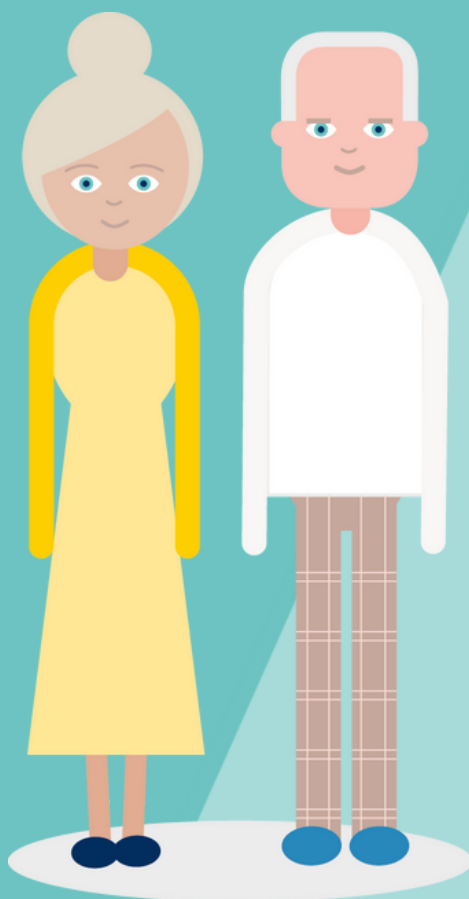


Rapportage

Hittestress bij ouderen

De beleving van hittestress en
mogelijke maatregelen



Inleiding

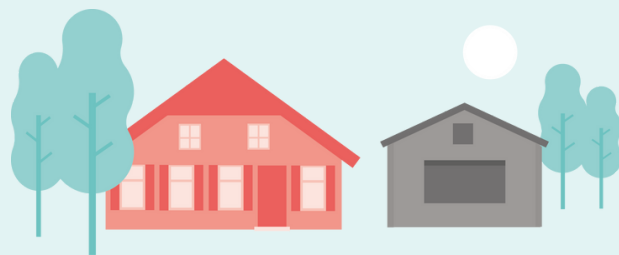
Eén van de gevolgen van klimaatverandering is toename van hittestress: lichamelijke klachten ten gevolge van extreme warmte waarbij mensen warmte niet kwijt kunnen. Mensen hebben in verschillende mate last van hittestress. Wel wordt in het algemeen gesteld dat (kwetsbare) ouderen meer last van hittestress hebben dan jongere mensen. Hoe deze groep, als van een homogene groep kan worden gesproken, hittestress beleeft, hoe ze er mee omgaat en welke maatregelen aansluiten bij haar behoefte is echter niet bekend. Voor professionele partijen als gemeenten, zorginstellingen en GGD is de klantvraag op dit onderwerp daarom niet helder. Een complicerende factor daarbij is dat maatregelen om hittestress te voorkomen vooral fysiek/ruimtelijke maatregelen zijn, bijvoorbeeld vergroenen van de leefomgeving en aanpassen van gebouwen. Maatregelen bij het optreden van hittestress zijn vooral sociaal/gezondheidsmaatregelen, bijvoorbeeld het aanpassen van gedrag en het verlenen van extra zorg. In de praktijk opereren het fysiek/ruimtelijke en het sociaal/gezondheidsdomein veelal gescheiden. Scherper krijgen wat de doelgroep wenst en nodig heeft, kan zowel behulpzaam zijn bij het nemen van passende maatregelen (wat doen we, waar en wanneer?), als bij het op elkaar afstemmen van deze maatregelen. Het afstemmen van de fysieke/ruimtelijke maatregelen op het gedrag en de wensen van zelfstandig thuiswonende ouderen is een uitdaging. Zij wonen verspreid, worden niet door één partij vertegenwoordigd en ze wonen steeds langer thuis, waardoor hun kwetsbaarheid kan toenemen. Daarom is het wenselijk om meer inzicht te krijgen in de beleving en (on)mogelijkheden van deze groep, zodat de maatregelen hierop afgestemd kunnen worden.

Aanpak

Om meer inzicht te krijgen in de beleving van hittestress en de mogelijke maatregelen of acties hierop zijn wij als GGD IJsselland gevraagd om een onderzoek te starten. In dit onderzoek gaan we de volgende hoofdvraag beantwoorden:

Op welke manier beleven thuiswonende ouderen hitte(-stress) en welke maatregelen kunnen gemeenten (samen met andere partners) treffen om hittestress zoveel mogelijk te beperken/voorkomen?

Om antwoord te geven op de hoofdvraag bestaat het onderzoek uit verschillende onderdelen. In 2019 heeft de GGD IJsselland samen met andere GGD-en in de regio een panelonderzoek uitgevoerd naar de beleving van hittestress. Dit panelonderzoek heeft ons de eerste inzichten en input gegeven om aan de slag te gaan met topiclijsten om ons verdiepend te richten op ouderen. Het tweede onderdeel van het onderzoek bestond uit interviews met professionals (en vrijwilligers) die werken met de doelgroep thuiswonende ouderen. Hierin hebben we van hen een algemeen beeld gekregen wat zij meekrijgen over dit thema en hoe zij hier als organisaties of professionals op in spelen. Het laatste, en belangrijkste, onderdeel van dit onderzoek waren de interviews en focusgroep gesprekken met ouderen zelf.



Gezondheid in IJsselland

- **49%** van de 65+ers in de regio IJsselland voelt zich eenzaam.
- **35%** van de 65+ers doet vrijwilligerswerk.
- **77%** van de 65+ers kan dagelijkse huishoudelijke activiteiten zelfstandig uitvoeren.
- **91%** van de 65+ers vinden hun woonomgeving gezond.
- **64%** van de 65-plussers geeft aan te wonen in een levensloopbestendig huis.
- **72%** van de 65+ers wandelen of fietsen meer omdat de omgeving groen is.
- **12%** van alle inwoners (18+) geeft aan in eigen huis, tuin of buurt geen verkoeling te kunnen vinden bij aanhoudend warm weer.

Algemene conclusies

Door zowel de ouderen zelf als de professionals wordt er gewezen op het feit dat men niks aan het (warme) weer kan veranderen dus dat we er maar mee om moeten leren gaan. Beide doelgroepen zien hitte (nog) niet als probleem en zien daarbij niet een hele duidelijke rol voor de gemeente of anderen weggelegd voor ondersteuning. Er lijkt vooral een mentaliteit van niet zeuren of aanstellen te bestaan.



Omgaan met hitte voor ouderen

Ouderen zijn zelf tevreden over hoe koel ze hun huis kunnen houden. Tips die ze van anderen krijgen of in het nationaal hitteplan worden gegeven kennen ze wel. Een deel daarvan, zoals het meer water drinken, volgen ze niet altijd op. Ouderen gaan vooral om met de hitte door hun schema aan te passen, iets minder te doen of op koelere momenten van de dag naar buiten te gaan. Volgens zowel professionals, vrijwilligers als ouderen zelf zijn er bijna geen ouderen die niet naar activiteiten gaan vanwege de warmte. Daarvoor vinden ze de activiteiten te belangrijk, zitten ze te veel in hun ritme en de activiteiten geven juist ook afleiding bij warmte.

Wat zou volgens ouderen helpen?

Alhoewel het voor de meeste ouderen lastig was om te bedenken wat hen zou helpen met hitte zijn ze toch op een aantal zaken gekomen:

- Zorg voor koele gezamenlijke- en activiteiten ruimten.
- Houd met de (ver)bouw van (sociale huur-)woningen rekening met warmte qua overkapping, balkon, hoogte van plafonds en airconditioning.
- Verbeter de groenvoorzieningen in de wijk.
- Motiveer inwoners om zelf tegels uit hun tuin te verwijderen.
- Duidelijkere communicatie over het nationaal hitteplan (bijvoorbeeld regionaal of in andere talen).

Deze zaken zouden door de gemeente, woningbouwverenigingen of het welzijnswerk aangepakt kunnen worden.

Wat zou volgens professionals helpen?

We schetsen een toekomstbeeld waarin het weken achter elkaar boven de 35 graden blijft omdat professionals en vrijwilligers hitte niet als probleem zien en het lastig vinden om ideeën tegen hitte te bedenken. Als het weken lang 35 graden blijft dan zouden we de volgende maatregelen kunnen nemen volgens professionals:

- Inzetten op het koel houden van ruimtes, bijvoorbeeld met airconditioning.
- Laat ouderen in de hitte naar activiteiten komen via automaatje of vrijwilligers.

Wij dragen de optie voor om een openbaar gebouw koel te houden voor breder publiek. Dat zien professionals niet zo zitten, vervoer naar die locatie vormt dan een probleem. We moeten ook leren omgaan met hitte en juist afleiding zoeken in activiteiten volgens hen.

Professionals

De professionals en vrijwilligers die we hebben gesproken zijn werkzaam in verschillende verpleegkundige of (voornamelijk) welzijnsfuncties. De professionals en vrijwilligers hebben te maken met een breed scala aan ouderen. De meesten wonen wel alleen. Een aantal professionals vermoed dat er ook een groep ouderen is die zij niet zien. Zij blijven meer op zichzelf en komen niet bij activiteiten. Dit kan eventueel een risicogroep zijn voor eenzaamheid en gebrek aan signalering van problemen als deze ouderen ook verder minder contacten hebben.



Wie hebben we gesproken?

In totaal hebben we vier professionals en zeven vrijwilligers gesproken die werken met de doelgroep thuiswonende ouderen.

- 7 vrijwilligers en 1 professional uit Staphorst.
- 2 professionals uit Raalte.
- 1 professional uit Deventer.

Ouderen vragen niet over warmte

De professionals en vrijwilligers krijgen weinig vragen rondom warmte van ouderen. De warmte wordt soms wel genoemd maar dan meer om even samen te klagen. Er is maar één vrijwilliger die aangeeft dat sommige ouderen niet naar activiteiten komen vanwege warmte. De andere vrijwilligers en alle professionals geven aan dat ouderen altijd blijven komen, ondanks de warmte. Verder merkte de wijkverpleegkundige dat mensen wat vaker drinken aanbieden en ze vaker zeggen dat ze een airco willen. Een paar vrijwilligers en een professional zeggen dat ouderen niet echt reageren op het warme weer omdat ze er toch niks aan kunnen doen, het is niet anders.

We hebben de professionals en vrijwilligers ook gevraagd hoe ze denken dat het zit met de maatregelen die ouderen treffen tegen warmte. De meesten reageerden dat ouderen het vooral wat rustiger aan doen als het te warm is. Sommigen denken dat ouderen wel meer water drinken terwijl anderen juist zeggen van niet. Geen van de professionals of ouderen zelf hebben een verminderde drinkprikkel benoemd. Professionals denken wel dat ouderen meer binnen blijven, de gordijnen dicht doen en ventileren als het buiten koeler is.

Het sociaal netwerk

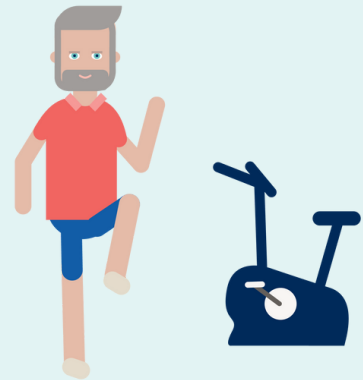
Het sociaal netwerk van ouderen is volgens de professionals en vrijwilligers over het algemeen goed. Er zijn vaak nog wel kinderen die langskomen (al komen ze bij een deel minder omdat ze verder weg zijn gaan wonen). Ook burenccontact wordt veel genoemd al geeft één professional aan dat het haar opvalt dat veel ouderen hun burenccontact ook niet echt kennen.

Hitte lijkt voor organisaties nog geen probleem

We merken in de gesprekken dat de organisaties waar de vrijwilligers en professionals voor werken niet veel maatregelen nemen tegen de warmte. Sommige komen op kantoor werken omdat daar airco is, anderen blijven juist thuis omdat het op kantoor te warm is. Bij één organisatie is aangegeven dat ze even niet werkten omdat het boven de 35 graden was. Activiteiten voor ouderen gingen toen ook niet door. De vrijwilligers geven aan dat ze bij warmte proberen de ruimte wat koel te houden en soms geven ze wat extra drinken aan ouderen als het warm is. Het lijkt alsof er bij de organisaties tot nog toe nog niet zo na is gedacht over acties bij hitte omdat het nog niet als probleem wordt gezien.

Ouderen

De ouderen die we gesproken hebben voor dit onderzoek waren van verschillende leeftijden; tussen de 60 en 92 jaar oud. We hebben maar 3 mannen gesproken tegenover 29 vrouwen. Veruit de meeste ouderen wonen alleen. De ouderen ondernemen verschillende activiteiten zoals wandelen, fietsen, verschillende hobby clubjes, het huishouden en sommigen doen (vrijwilligers)werk. Een groot deel (22) van de ouderen woont in een appartementencomplex of seniorenwoning. Een enkele oudere woont op het platteland, de meesten wonen in een woonwijk van een stad of dorp.



Wie hebben we gesproken?

In totaal hebben we 32 ouderen gesproken.

- 10 ouderen uit Staphorst (1 groepsgesprek)
- 7 ouderen uit Raalte (1 groepsgesprek)
- 17 ouderen uit Deventer (3 groeps gesprekken en 1 interview)

Klagen over warmte heeft geen zin

De ervaringen van warmte wisselen nogal per oudere. Er zijn er een paar die aangeven het al snel te warm te vinden maar veruit de meesten zeggen dat je er niks aan kan doen dus dat klagen geen zin heeft. Een aantal ouderen geeft aan dat ze ook liever warmere dagen hebben dan de kou van de winter. Ook de temperatuur van wanneer het echt warm is wisselt. Over het algemeen kunnen we zeggen dat ouderen het te warm vinden als het boven de 30 graden is. Migrantenuderen geven aan dat ze de warmte in Nederland minder goed kunnen hebben dan in hun geboorteland vanwege de benauwdheid.

Als het warm is ondernemen ouderen minder of passen ze de planning aan op de warmte. Ze blijven echter naar activiteiten en afspraken gaan omdat ze die belangrijker vinden dan de warmte. Verder drinken sommigen wat meer al houden een aantal ouderen ook niet van water en geven ze zelf al aan dat ze te weinig drinken. Sommige ouderen gaan met de hitte om door te gaan zwemmen, douchen of ijsjes te eten. Geen van de ouderen die wij hebben gesproken hebben extra gezondheidsklachten door de warmte.

Verschillende ouderen krijgen zo nu en dan advies van anderen hoe om te gaan met de warmte. De tips gaan dan vooral over water drinken, en ramen en gordijnen dichthouden als het warm is. Vaak kennen ze de tips al wel. Een aantal ouderen hebben zonwering om de warmte buiten te houden, sommigen hebben ventilatoren. Een deel van de ouderen heeft een tuin of balkon al is dat soms te warm in de zon. De meeste ouderen vinden hun woning geschikt om de warmte buiten te houden.

Er wordt meerdere keren benoemt dat het vroeger ook wel warm was. Ouderen klagen niet zoveel over de hitte en vinden wel een manier om ermee om te gaan. Daar hoeft niemand ze bij te helpen.

Zorg en ondersteuning

De ouderen die wij gesproken hebben krijgen vaak huishoudelijke hulp. Een paar ouderen krijgen ook andere hulp zoals met douchen of voetzorg. Drie ouderen geven mantelzorg en drie ouderen ontvangen mantelzorg. De ouderen ervaren hun gezondheid als goed. Ze hebben wel wat kwaaltjes die met de leeftijd komen maar zijn nog fit genoeg.

Sociaal netwerk

De ouderen hebben over het algemeen een goed sociaal netwerk. Bijna alle ouderen hebben contact met de burens en staan voor elkaar klaar. Migrantenuderen geven aan dat ze niet veel contact hebben met Nederlandse burens. Verder kunnen ouderen over het algemeen vaak terecht bij kinderen of familie al woont een deel van de kinderen wat verder weg.

Discussie

We hebben bij dit onderzoek geprobeerd om ons te richten op één wijk per gemeente. Het was lastig om professionals en ouderen uit die specifieke wijken te vinden. Hierdoor hebben we uiteindelijk breder onderzoek gedaan onder ouderen in de verschillende gemeenten. Daarnaast hebben we specifiek gekeken naar drie groepen die door de gemeenten waren aangewezen als risico groepen. Ouderen met dementie, ouderen met een migratieachtergrond en eenzame ouderen. Professionals gaven aan wel wat ouderen te zien die te maken hebben met dementie en eenzaamheid maar het was lastig om die ouderen zelf te spreken. We hebben de meeste ouderen bereikt via activiteiten en hier zitten toch vaak de wat actievere ouderen die zelf al contacten opzoeken. Dit betekent automatisch dat we een groep ouderen gemist hebben binnen dit onderzoek. Om meer migrantenouderen te bereiken zijn we aangesloten bij een internationale vrouwengroep. Helaas bleken de meeste deelnemers hier te jong voor de doelgroep. De antwoorden van de oudere vrouwen uit deze groep zijn wel meegenomen.



Andere problemen

Tijdens dit onderzoek zijn een aantal andere problemen aangekaart die niet direct linken aan hittestress. Zo zegt een professional dat er een groot probleem is met alcoholgebruik onder veel ouderen. Ouderen weten dit goed te verbergen en het resulteert soms in uitdroging en ongelukken.

Een aantal ouderen noemen in ons gesprek dat de kou in de winter met de hoge gasprijzen een belangrijker probleem voor hen is. Verder worden leren omgaan met geld en klimaatverandering beide door ouderen genoemd als belangrijke problemen waar men (o.a. vanuit de gemeente) iets aan zou moeten doen.

In Staphorst wordt gezegd dat er een probleem is met het openbaar vervoer wat ouderen treft. Er is niet veel openbaar vervoer en op zondag rijdt er helemaal niks. Dan wordt het moeilijker voor ouderen om sociaal actief te zijn en bijvoorbeeld familie op te zoeken.

Een andere observatie die we zelf hadden na het voeren van de gesprekken die later eventueel tot een probleem kan leiden is dat bij meerdere organisaties het gebouw voor activiteiten of het kantoor voor welzijnswerk weg moet. Een vertrouwde basis is juist belangrijk voor de doelgroep ouderen om aangehaakt te blijven. Door ouderen te zien bij deze samenkomsten heb je meer zicht op wat er speelt bij de doelgroep en waar hulp bij nodig is.

Aanbevelingen

- Probeer ouderen te bereiken die nu niet worden bereikt via de reguliere route van bijvoorbeeld activiteiten. Een goed voorbeeld om dat te doen is het buurtwerk die deur tot deur langs gaan.
- Bespreek met het welzijnswerk of andere partijen die activiteiten voor ouderen organiseren het belang van aandacht voor hittestress.
 - Kijk samen hoe de ruimtes of de activiteiten in de zomer aangenaam kunnen worden gemaakt. Bijvoorbeeld door het aanleggen van airconditioning of het gebruiken van een andere ruimte.
 - Zorg ervoor dat professionals alert zijn op risico's die warmte met zich mee brengen.
- Laat activiteiten in de zomer doorgaan. Die gaan soms niet door i.v.m. vakantie maar daardoor zien ouderen minder professionals en lopen ze makkelijker risico.
- Kijk bij de bouw van gebouwen goed naar aanpassingen voor hitte.
- Maak de communicatie en tips tegen extreme warmte ook beschikbaar in andere talen en spits het toe op de doelgroep.
- Zorg voor voldoende aandacht of eventueel extra onderzoek op de andere problemen die rondom ouderen naar voren zijn gekomen.

Colofon

Uitgave GGD IJsselland februari 2023

Onderzoek uitgevoerd door team Beleidsadvies en Onderzoek

In opdracht van Rivus gemeenten Staphorst, Deventer en Raalte

Kijk voor meer informatie over dit onderzoek en ander onderzoek van GGD IJsselland op www.ijssellandscan.nl. Voor vragen over dit onderzoek kunt u mailen naar het team Beleidsadvies en Onderzoek van GGD IJsselland: onderzoek@ggdijselland.nl.

