

Gevoelige personen en persoonlijke gevoeligheden

Bepaalde groepen zijn meer gevoelig en dus **kwetsbaarder** voor milieuhinder en -vervuiling:

- ouderen van dagen
- zieke mensen
- kinderen (ook het ongeboren kind).

De ene mens is meer gevoelig voor bepaalde stressfactoren (zoals hinder) dan de andere mens.

Gezondheidseffecten van milieuhinder mogen daarom niet steeds veralgemeend worden.

Slachtoffer of veroorzaker?

Vaak zijn we het slachtoffer van milieuvervuiling, soms liggen we mee aan de oorzaak. Denk maar aan de winterse waarschuwingen over te veel **fijn stof** in de lucht of het **ozonalarm** op zonnige zomerdagen.

Uit onderzoek bleek dat bijna de helft van de totale **dioxine**-uitstoot in de lucht afkomstig is van open vuurtjes en tonnetjes in de tuin. Vandaar het strikte verbod om afval te verbranden: niet alleen vanwege de hinder, maar ook vanwege het gevaar voor de gezondheid.

Niemand is graag het slachtoffer van milieuhinder. Maar we denken best ook even na over onze eigen rol als mogelijke veroorzaker van hinder. Zo kunnen we samen al heel wat hinder en gezondheidsproblemen vermijden.

In onze folder '**Burenhinder**' vindt u een reeks tips.

Meer informatie

Gemeente of politie

- Gemeentelijke milieudienst (vragen en klachten, gemeentelijk politiereglement, hinderlijke bedrijven, milieud adviesraad, administratieve sancties)
- Politie (vragen en klachten, bemiddeling, proces-verbaal)

Publicaties

- Brochure 'Verminder de hinder' (provincie Vlaams-Brabant)
- Nieuwsbrief 'De Biomonitor' (Steunpunt Milieu en Gezondheid)

'Minder hinder' is een informatiecampagne van de provincie Vlaams-Brabant.

Informatie over deze of andere folders en brochures van de provincie Vlaams-Brabant is te verkrijgen bij de informatiedienst Vlaams-Brabant, 016 26 70 00, info@vlaamsbrabant.be.

V.U. Marc Collier, provinciegriffier, Provincieplein 1, 3010 Leuven
O.n. 0253-973-219

Websites

www.vlaamsbrabant.be

Zie 'mediatheek' (brochures, folders en milieutips) en de pagina's over 'hinder'.

www.emis.vito.be

Energie- en milieu-informatiesysteem voor het Vlaamse Gewest.

www.mmk.be

De medisch milieukundigen geven objectief advies bij vragen rond milieu en gezondheid.

www.milieu-en-gezondheid.be

Steunpunt milieu en gezondheid van de Vlaamse overheid.

Lawaai en stank:
slecht voor onze gezondheid?

Gevoelige personen of
persoonlijke gevoeligheden?

GEZONDHEID & MILIEUHINDER

Wat is het belang van stilte,
duisternis en gezonde lucht?



PROVINCIE
VLAAMS • BRABANT

Op uw gezondheid

Een goede gezondheid is ongetwijfeld één van de belangrijkste aspecten van een mensenleven. Iedereen die ooit een periode van (zware) ziekte moest doorstaan, kan er over meespreken.

We krijgen dagelijks **advies en goede raad**: andere voedingsgewoonten, meer beweging, stoppen met roken, ... Maar vraagt u zich soms wel eens af of uw gezondheid ook bedreigd wordt door lawaai, overlast, geurhinder of te veel licht?

Verloren: een gezond levensjaar

Milieuvervuiling en milieuhinder kunnen schade berokkenen aan onze gezondheid. Gezonde volwassenen merken daar meestal niet veel van, maar mensen met een zwakke gezondheid, kinderen en ouderen des te meer. Om het effect op de gezondheid in te schatten, berekende men het aantal gezonde levensjaren dat een gemiddelde Vlaming verliest als gevolg van **luchtvervuiling** door fijn stof en ozon, **kankerverwekkende stoffen** en **geluidshinder**. Zelfs deze beperkte set van verontreinigingen **kost ieder van ons** tegen zijn 70ste **een gezond half jaar**. Gezondheidseffecten ten gevolge van milieufactoren worden meestal pas zichtbaar op langere termijn.

Belang van rust en duisternis

De dagelijkse drukte veroorzaakt bij veel mensen heel wat stress, met veel negatieve effecten op de gezondheid. Het is dan ook van belang om te kunnen **'ontstressen'** door een gezonde nachtrust in stilte en duisternis. Een **gezonde nachtrust** versterkt onze natuurlijke weerstand tegen ziekten en laat ons sneller herstellen.

Gezondheidseffecten van milieuhinder

Lawaai

Bij lawaai kunnen volgende gezondheidseffecten voorkomen:

- directe gehoorschade
- slaapstoornissen

Meestal zijn de effecten van lawaai minder drastisch: we ervaren lawaai als vervelend, maar daarom hebben we nog geen gezondheidsklachten. Toch kan geluid ook een **invloed** hebben **op ons algemeen welzijn**, zelfs onbewust. Dat komt omdat het lawaai inwerkt op ons autonoom zenuwstelsel. Ook secundaire gezondheidseffecten zoals stress, moeheid, prikkelbaarheid en hoofdpijn kunnen mee veroorzaakt worden door geluidsoverlast.

Tips

- Draag **steeds** gehoorbescherming bij het uitvoeren van lawaaierige werkjes zoals werken met de bosmaaier, zagen, boren, zitmaaier, ...
- Schenk specifieke aandacht aan de geluidsisolatie van de slaapkamers als u bouwt of verbouwt.
- Voorkom blijvende gehoorschade door te luide muziek (ook bij het gebruik van een koptelefoon).

Geurhinder

Geuren hebben een belangrijke **signaalfunctie**: 'Pas op, er gaat ergens iets mis'. Zo kunnen we erger voorkomen, bijvoorbeeld bij een brandlucht of een gaslek.

Sommige geuren hinderen bij langdurige waarneming, andere geuren zijn al hinderlijk (en soms ook schadelijk) bij een korte waarneming (bijvoorbeeld ammoniak).

In sommige gevallen veroorzaakt geurhinder directe gezondheidsklachten zoals allergische reacties, misselijkheid of verlies van eetlust. Meestal geeft geurhinder echter aanleiding tot indirecte gezondheidsklachten, vooral psychisch-mentaal: men voelt zich **gestoord of bedreigd**. Dit kan op zich ook aanleiding geven tot duizeligheid, hoofdpijn, stress of maagklachten.

Tips

- Houd ramen en deuren dicht als u buiten iets raars ruikt.
- Verlucht de woning aan de achterzijde. Zo komen de uitlaatgassen aan de straatzijde minder in de woning terecht.
- Verbrand geen afval of nat hout: u bespaart uzelf en uw burens heel wat overlast.

Lichthinder

Licht en duisternis maken deel uit van onze natuurlijke leefomgeving. Onze **biologische klok** wordt erdoor gestuurd. Zo kan te weinig zonlicht in de winter leiden tot een winterdepressie. Anderzijds geeft ons lichaam tijdens een periode van duisternis een hormoon vrij dat de hormoonspiegels in ons lichaam regelt.

We hebben dus naast perioden van licht ook perioden van duisternis nodig. Licht kan mensen uit hun slaap houden en zo leiden tot prikkelbaarheid, migraine, aandoeningen van het hart en de bloedvaten. Te veel kunstlicht doet de **natuurlijke weerstand** tegen kanker afnemen.

Verlichting speelt een belangrijke rol bij de **veiligheid** (en dus ook onze gezondheid) op de weg, vooral bij kruispunten en dergelijke. Het is dan wel belangrijk dat de verlichting goed afgeschermd is en geen verblinding kan veroorzaken. Op nachtelijke autowegen laat duisternis de bestuurders juist voorzichtiger en trager rijden, wat onze levensduur en gezondheid ten goede komt.

Tips

- Respecteer uw bioritme en slaap voldoende.
- Maak er geen gewoonte van om een nachtlamp in de kinderkamer te laten branden.
- Bespaar energie en doe alle onnodige lichten uit.
- Plaats enkel licht waar nodig en richt de lichtbundel enkel waar nodig.
- Doe 's middags eens een wandeling in het zonnetje.