

HITTESTRESS IN ZUID-LIMBURG

WAT ERVAREN INWONERS

Resultaten gezondheidspanel

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 hitte oftewel **hittestress**. Maar hoe voorkom je hittestress? En hoe hou je je huis koel als het lang achter elkaar warm is? Hoe ervaren Zuid-Limburgers hitte(stress) en wat kun je zelf doen tijdens een hittegolf?

Gezondheidspanel GGD Zuid-Limburg

Het gezondheidspanel van de GGD Zuid-Limburg bestaat uit inwoners van de 16 gemeenten in de regio Zuid-Limburg. Het gezondheidspanel beantwoordt een paar keer per jaar online een aantal korte vragen. Het invullen van een vragenlijst duurt meestal 5 minuten.



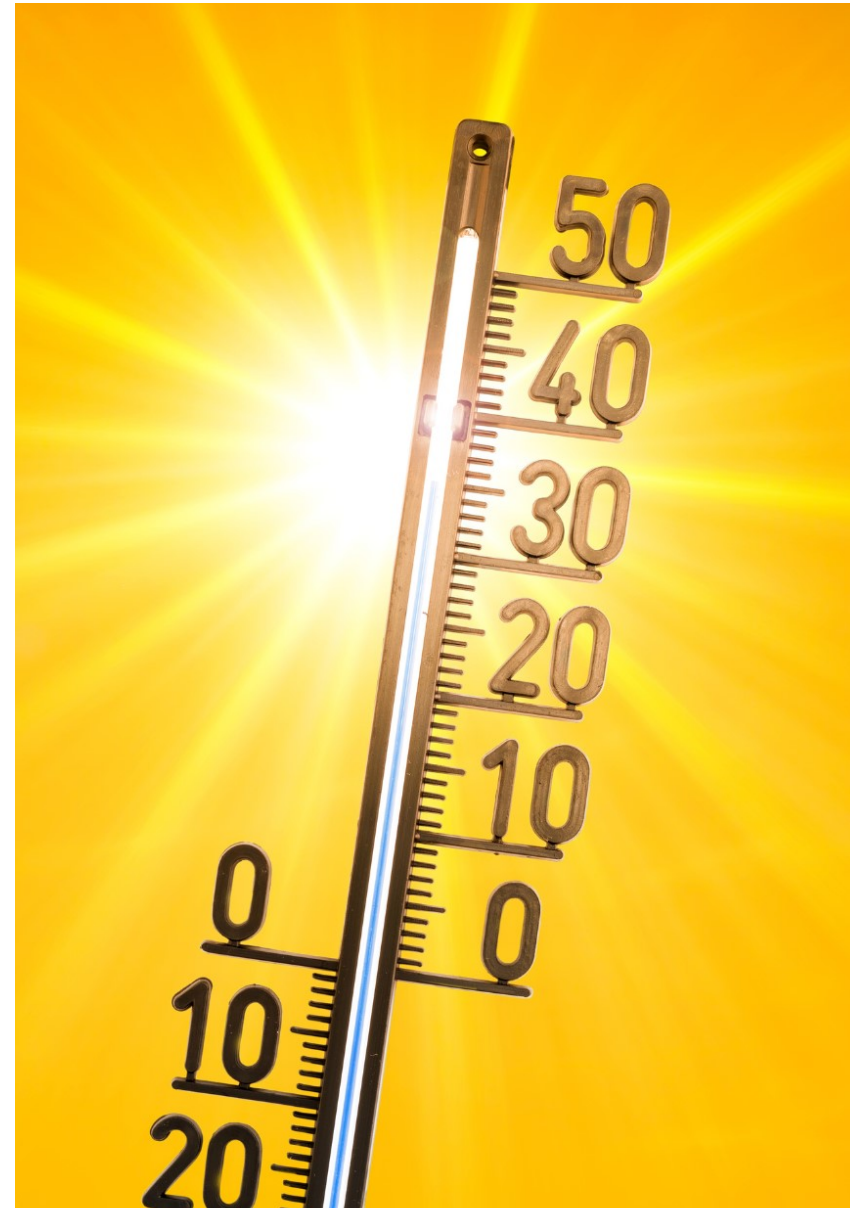
7647
ingevulde
vragenlijsten



51%
man

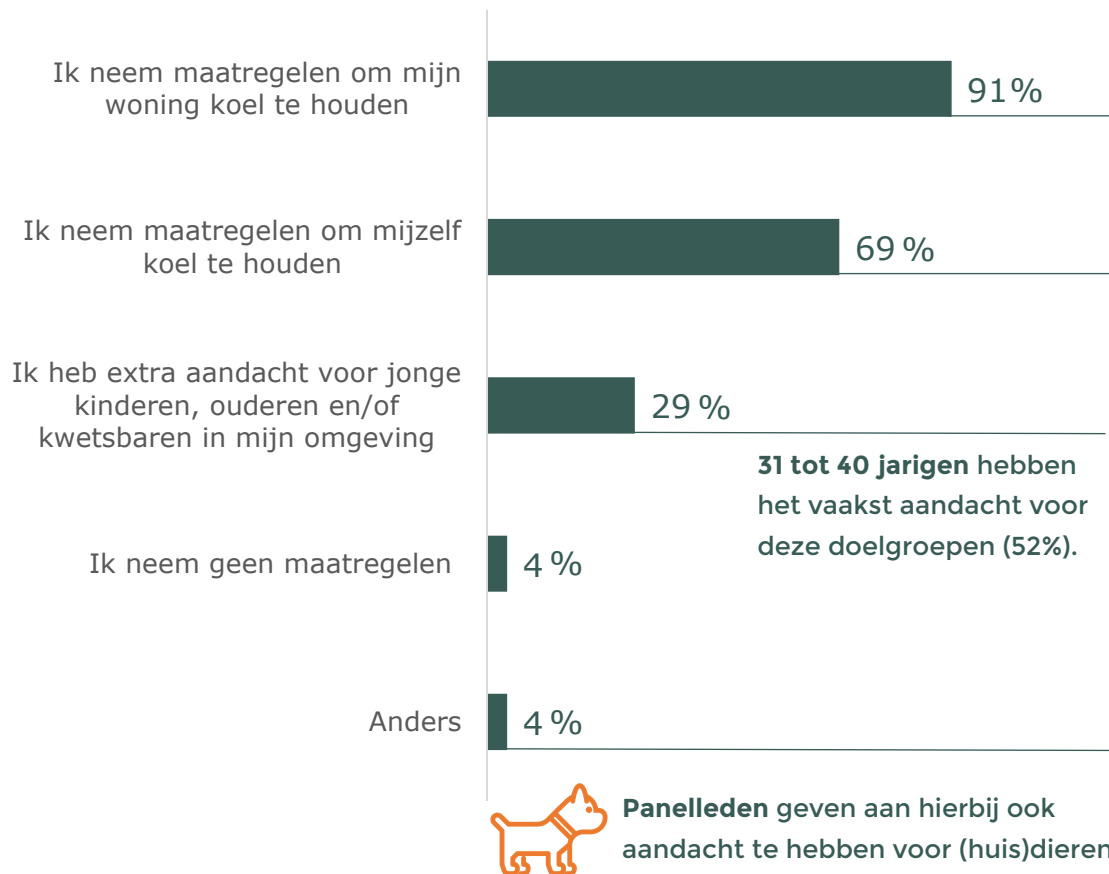


60 jaar
gemiddelde
leeftijd



MAATREGELEN BIJ AANHOUDENDE HITTE

Waar let je op bij aanhoudende hitte?



Wat doe je om koel te blijven bij aanhoudende hitte?



91%

Ik drink voldoende



82%

Ik blijf uit de zon en zoek een koele ruimte op



77%

Ik doe rustig aan

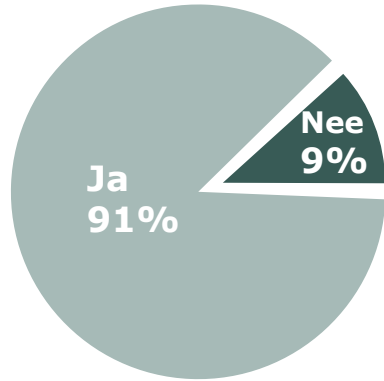


17%

Ik koel mijn lichaam bijvoorbeeld met een lauwe douche

GEZONDHEIDSKLACHTEN BIJ HITTE

Lukt het om tijdens aanhoudende hitte jezelf koel te houden?



Waarom kun je jezelf niet goed genoeg of helemaal niet koel houden?

"Vanwege mijn gezondheid"

"Mijn werk laat het niet toe"

"Als mijn huis eenmaal warm is, krijg ik het niet meer koel"

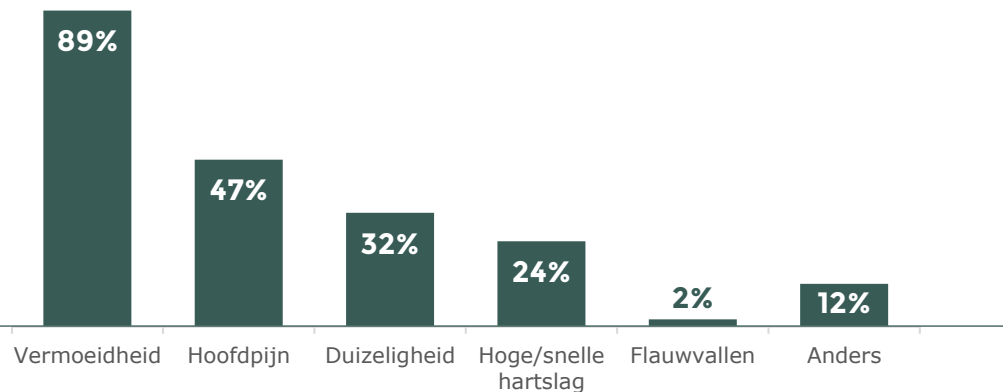
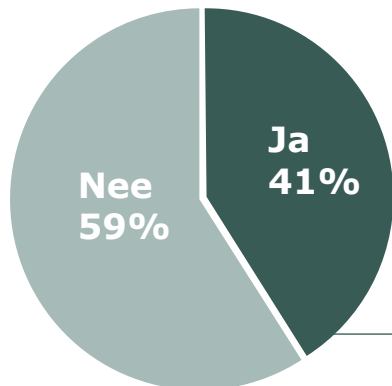
Meer informatie over gezondheidsklachten door hitte

- [Gezondheidsklachten](#) door hitte
- [Nationaal Hitteplan](#)
- [Hittestress voorkomen](#)

Meer informatie over maatregelen die je kan nemen

- [Tips](#) om je huis koel te houden
- Kleine [kinderen](#) en hitte
- [Sporten](#) en hitte

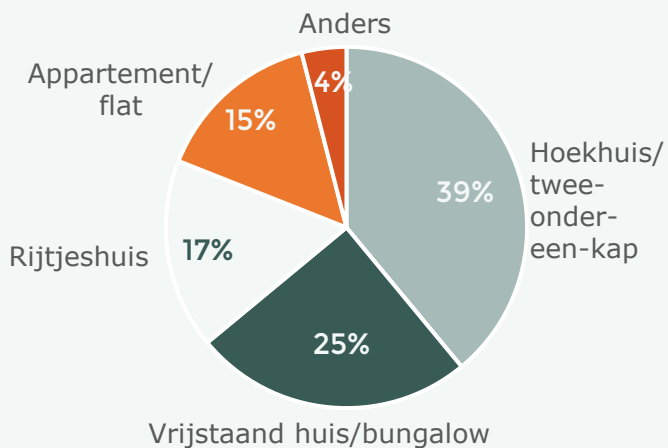
Ervaar je gezondheidsklachten tijdens aanhoudende hitte?



Vrouwen ervaren vaker gezondheidsklachten bij hitte dan mannen. De **helft** van **de vrouwen** ervaart wel eens **gezondheidsklachten** bij hitte, bij **mannen** is dit **3 op de 10**.

HITTE IN DE WONING

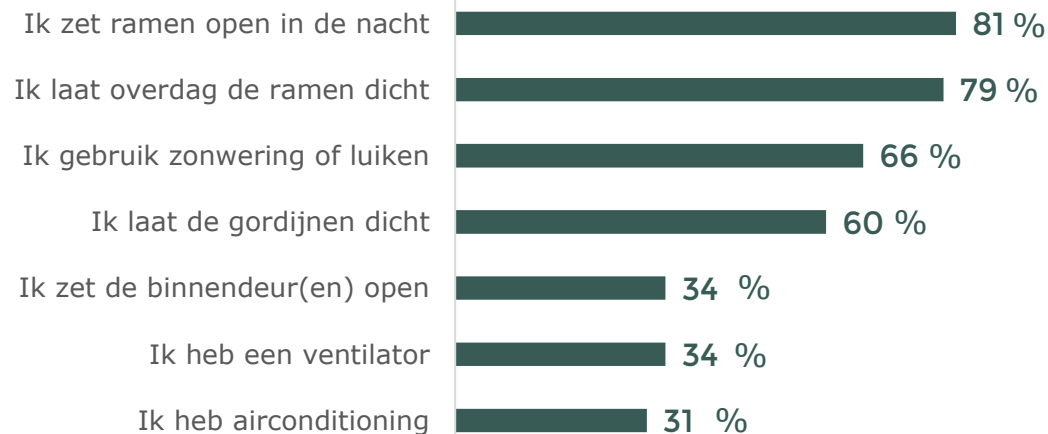
Hoe wonen de panelleden?



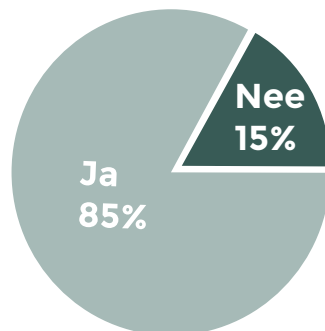
79% woont in een koopwoning

90% woont in bebouwde kom

Hoe houd je je woning koel?



Kun je voldoende maatregelen nemen om je woning koel te houden?



56% heeft geen (mobiele)airco

45% heeft geen zonwering of luik aan de buitenkant van de woning

34% heeft een slecht geïsoleerde woning

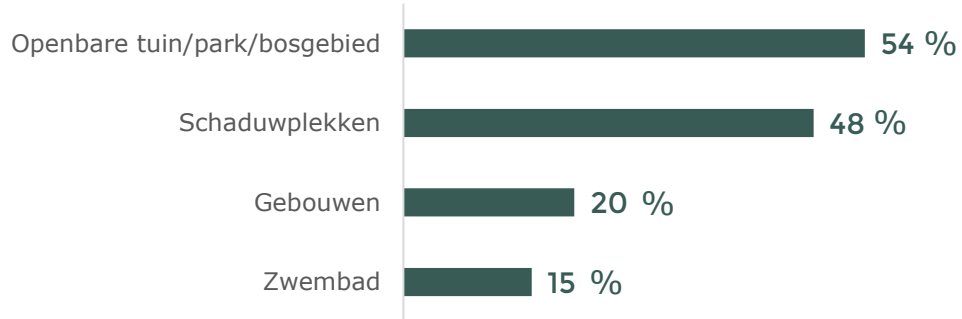
24% heeft een plat dak

21% houdt ramen dicht voor geluidsoverlast, veiligheid en/of insecten

Vooraf **jongvolwassenen tussen de 18 en 30 jaar** geven aan niet goed genoeg of helemaal geen maatregelen te kunnen nemen om de woning koel te houden (36%).

VERKOELING IN DE OMGEVING

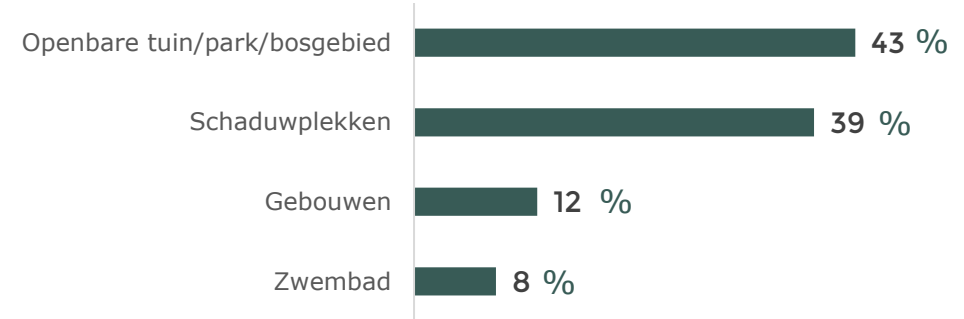
Verkoelende plekken op loopafstand



Ongeveer **1 op de 20** vindt **verkoeling** binnen loopafstand bij een **openbaar watertappunt, recreatieplas of fontein**.

Ongeveer **1 op de 4** geeft aan **geen verkoelende** plek binnen loopafstand te hebben.

Wat gebruik je om verkoeling te zoeken?



Minder dan 3% maakt gebruik van een **openbaar watertappunt, recreatieplas of fontein**.

Ongeveer **3 op de 10** geeft aan **nergens** gebruik van te maken.

Wat mis je om verkoeling te vinden?



18%

Een zwembad



17%

Recreatieplas/
Openbaar water



17%

Openbaar
watertappunt/
Drinkfontein



17%

Schaduwplekken



15%

Fontein/
waterplein/
waterspeelplaats



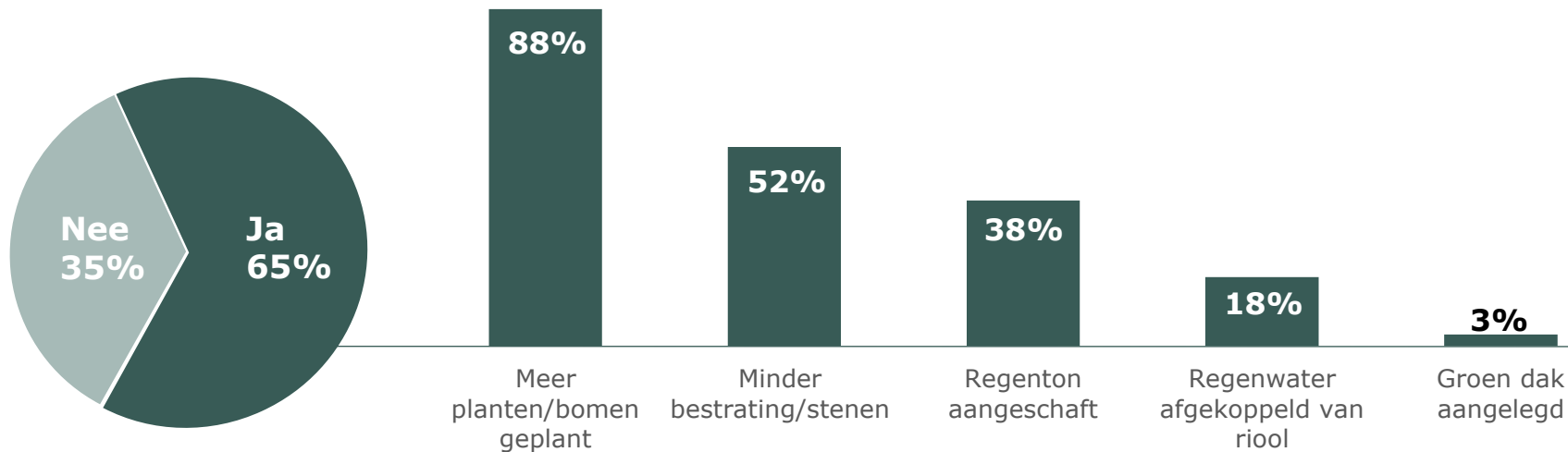
11%

Openbare tuin/
park/
bosgebied

Ongeveer **3%** geeft aan **gebouwen** te missen om verkoeling te vinden en **2 op de 5** geeft aan helemaal **niets** te missen.

MAATREGELEN IN DE OMGEVING

Maatregelen in eigen tuin of buitenruimte die er voor zorgen dat hitte wordt opgenomen.



Wat zeggen Zuid-Limburgers?

'Ik denk dat de woningcorporaties iets meer kunnen doen om de gehuurde huizen koel te houden. Ik, en anderen, hebben niet de financiële middelen om hier zelf voor te zorgen.'

'Gemeentes zouden alerter moeten zijn op het ontstenen en vergroenen van de omgeving.'

'Ik zou meer willen/kunnen doen met ondersteuning van gemeente.'

'Het zou leuk en fijn zijn als er in het centrum van Heerlen watersproeiers komen voor de kinderen (heb ik in centrum Enschede gezien).'

Wist je dat...

- Het in de stad tot wel 7 graden warmer kan zijn dan op het platteland?
- Toenemende verstening van tuinen er voor zorgt dat het in steden nog warmer wordt?
- Wel 30 procent van de ongewenste hitte komt van het zonlicht dat door de ramen schijnt?
- Goede isolatie en buitenzonwering samen voor 80 procent minder kans op oververhitting zorgen in de zomer?

COLOFON

Kortom

Meer dan 40% van het panel ervaart gezondheidsklachten bij aanhoudende hitte. Van degenen met klachten ervaart bijna iedereen vermoeidheid, bijna de helft heeft last van hoofdpijn, een enkeling geeft aan wel eens flauw te vallen (2%). Vrouwen noemen dergelijke klachten vaker dan mannen. 9% van de deelnemers lukt het niet om zichzelf koel te houden. Dit komt onder andere door de eigen gezondheid, werk dat moet doorgaan of omdat de woning erg opwarmt. Een deel van het panel (15%) lukt het niet om de woning koel te houden. Een kwart van de deelnemers heeft op loopafstand geen plek om verkoeling te vinden. Een zwembad, een recreatieplas, schaduwplekken of een park of bosgebied zijn niet aanwezig in de woonomgeving. Twee op de drie panelleden hebben zelf maatregelen genomen om de hitte te beperken. Hierbij gaat het vooral om het planten van bomen of minder bestrating.

Over het panel en meedoen

Wil je ons helpen met jouw ervaring of mening over verschillende actuele gezondheidsthema's? Meld je dan aan voor het panel. Dat kan door op het logo van de GGD Zuid-Limburg te klikken.



Colofon

Onderzoekers Gezondheidspanel
Afdeling Kennis & Innovatie, GGD Zuid-Limburg
Augustus 2023

Contact

Voor meer vragen over de factsheet Hittestress in Zuid-Limburg kunt je contact op nemen via panel@ggdzl.nl.