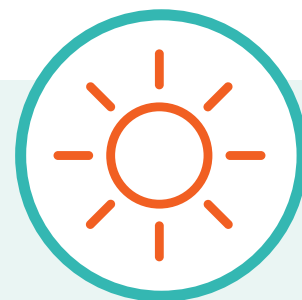


Resultaten Panelonderzoek Zonbescherming en hitte



Zaanstreek-Waterland



Het klimaat verandert. Steeds langere perioden van mooi weer en blijvende warmte komen vaker voor. In dit panelonderzoek beantwoordden de panelleden vragen over zonbescherming en hitte. In welke mate gebruiken de panelleden zonbescherming en hoe kunnen we dit aanmoedigen?

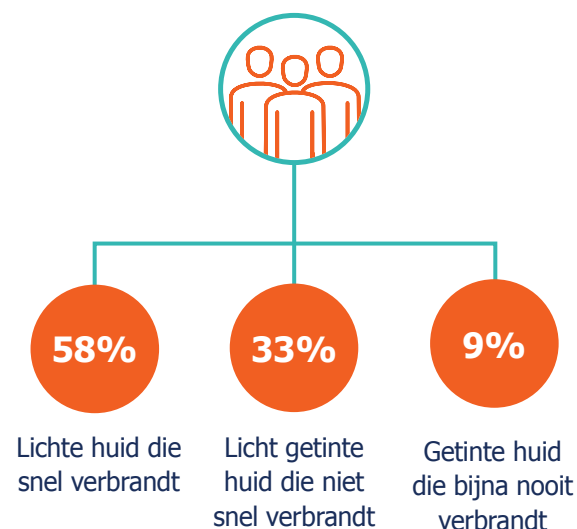
Controleren ze verdachte huidplekjes en ondernemen ze eventueel actie?

Verder kregen we met dit panelonderzoek inzicht in hinder en gezondheidsklachten die panelleden ervaren door hitte. Ook kijken we hoe we inwoners kunnen helpen om hiermee om te gaan.

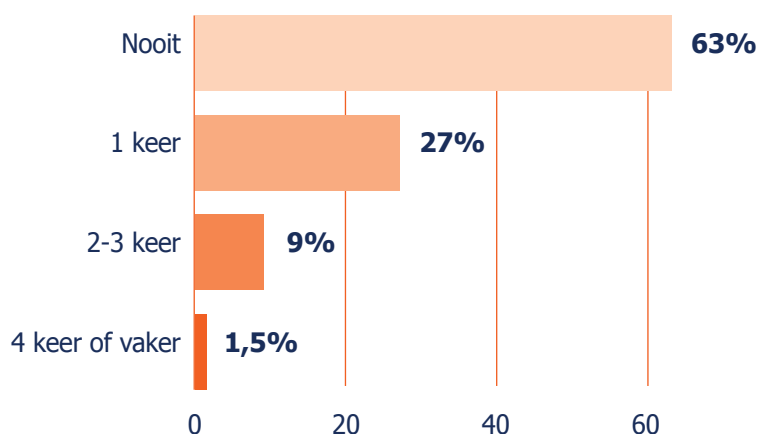
Met de resultaten van dit panelonderzoek kunnen we gemeenten, zorgpartners en andere organisaties informeren. Zij kunnen hier op inspelen met bijvoorbeeld maatregelen.

Huidtypes en verbranden door de zon

De meeste panelleden (58%) hebben een huid die snel verbrandt. 63% van de panelleden is de afgelopen zomer niet verbrand, 37% is dit wel één keer of vaker. Van de panelleden die één keer of vaker zijn verbrand, had 69% een lichte huid die snel verbrandt, 37% een licht getinte huid die niet snel verbrandt en 5% een getinte huid die bijna nooit verbrandt.



Aantal keren verbrand door de zon afgelopen zomer



Gebruik zonnebrandcrème

Panelleden smeren zich het vaakst in bij zonnige buitenactiviteiten (52%).
13% van de panelleden geeft aan zich nooit in te smeren.

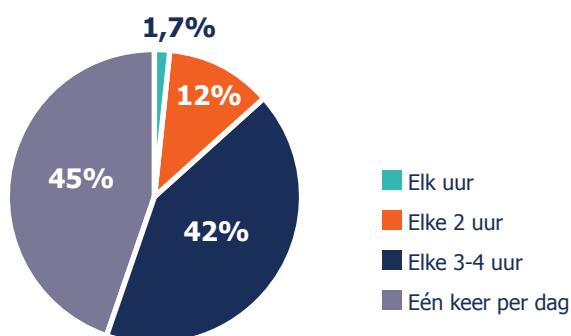
Wanneer insmeren/-sprayen met zonnebrandcrème



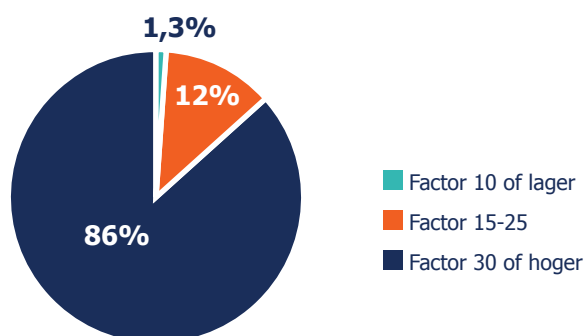
"Ik smeermijn gezicht het hele jaar door in met zonnebrandcrème."

"Ik smeermij in wanneer ik op vakantie ben."

Als je je insmeert, hoe vaak op een dag?



Als je je insmeert, met welke SPF?



Van de panelleden die zich insmeren:

- Smeren de meesten zich één keer in (45%), of elke 3-4 uur (42%). 14% smeert zich elke twee uur of elk uur in.
- Gebruiken de meesten (86%) factor 30 of hoger. Factor 10 of lager wordt door 1,3% van de panelleden gebruikt.

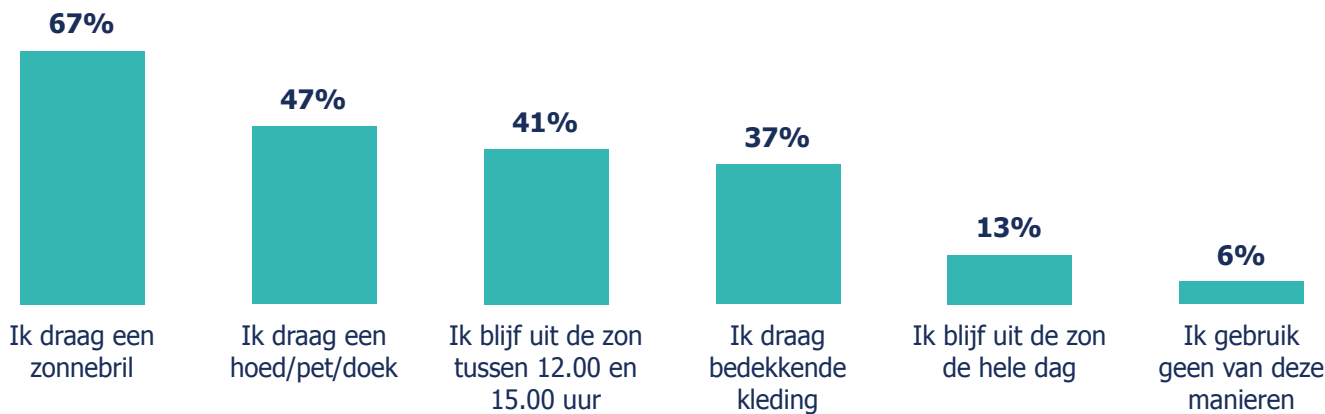


De panelleden die zich nooit insmeren geven als reden:

- Ik gebruik andere manieren om mij tegen de zon te beschermen (37%).
- Ik verbrand niet snel (36%).
- Ik vergeet mijzelf in te smeren (16%).
- Ik vind het een gedoe om mij in te smeren (15%).

Anders (26%):
"Ik zit nooit in de zon."
"Ik heb een allergie voor zonnebrandcrème."

Andere manieren van zonbescherming



Wat kan helpen om panelleden meer tegen de zon te beschermen



71%

Meer schaduwplaatsen op openbare plekken



26%

Beschikbaarheid gratis zonnebrandcrème op openbare plaatsen



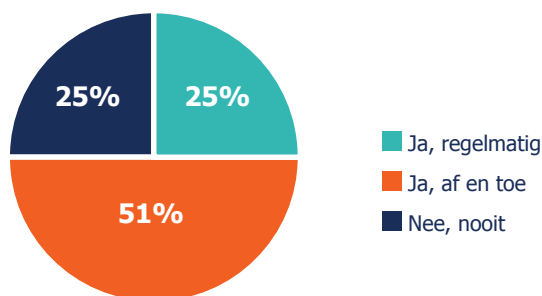
8%

Meer informatie/advies voor zonbescherming op openbare plaatsen

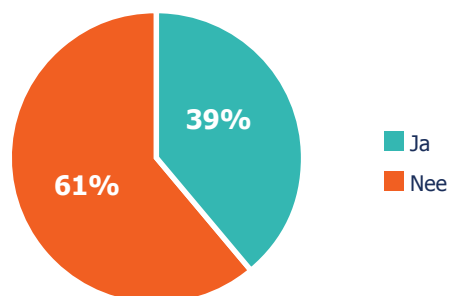
Verdachte huidplekjes

Van de panelleden doet 25% regelmatig en 51% af en toe zelfonderzoek naar verdachte huidplekjes. 25% doet dit nooit. 39% van de panelleden heeft ook wel eens een verdacht huidplekje gevonden.

Doet wel eens zelfonderzoek naar verdachte huidplekjes*



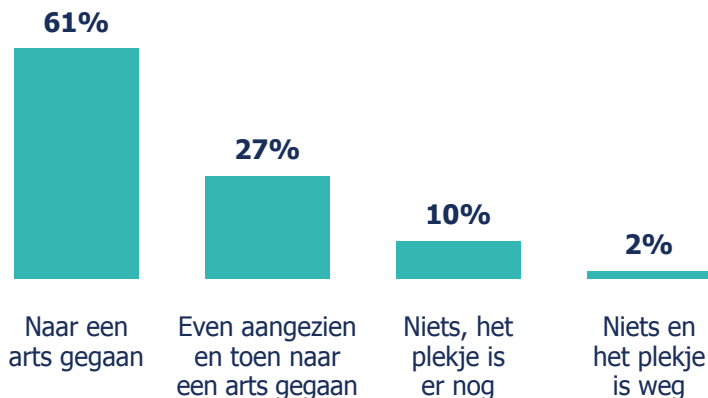
Heeft wel eens een verdacht huidplekje gevonden



*Omdat het om afgeronde cijfers gaat, kan het voorkomen dat percentages niet optellen tot 100%.

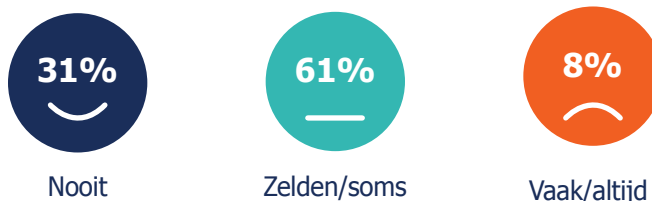
Van de panelleden die wel eens een verdacht huidplekje hebben gevonden, heeft 10% niets met het plekje gedaan terwijl het er nog steeds is. 61% is naar een arts gegaan, 27% is na een tijdje naar een arts gegaan.

Wat met het verdachte huidplekje gedaan?



Gezondheidsklachten door hitte

31% van de panelleden heeft nooit last van gezondheidsklachten door de hitte. 61% zelden of soms en 8% van de panelleden heeft vaak of altijd last van gezondheidsklachten.



Panelleden hebben vooral last van gezondheidsklachten zoals moe zijn en weinig energie hebben door de hitte (63%).



63%

Moe zijn, weinig energie hebben



34%

Overmatig transpireren



22%

Dikke enkels/onderbenen



20%

Hoofdpijn, concentratie problemen, duizeligheid, flauwvallen

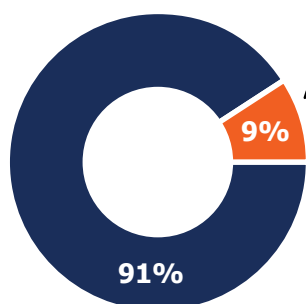


15%

Benaauwdheid

Jezelf koel kunnen houden tijdens hitte

91% van de panelleden kan zichzelf een beetje of goed koel houden tijdens hitte. 9% lukt dit helemaal niet of niet goed genoeg.



- Ja, een beetje of dit lukt goed
- Nee, helemaal niet of niet goed genoeg

Waarom lukt het niet om jezelf voldoende koel te houden?

- Maatregelen die ik neem werken niet goed genoeg (51%).
- Er zijn geen verkoelende plekken in (de buurt van) mijn huis (30%).
- Ik heb geen mogelijkheid om rustig aan te doen (18%).
- Ik werk buiten/in een warme omgeving (14%).

"Ik heb een woning met een plat dak en de warmte blijft lang in huis hangen."

"Op mijn werk is er geen airco."

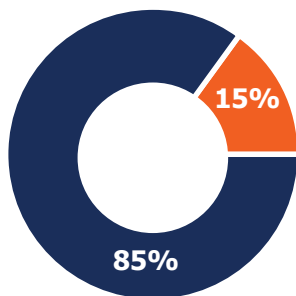
Welke maatregelen neem je om jezelf koel te houden?



Huis koel houden

85% van de panelleden kan een beetje of goed verkoeling vinden in de woning of tuin. 15% kan niet of niet goed genoeg verkoeling vinden in de woning of tuin.

Kan tijdens hitte verkoeling vinden in de woning of tuin

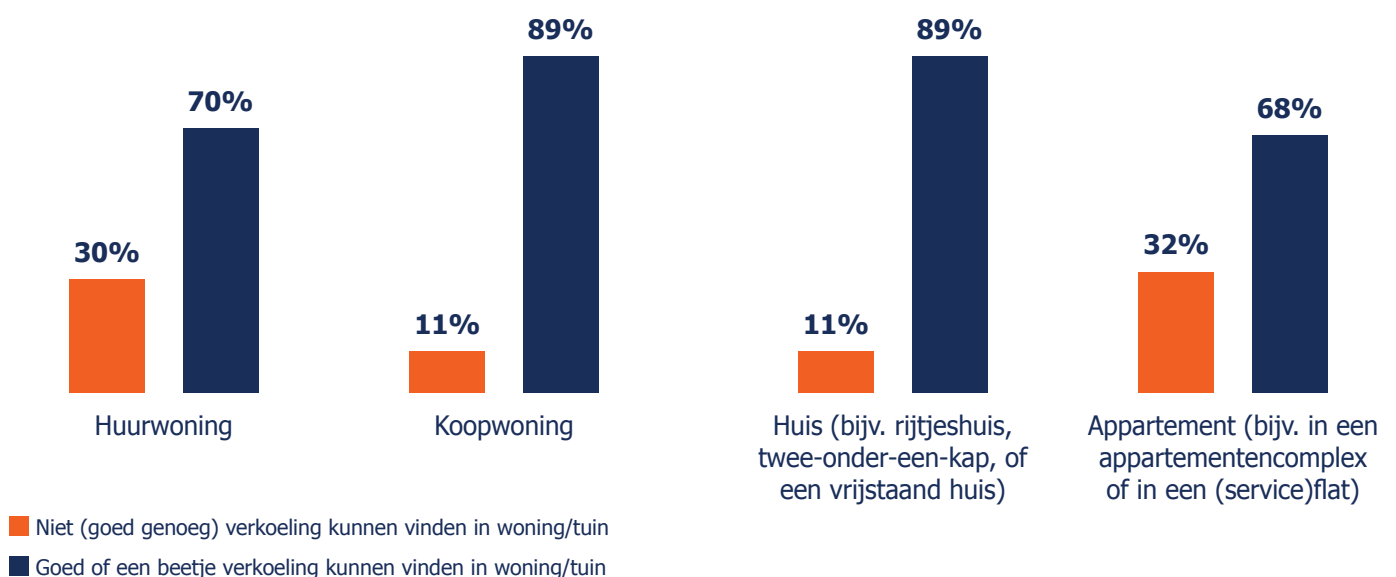


Redenen moeite verkoeling vinden in woning:

- Ik heb geen (mobiele) airco (41%).
- Deze maatregelen werken niet goed genoeg (33%).
- Mijn huis heeft geen of slechte isolatie (27%).
- Ik heb een plat dak (25%).

- Ja, een beetje of dit lukt goed
- Nee, helemaal niet of niet goed genoeg

Panelleden kunnen in een koopwoning beter verkoeling vinden (89%) dan in een huurwoning (70%). Ook kunnen panelleden in een huis beter verkoeling vinden (89%) dan in een appartement (68%).



Meest genoemde maatregelen voor het koel houden van de woning zijn:



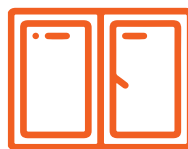
83%

Zonwering gebruiken



80%

Ramen 's nachts open houden als het buiten kouder is dan binnen



79%

Ramen en deuren overdag gesloten houden als het buiten warmer is dan binnen



54%

Een ventilator aanzetten

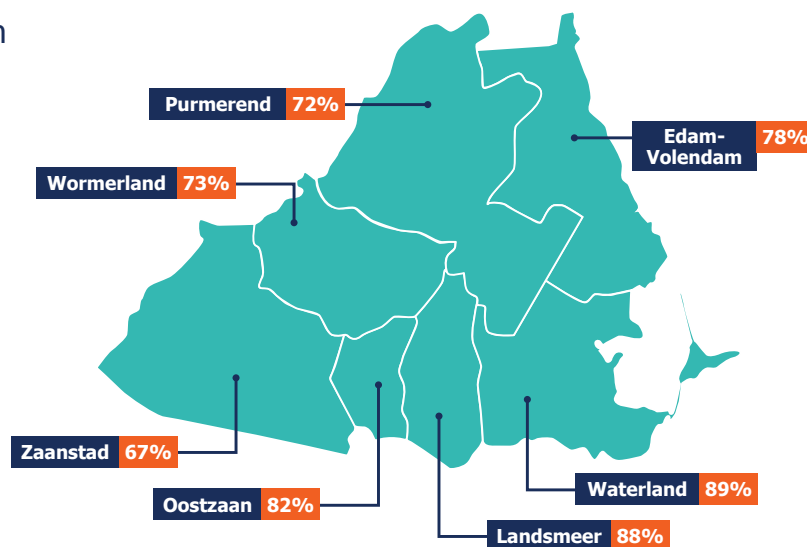
Verkoeling vinden in de buurt

Van de panelleden kan 72% goed of een beetje verkoeling in de buurt vinden, 28% kan dit niet of niet goed genoeg. In Waterland geven panelleden het meest aan verkoeling te kunnen vinden in de buurt (89%), in Zaanstad het minst (67%).



Kan goed of een beetje verkoeling vinden in de buurt.

Kan niet (goed genoeg) verkoeling vinden in de buurt.



Welke mogelijkheden panelleden missen om verkoeling te zoeken in de buurt



30%

Schaduwplekken



20%

Openbare tuin, park of bosgebied



17%

Openbaar watertappunt/ drinkfontein



14%

Zwembad

"Er is hier snel blauwalg waardoor we niet kunnen zwemmen."

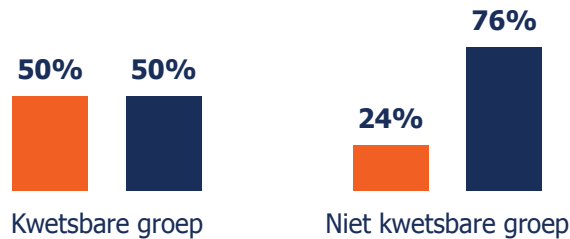
25% Ik mis geen mogelijkheden om verkoeling te zoeken in de omgeving.

23% Ik heb geen behoefte aan mogelijkheden om verkoeling te zoeken in de omgeving.

Kwetsbare panelleden

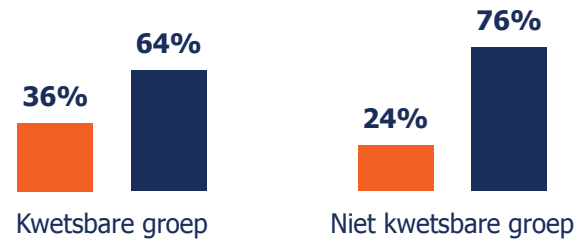
Kwetsbare mensen hebben meer gezondheidsrisico's als het erg warm is. Tot de kwetsbare groep horen bijvoorbeeld ouderen en chronisch zieken. Panelleden die aangaven tot de kwetsbare groep te horen geven vaker aan gezondheidsklachten te hebben (50%) dan panelleden die niet tot de kwetsbare groep horen (24%). Daarnaast kunnen kwetsbare panelleden minder vaak goed verkoeling vinden in de buurt (64%) dan panelleden in de niet kwetsbare groep (76%).

Gezondheidsklachten



- Soms t/m altijd gezondheidsklachten
- Nooit of zelden gezondheidsklachten

Verkoeling kunnen vinden in de buurt

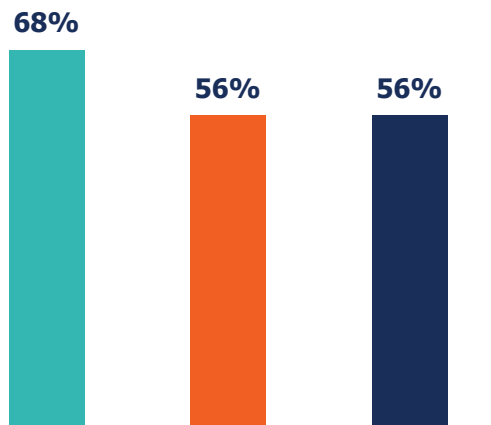


- Niet (goed genoeg) verkoeling kunnen vinden
- Een beetje of goed verkoeling kunnen vinden

Informatie of advies over zon- en/of hittebescherming

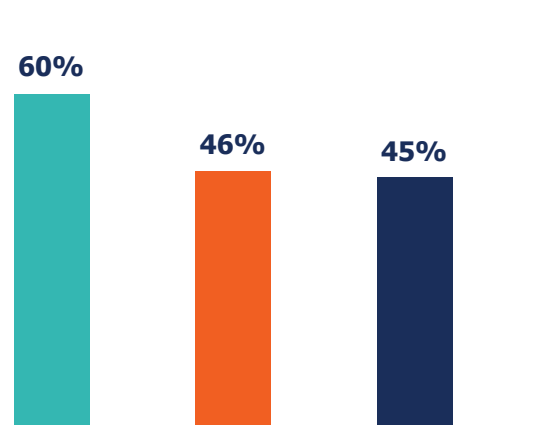
Van de panelleden die informatie en advies willen over zon- of hittebescherming, staan hieronder de meest genoemde plekken waar ze dat zouden willen zien:

Over zonbescherming



- Buitenlocaties: parken, speeltuinen, zwembaden
- Op plekken waar kinderen komen (school, kinderdagverblijf, speeltuin)
- Bij zorgaanbieders

Over hittebescherming



- Online (bijvoorbeeld website GGD, social media, app)
- Op plekken waar ouderen komen
- Supermarkten, winkelcentra

Voor meer info over zonbescherming, zie: ggdzw.nl

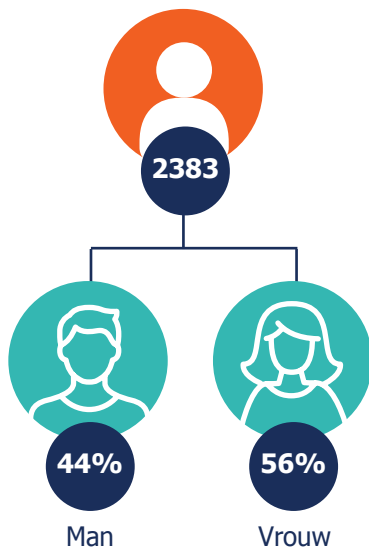
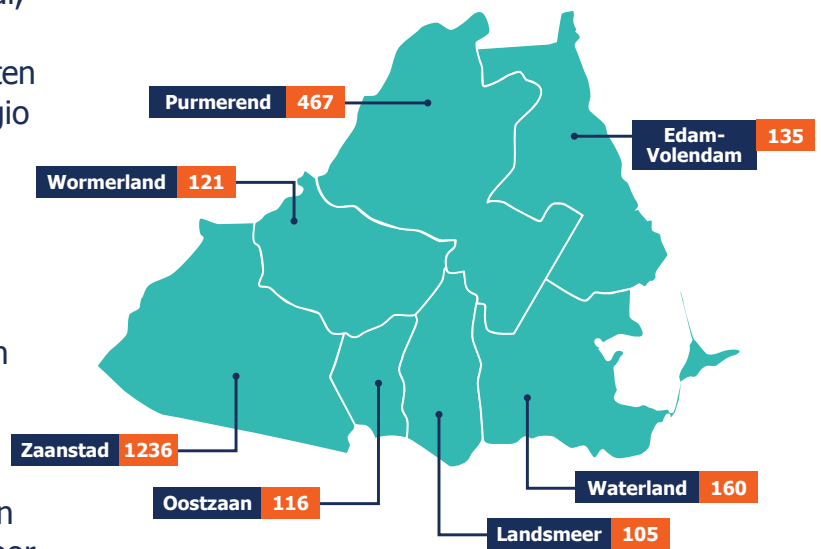
Voor meer info over hittebescherming, zie: ggdleefomgeving.nl

Achtergrondkenmerken panelleden

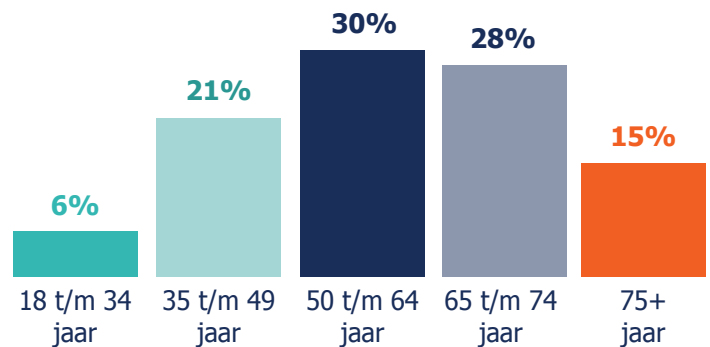


2383 panelleden, tussen de 18 en 94 jaar, hebben meegedaan aan dit onderzoek. De gemiddelde leeftijd van de respondenten was 60 jaar. De 7 gemeenten van de regio zijn vertegenwoordigd in dit onderzoek.

De samenstelling van het panel is niet representatief voor de bevolking van de regio Zaanstreek-Waterland. Naar verhouding namen er meer vrouwen dan mannen deel aan het onderzoek. Ook namen er meer ouderen dan jongeren en meer hbo- of wo-opgeleiden dan vmbo-, mavo- of lbo-opgeleiden deel aan het onderzoek. De resultaten zijn daardoor niet zonder meer te vertalen naar de (gemiddelde) mening van de inwoner van de regio, maar geven wel een indicatie.



Leeftijdsverdeling van panelleden



Colofon

GGD Zaanstreek-Waterland, Panelonderzoek Zonbescherming en hitte – onderzoek@ggdzw.nl – Zaandam november 2023.

Overname van gegevens is toegestaan, met de volgende bronvermelding:
Panelonderzoek Zonbescherming en hitte. GGD Zaanstreek-Waterland, november 2023.