



National Institute for Public Health  
and the Environment  
*Ministry of Health, Welfare and Sport*



# Evaluatie Nationaal Hitteplan: Een gedragsperspectief

Dr. Floor Kroese

RIVM, afdeling Gedrag & Gezondheid



# Evaluatie

Epidemiologie:  
minder sterfte  
tijdens hitte dan  
voordat het  
Hitteplan bestond?

Communicatie-  
boodschap:  
infographic  
duidelijk?

Scenario analyse  
code rood

Perceptie en  
gedrag



# Evaluatie communicatieboodschap (2024)

Rosanne Fikke, Liesbeth Claassen



# 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 zweten 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)



# 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 zouthoudding 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.



### 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)

Zorg voor elkaar bij hitte

# Nationaal Hitteplan

## Dit kun jij doen als het heet wordt



### Ga langs of bel

Vraag kwetsbaren mensen, zoals ouderen en mensen met een chronische ziekte, hoe het gaat. Denk ook aan jonge kinderen of mensen waar je normaal niet voor zorgt, bijvoorbeeld een oudere buurman.



### Zorg voor voldoende drinken

Zet water, limonade, thee of koffie klaar. Spoor de ander aan om meer te drinken dan normaal, ook als degene aangeeft geen dorst te hebben.



### Houd de woning koel

Bijvoorbeeld met zonwering, ventilator of airconditioning. Open ramen als het buiten is afgekoeld. Adviseer een koelere plek op te zoeken als het huis niet koel wordt.



### Houd het lichaam koel

Zorg dat de ander in de schaduw blijft en adviseer om activiteiten voor 12.00 of na 18.00 uur te doen, zoals de boodschappen. Vraag of je een verkoelend voetenbad kunt klaarzetten.



### Wees alert op signalen van oververhitting

Zoals hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid en/of erge dorst. Helpt extra drinken en extra verkoeling niet? Bel de huisarts. Wees alert op kleine kinderen in geparkeerde auto's.



### Let op bij medicijngebruik

Medicijnen kunnen anders werken bij hitte. De apotheek kan adviseren over medicijngebruik tijdens hitte.



Kijk voor meer informatie op [www.rivm.nl/hitte](http://www.rivm.nl/hitte) of neem contact op met de GGD in uw regio, zie [www.ggdghor.nl](http://www.ggdghor.nl).



# 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 te 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.

Vraag met uw apotheek of huisarts om uw 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)

Zorg voor elkaar bij hitte

# Nationaal Hitteplan

## Dit kun jij doen als het heet wordt



### Ga langs of bel

Vraag kwetsbaren mensen, zoals ouderen en mensen met een chronische ziekte, hoe het gaat. Denk ook aan jonge kinderen of mensen waar je normaal niet voor zorgt, bijvoorbeeld een oudere buurman.



### Zorg voor voldoende drinken

Zet water, limonade, thee of koffie klaar. Spoor de ander aan om meer te drinken dan normaal, ook als degene aangeeft geen dorst te hebben.



### Houd de woning koel

Bijvoorbeeld met zonwering, ventilator of airconditioning. Open ramen als het buiten is afgekoeld. Adviseer een koelere plek op te zoeken als het huis niet koel wordt.



### Houd het lichaam koel

Zorg dat de ander in de schaduw blijft en adviseer om activiteiten voor 12:00 of na 18:00 uur te doen, zoals de boodschappen. Vraag of je een verkoelend voetenbad kunt klaarzetten.



### Wees alert op signalen van oververhitting

Zoals hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid en/of erge dorst. Help! extra drinken en extra verkoeling niet? Bel de huisarts. Wees alert op kleine kinderen in geparkeerde auto's.



### Let op bij medicijngebruik

Medicijnen kunnen anders werken bij hitte. De apotheek kan adviseren over medicijngebruik tijdens hitte.



Kijk voor meer informatie op [www.rivm.nl/hitte](http://www.rivm.nl/hitte) of neem contact op met de GGD in uw regio, zie [www.ggdghor.nl](http://www.ggdghor.nl).



Zorg voor elkaar bij hitte

# Nationaal Hitteplan

Dit kun jij doen als het heet wordt



## Ga langs of bel

Vraag kwetsbaren mensen, zoals ouderen en mensen met een chronische ziekte, hoe het gaat. Denk ook aan jonge kinderen of mensen waar je normaal niet voor zorgt, bijvoorbeeld een oudere buurman.



## Zorg voor voldoende drinken

Zet water, limonade, thee of koffie klaar. Spoor de ander aan om meer te drinken dan normaal, ook als degene aangeeft geen dorst te hebben.



## Houd de woning koel

Bijvoorbeeld met zonwering, ventilator of airconditioning. Open ramen als het buiten is afgekoeld. Adviseer een koelere plek op te zoeken als het huis niet koel wordt.



### Houd het lichaam koel

Zorg dat de ander in de schaduw blijft en adviseer om activiteiten voor 12.00 of na 18.00 uur te doen, zoals de boodschappen. Vraag of je een verkoelend voetenbad kunt klaarzetten.



### Wees alert op signalen van oververhitting

Zoals hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid en/of erge dorst. Helpt extra drinken en extra verkoeling niet? Bel de huisarts. Wees alert op kleine kinderen in geparkeerde auto's.



### Let op bij medicijngebruik

Medicijnen kunnen anders werken bij hitte. De apotheek kan adviseren over medicijngebruik tijdens hitte.



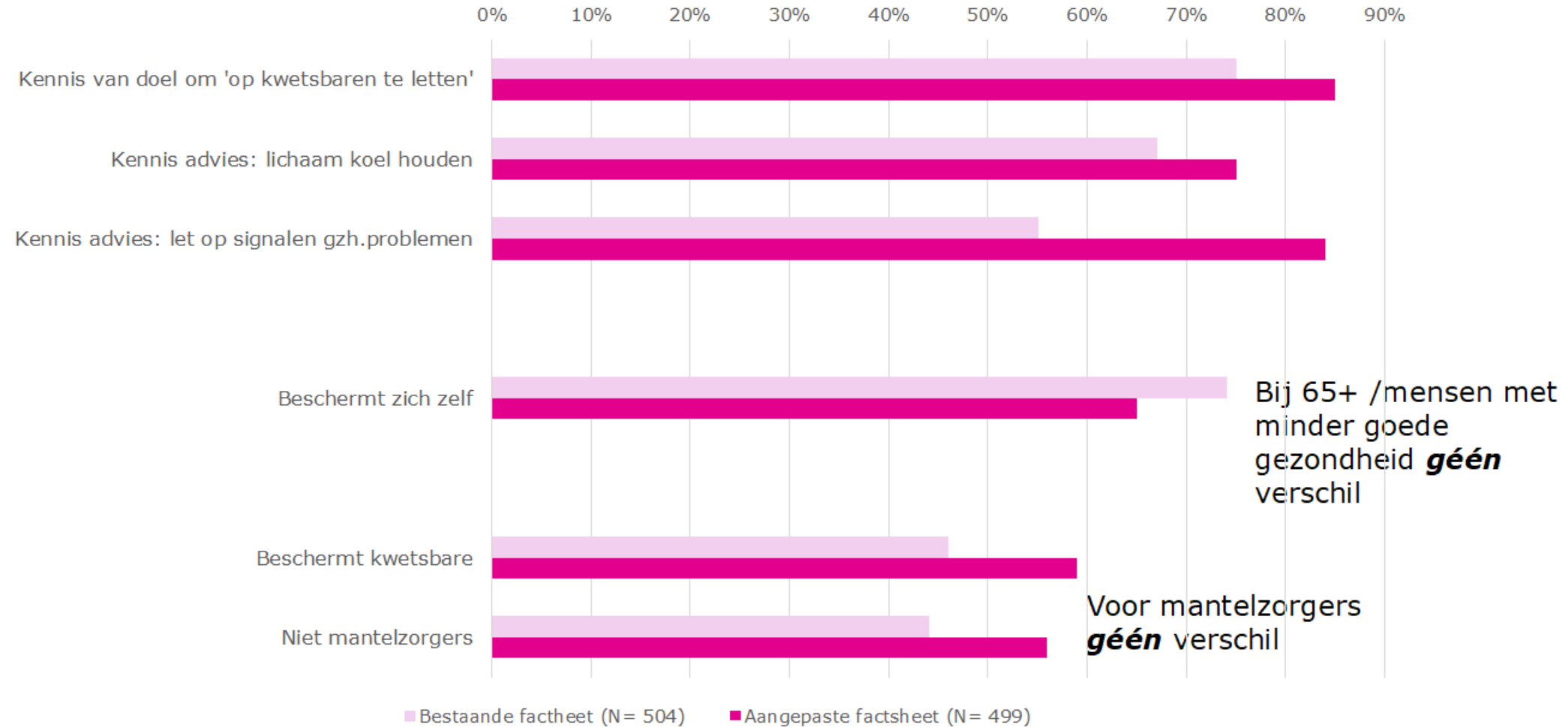
Kijk voor meer informatie op [www.rivm.nl/hitte](http://www.rivm.nl/hitte) of neem contact op met de GGD in uw regio, zie [www.ggdghor.nl](http://www.ggdghor.nl).

Dit is een uitgave van **Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu** | Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven | [www.rivm.nl](http://www.rivm.nl) | oktober 2024

De zorg voor morgen begint vandaag



# Effect van aanpassing infographic





# Uitvoering gedragsadviezen

Anne Buitenhuis, Colene Zomer, Floor Kroese



NOS Nieuws • Maandag 11 augustus 2025, 12:27 •  
Aangepast maandag 11 augustus 2025, 15:43



## Vanaf morgen 10.00 uur hitteplan in hele land van kracht

Vanaf morgenochtend 10.00 uur is het Nationaal Hitteplan van kracht. Dat heeft het RIVM na overleg met het KNMI besloten. Het plan geldt voor heel Nederland.

### Vanaf maandag 30 juni Nationaal Hitteplan actief in het hele land

Publicatiedatum 30-06-2025 | 10:30



#### Meer informatie

- [Hitte](#) →
- [Nationaal Hitteplan](#) →



▲ © Videostill

## Nationaal Hitteplan geldt vanaf maandag voor hele land, dinsdag en woensdag ver boven 30 graden

Het Nationaal Hitteplan is vanaf maandag 10.00 uur van kracht voor het hele land. Dat meldt het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) zondag na overleg met het KNMI. De hitte kan tot donderdag aanhouden. Dinsdag en woensdag lijken de heetste dagen te worden met temperaturen ver boven de 30 graden.

**Binnenlandredactie**

29 juni 2025, 10:15 • Laatste update: 29 juni 2025, 13:01



# Onderzoeksvragen

1. Hoe ervaren de doelgroepen a) een periode van hitte; en b) de berichtgeving met gedragsadviezen?
2. Hoe denken de doelgroepen over de specifieke gedragsadviezen?
3. In welke mate voeren de doelgroepen de gedragsadviezen uit en welke factoren hangen daarmee samen?

→ Doelgroepen: 65+, mantelzorgers, zorgmedewerkers



# Aanpak

- > Survey in 3 groepen: 65+ (n=804), mantelzorgers (n=586), zorgmedewerkers (n=405)
  - Bewustzijn, gedrag, determinanten
  
- > Interviews met zorgprofessionals (n=31)
  - Implementatie op de werkvloer



# Resultaten (algemeen)

- > Gedrag: Relatief weinig uitgevoerd:
  - Controleren medicatie: Geen onderdeel van zorg, of men (65+ en mantelzorgers) is niet bewust van noodzaak
  - Nemen/aanbieden van een voetenbad: men vindt het onnodig of heeft er geen tijd voor

Tabel 2 Uitvoeren van hittegerelateerde gedragsadviezen door 65-plussers (n=804)

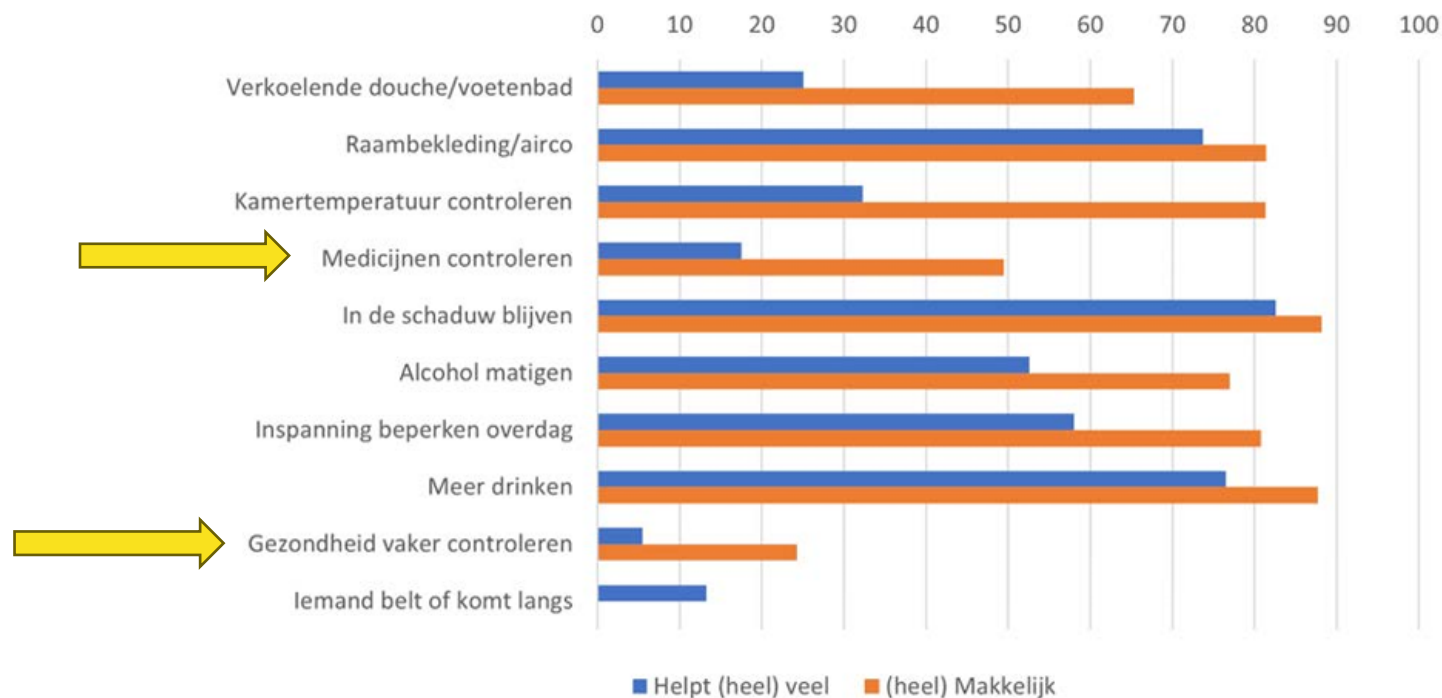
	<b>Niet</b>	<b>1x per week</b>	<b>Meerdere keren per week</b>	<b>Elke dag</b>	<b>Meerdere keren per dag</b>
<b>Wel doen bij hitte</b>					
Een verkoelende douche of (voeten)bad nemen	<b>35,8%</b>	12,1%	27,4%	22,6%	2,1%
Gebruik ramen/zonwering/airco/ventilator om woning te koelen	7,8%	1,2%	10,8%	<b>72,1%</b>	8,0%
Temperatuur in de ruimte controleren waar u het meest verblijft	20,1%	2,5%	7,8%	<b>50,7%</b>	18,8%
<b>Niet doen bij hitte</b>					
Meer dan 10 minuten in de directe zon geweest <sup>2</sup>	<b>47,8%</b>	8,0%	21,8%	18,7%	3,9%
Alcohol drinken	<b>52,7%</b>	15,4%	15,5%	15,9%	0,4%
Lichamelijk ingespannen (bijvoorbeeld boodschappen doen) tussen 12:00 en 18:00	<b>39,9%</b>	22,0%	27,2%	9,7%	1,1%
	<b>Minder vaak dan normaal</b>		<b>Even vaak als normaal</b>		<b>Vaker dan normaal</b>
<b>Vaker doen bij hitte</b>					
Drinken (bijvoorbeeld water, geen alcohol)	0,5%	0,2%	18,0%	19,3%	<b>61,9%</b>
Mijn gezondheid (laten) controleren	17,2%	6,0%	<b>72,1%</b>	1,7%	3,0%



# Resultaten (algemeen)

- > Motivatie: De meeste aanbevolen gedragingen worden als zinvol en gemakkelijk uitvoerbaar gezien. Deze factoren hangen samen met gedrag.

*Figuur 1 Door 65+'ers ervaren nut ('helpt dit?') en gemak ('hoe makkelijk is het?') van gedragsadviezen.*





# Resultaten (algemeen)

- > Mogelijkheid:
- > 19% van 65+, en 24% van mantelzorgers: niet (makkelijk) mogelijk om huis koel te houden
- > Voor 44% van zorgmedewerkers: niet (makkelijk) mogelijk om zelf koel te houden

	Mantelzorgers (n = 586)	65+ (n = 804)
Airconditioning	20%	19%
Verduisterende / zonwerende gordijnen	52%	44%
Ventilator	57%	52%
Ramen die grotendeels open kunnen	72%	76%
Zonwering	63%	66%
Grotendeels betegelde tuin	26%	18%
Grotendeels groene tuin	41%	56%
Balkon	30%	32%
Geen van bovenstaande	1%	0% (0.49)

*"De warmte blijft hangen in een goed geïsoleerd huis"  
"veel grote glazen ramen"  
"het is gewoon te heet"  
(65+)*

*Beschikbaarheid in huis voor 65-plussers en, voor mantelzorgers, in het huis van degene voor wie zij zorgen*

*Note. Deelnemers konden meer dan één antwoord kiezen, percentage van de deelnemers dat elke optie koos.*



## Resultaten 65+

- > Volgens een op de drie zijn de gedragsadviezen niet op hen van toepassing.
  - Risicoperceptie is laag: 2/3 schat kans en ernst van klachten laag in
  - 79% heeft geen of weinig gezondheidsklachten ervaren door de hitte



# Resultaten Mantelzorgers

- > De meeste mantelzorgers zeggen geen adviezen te hebben ontvangen die specifiek van toepassing zijn op hun mantelzorgtaken
  - Hiervan had 21% behoefte aan advies
- > De helft ervaart een hogere belasting van de zorgtaken tijdens hitte
  - 40% geeft aan dat niemand anders contact heeft opgenomen om te vragen hoe het ging



## Resultaten zorgprofessionals

- > Zorgmedewerkers hebben op hun werk interne hitteprotocollen. Voor een deel van hen voelt het Nationaal Hitteplan als betuttelend of overbodig.
  - Het wordt als logisch beschouwd om alert te zijn op kwetsbare patiënten, ongeacht het weer. Extra controles of bezoeken zijn niet altijd haalbaar vanwege personeelstekorten.

*"Koorts kan altijd voorkomen, ook als het niet warm is."*

- > Sommige adviezen hebben nadelen: voetenbad kost tijd, clienten in intramurale zorg niet naar buiten laten gaan geeft weerstand



# Aanbevelingen (1)

- › Benadruk in communicatie het waarom en hoe van adviezen die relatief weinig worden uitgevoerd:
  - Denk aan het (laten) controleren van medicatie (i.e., waarom is dat nodig, waar kun je terecht) en de gezondheid (op welke klachten kun je letten, wat kun je er aan doen).



## Aanbevelingen (2)

- > Overweeg om mantelzorgers directer aan te spreken, bijvoorbeeld door communicatie via patiënt- of belangenverenigingen.
  - Benoem in deze communicatie ook dat mantelzorgers in een hitteperiode mogelijk zwaarder worden belast. Een extra advies kan zijn om aanvullende hulp in te schakelen en de taken te verdelen.



## Aanbevelingen (3)

- › Investeer in klimaatadaptatie van gebouwen waar mensen met een kwetsbare gezondheid wonen of verblijven.
  - Niet alleen van belang voor bewoners, maar ook voor hun (informele) zorgverleners, die tijdens hitte een grotere werkdruk ervaren.



# Conclusie

- > De adviezen bereiken een groot deel van de doelgroepen
- > Mensen vinden de adviezen nuttig
- > Uitvoerbaarheid kan worden verhoogd door:
  - Meer toelichting waarom en hoe
  - Expliciete aandacht voor mantelzorgers
  - Zorgen voor koele woningen (gelegenheid)

→ Weten is nog geen doen, en (alleen) willen ook niet



**Contact:**

[floor.kroese@rivm.nl](mailto:floor.kroese@rivm.nl)

**Kennisnotities:**

<https://www.rivm.nl/hitte/nationaal-hitteplan/evaluatie-2024-2025/evaluatie-communicatieboodschap>

<https://www.rivm.nl/publicaties/evaluatie-nationaal-hitteplan-uitvoering-van-gedragsadviezen-in-praktijk>



**Tabel 1. Kenmerken van deelnemers aan het vragenlijstonderzoek**

	<b>65+ers (n = 804)<sup>1</sup></b>	<b>Mantelzorgers (n = 586)<sup>2</sup></b>	<b>Zorgmedewerkers (n = 405)<sup>3</sup></b>
Geslacht (% man)	54%	42%	10%
Leeftijd	65-69 (24%) 70-74 (21%) 75-79 (17%) 80-84 (12%) 85-89 (24%) 90+ (3%)	18-39 (12%) 40-64 (62%) 65+ (26%)	18-39 (25%) 40-64 (71%) 65+ (5%)
Opleidingstype			
Basis, MBO1	33%	21%	10%
MBO/Havo/Vwo	33%	38%	57%
HBO/WO	34%	42%	32%

<sup>1</sup>Vrijwel alle 65+ers (99%) woonden zelfstandig, de meeste in een stedelijke omgeving met veel groen, bijvoorbeeld een dorp of buitenwijk (72%); <sup>2</sup> Ruim driekwart zorgt voor iemand van 65 jaar of ouder; meestal een (schoon)ouder (53%) of partner (21%); <sup>3</sup>30% werkt in de wijkverpleging en 70% in de intramurale ouderenzorg; 82% heeft direct patiëntcontact.

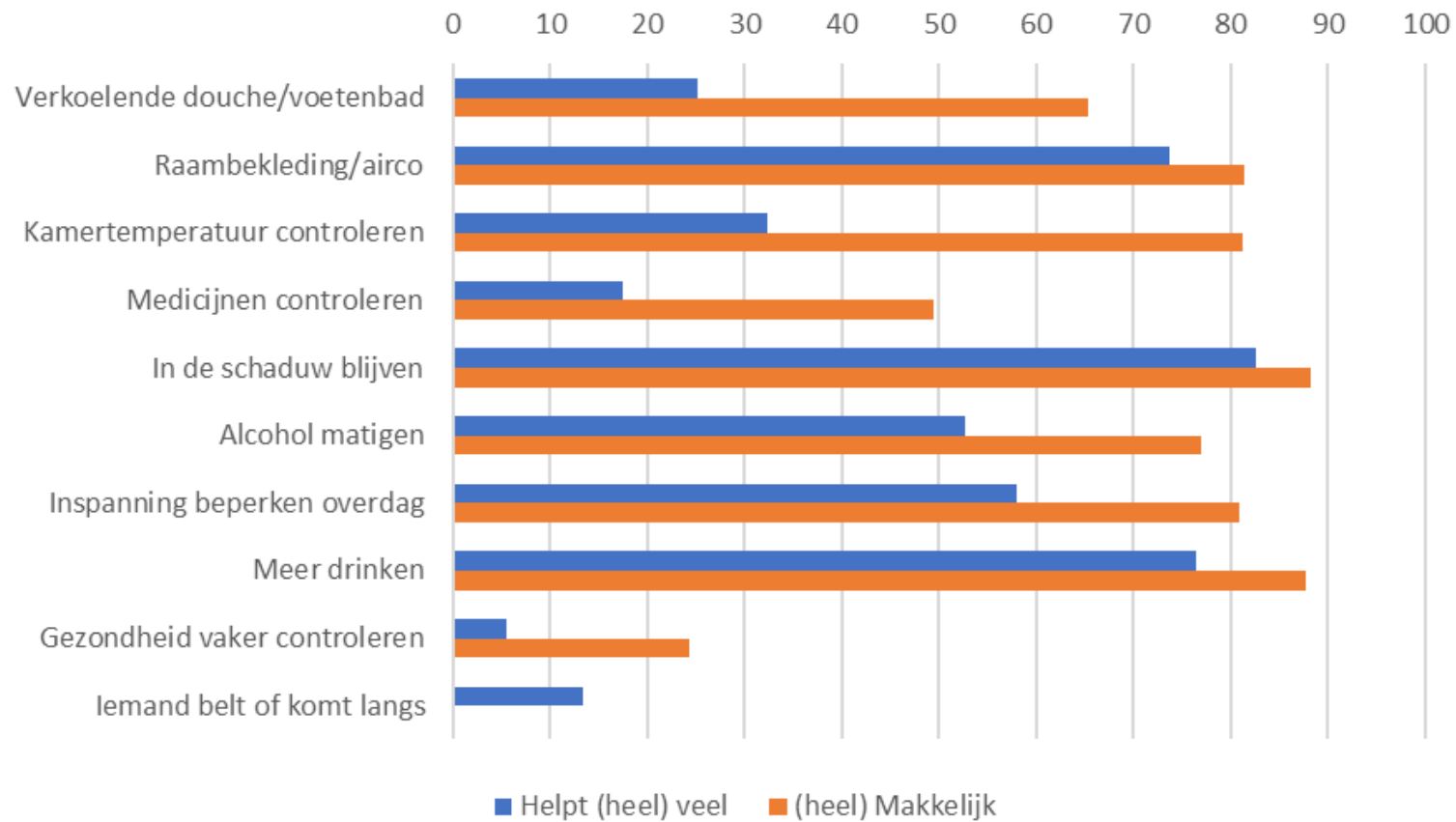
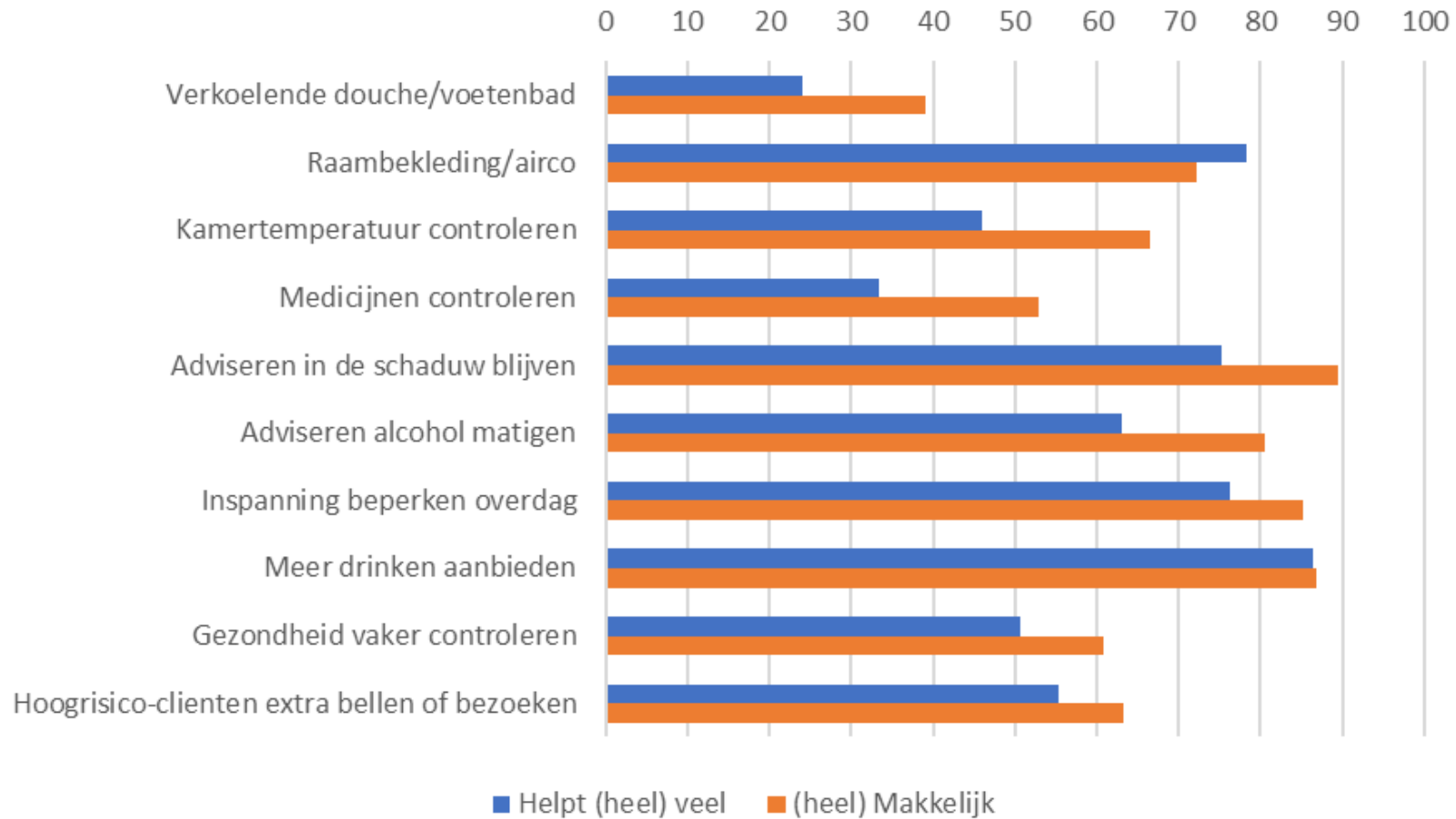
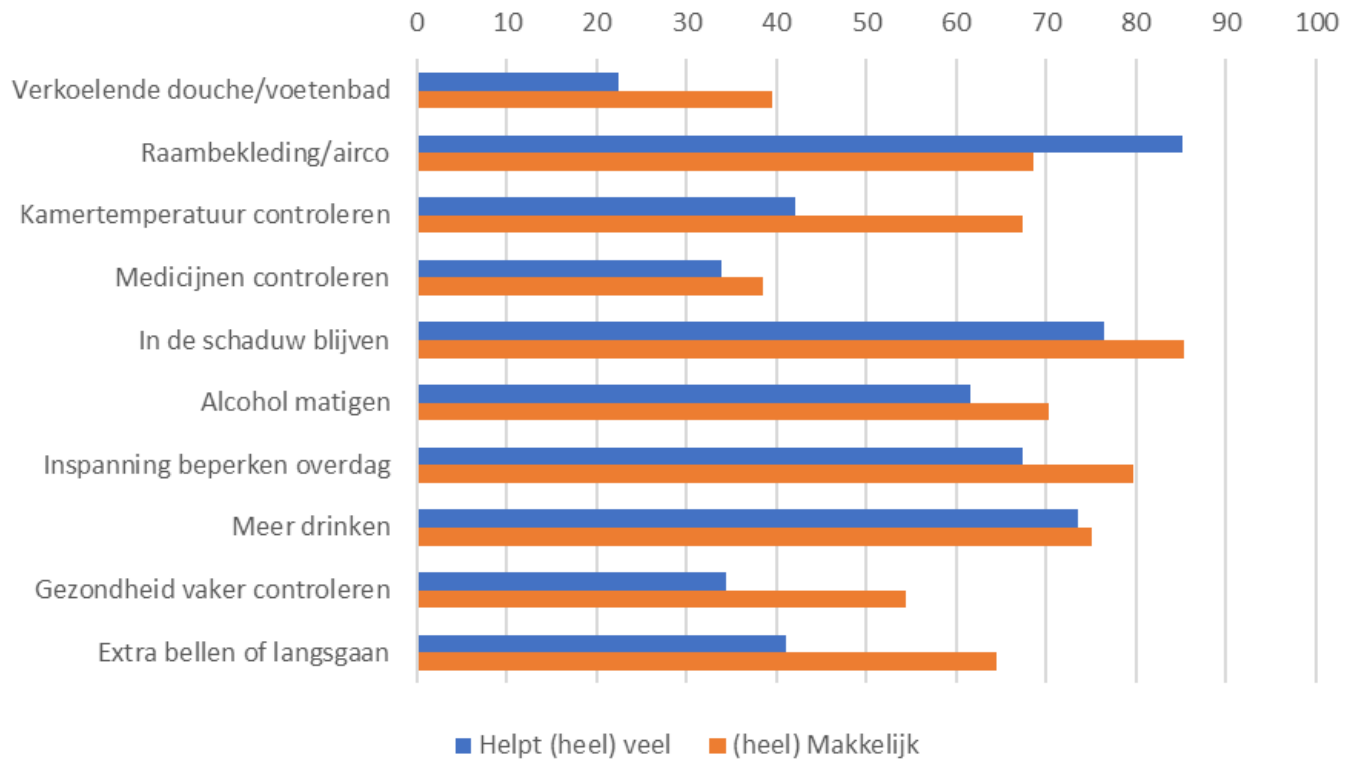


Fig 1. Door 65+ers ervaren nut en gemak van geadviseerde gedragingen



Figuur 3. Door zorgmedewerkers ervaren nut ('helpt dit?') en gemak ('hoe makkelijk is het?') van geadviseerde gedragingen. Noot: respondenten die aangeven dat een gedraging geen onderdeel is van hun werk of niet van toepassing is op hun cliënten zijn uit deze resultaten gelaten.



Figuur 2. Door mantelzorgers ervaren nut ('helpt dit?') en gemak ('hoe makkelijk is het?') van geadviseerde gedragingen.