiten koeler is dan binnen ('s avonds – 's nachts – vroege ochtend) de ramen wijd tegen elkaar open te zetten. Dit noemen we "spuien". Vier van de vijf mensen deden dat. Redenen om ramen 's nachts niet wijd open te zetten waren onder andere angst voor inbraak, kleine kinderen in huis (angst voor uit het raam vallen), muggen en lawaai buiten van burens of verkeer.

Waarom heeft u de ramen niet meer dan handbreed open 's nachts?

"Ik ben bang voor inbraak." ■ "Ik wil geen muggen in huis." ■ "Op het dak naast ons staat een ventilator die veel lawaai maakt." ■ "Door geluidsoverlast van de snelweg kan ik mijn ramen niet verder open zetten." ■ "Vanwege mijn rokende buurman." ■ "Vanwege kleine kinderen in huis." ■ "Vanwege het geluid van de burens." ■ "Vanwege de tocht." ■ "Door de rolluiken kunnen de ramen niet open." ■ "Omdat we in de buurt van een spoorlijn wonen; 's nachts maken de goederentreinen veel lawaai."

Van tocht word je niet ziek

Een aantal mensen opent de ramen 's nachts niet uit angst voor ziek worden door tocht. Van tocht word je niet ziek. Sommige mensen vinden tocht door open ramen wel vervelend. Ook kan tocht door afkoeling van het lichaam leiden tot stijve spieren. Heb je last van tocht? Sluit dan de ramen niet, maar kijk of je:

- Andere ramen of deuren in huis open kunt zetten, die leiden tot een luchtstroom waar je geen last van hebt.
- Je bank of bed kunt verplaatsen, zodat je niet in de tocht zit of ligt.
- Kleding of beddengoed kunt gebruiken om een te sterke afkoeling van het lichaam en hiermee stijve spieren te voorkomen.

Bezorgdheid over klimaat

Er is meer bezorgdheid over overstromingen in het zuiden en midden van Gelderland dan in de rest van Gelderland en Overijssel. Bezorgdheid kan leiden tot stressgerelateerde gezondheidseffecten.



Acht op de tien mensen (83%) is bezorgd over de invloed van warmere zomers op de gezondheid van anderen.



Drie op de tien (35%) is bezorgd over de eigen gezondheid.



Twee op de tien mensen (19%) is bezorgd over het verzakken van woningen door droogte.



Drie op de tien mensen (27%) is bezorgd over wateroverlast door hevige regenval.



Twee op de tien (18%) is bezorgd over wateroverlast door overstromingen.

Aanbevelingen

Hoe houd je je huis koel?

Mensen geven in het onderzoek aan hun huis koel te houden door de ramen overdag gesloten te houden (acht op de tien mensen), zonwering te gebruiken (zeven op de tien mensen) en het gebruik van een ventilator (vier op de tien mensen). Eén op de tien mensen gebruikt overdag en 's nachts een koelsysteem, zoals een airco. Opvallend is dat een kwart van de mensen die een airco gebruikten, geen zonwering gebruikten. Drie op de tien mensen geeft aan dat ze graag een airco zouden gaan willen gebruiken om hun huis koel te houden. Een koel huis is belangrijk. Een airco kan daarbij helpen. Een nadeel van airco is dat het veel energie kost en bovendien kunnen airco's leiden tot geluidsoverlast voor de burens.

Voor huiseigenaren en woningcorporaties om woningen koeler te maken

- ✓ Breng inbraakbestendige ventilatie / spuimogelijkheden aan. Indien nodig met horren tegen muggen.
- ✓ Installeer buitenzonwering die makkelijk te gebruiken is.
- ✓ Denk bij isolatie van woningen aan voldoende ventilatie / spuimogelijkheden en buitenzonwering.
- ✓ Maak de omgeving koeler door (schaduw van) groen en minder verharding.
- ✓ Informeer en adviseer bewoners hoe ze tijdens warme periodes hun woning koel kunnen houden.

Voor gemeenten om woningen koeler te maken

- ✓ Informeer en adviseer mensen over hoe ze tijdens warme periodes hun woning koel kunnen houden.
- ✓ Verstrek subsidies voor inbraakbestendige ventilatie / spuimogelijkheden (bijvoorbeeld in het kader van levensloopbestendige woningen).
- ✓ Neem buitenzonwering en ventilatie op in subsidievoorwaarden voor isolatie.
- ✓ Maak de omgeving koeler door (schaduw van) groen en minder verharding.

Voor zorgsector om bewustwording te vergroten

Veel mensen realiseren zich niet dat zij extra gevoelig zijn voor hitte. Het is belangrijk om de bewustwording te vergroten zodat de groep gevoelige mensen zich extra aanpast aan de hitte. Mensen uit dit onderzoek met een matige of slechte gezondheid passen hun gedrag in een hete periode niet vaker aan dan anderen.

Tips om je huis koel te houden:

- ✓ **Zonwering.**
Bij voorkeur buitenzonwering.
- ✓ **Overdag ramen en deuren gesloten houden.**
's Avonds en 's nachts ramen open houden voor verkoeling ("spuien"). Let op: Ook overdag moet een beetje worden geventileerd voor voldoende frisse lucht in huis.
- ✓ **Maak de omgeving van je woning koeler**
door meer (schaduw van) groen en minder verharding
- ✓ **Isolatie.**
Maar let op: een opgewarmd geïsoleerd huis koelt langzamer af.



Sommige woningen worden toch warm, ondanks bovenstaande maatregelen. Een koelsysteem kan voor kwetsbare mensen dan een uitkomst bieden, maar houd dan wel rekening met eventuele geluidsoverlast voor de burens.