



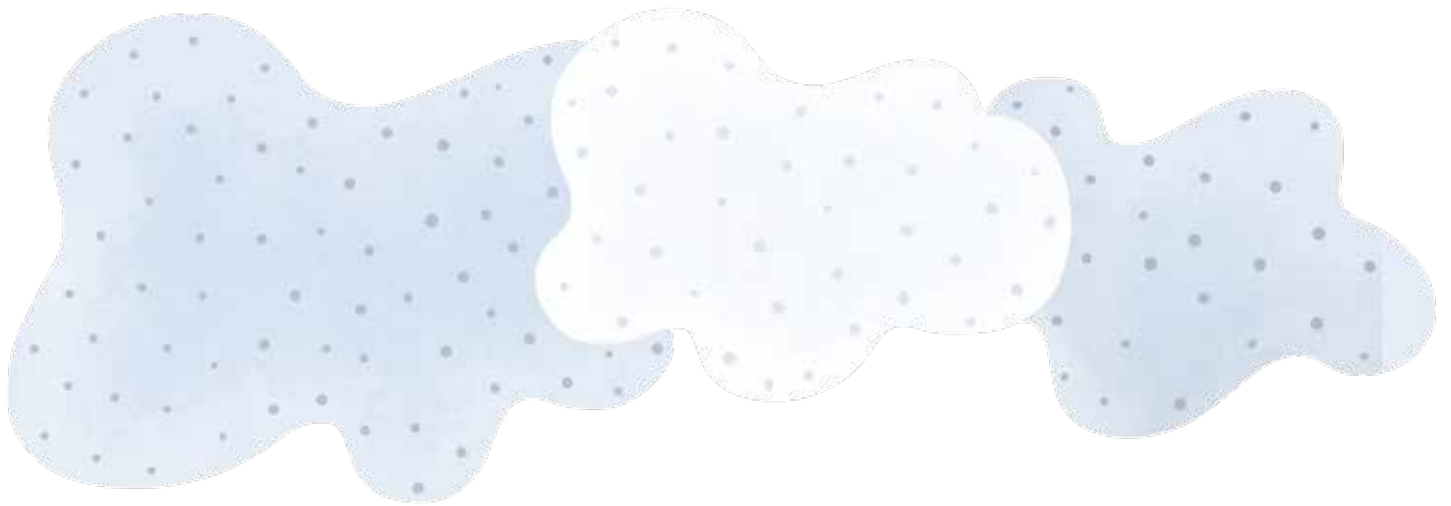
LONG  
FONDS

Voorheen  
Astma Fonds

Strijd mee  
voor gezonde lucht  
en gezonde longen

# Gezonde lucht

Wat kun je zelf doen?



Iedere vier seconden haal je adem, meer dan 20.000 keer per dag.

Voor je longen is het belangrijk dat je gezonde lucht inademt.

Helaas is de lucht in Nederland op de meeste plekken ongezond. Het veroorzaakt en verergert onder andere astma, COPD en longkanker. Jaarlijks overlijden er ruim 5.000 mensen door ongezonde lucht.

In dit boekje maken we het onzichtbare probleem van luchtvervuiling zichtbaar. Je krijgt handige tips hoe je jezelf kunt beschermen tegen vieze lucht en we vertellen je hoe je zelf kunt bijdragen aan gezondere lucht.

# Daar zit een luchtje aan

De lucht in Nederland is op de meest plekken ongezond, je kunt er letterlijk doodziek van worden. De lucht kan nog zo stralend blauw zijn, toch bevat het veel vervuiling die je niet ziet. Dagelijks adem je veel ongezonde stoffen in. Helaas denken nog steeds veel mensen dat er geen vuiltje aan de lucht is. Hoe vuiler de lucht en hoe vaker je die inademt, hoe groter de kans dat je ziek wordt.

In Nederland zorgen verkeer, industrie en intensieve veeteelt voor luchtvervuiling. Maar ook scheepvaart, luchtvaart en bouwwerkzaamheden stoten veel schadelijke stoffen uit. Houtkachels, barbecues en open haarden vervuilen de lucht in je buurt sterk.

De dieselauto is een vervuilend vervoermiddel op de weg. Op het fietspad rijdt echter ook een grote vervuiler: de tweetaktscooter. Als fietser adem je door de inspanning die je levert vaker en dieper in. Als je achter een tweetaktscooter rijdt, adem je maar liefst 30 keer meer vervuilde lucht in. Ook in de file krijg je veel vieze lucht in je longen. De intensieve veehouderij en de landbouw zorgen voor veel fijnstof door het gebruik van stro en gedroogde mest. Bovendien komt er ammoniak vrij in de lucht dat wordt omgezet tot fijnstof.

## Wat adem ik in?

Luchtvervuiling bestaat uit een mengsel van stoffen, waaronder: fijnstof, stikstofdioxide en ozon. In perioden met veel van deze vervuilende stoffen spreken we van smog.

### Fijnstof

Fijnstof is een verzamelnaam voor alle zwevende deeltjes die kleiner zijn dan tien micrometer, dit wordt aangeduid met PM<sub>10</sub>. Ter vergelijking: één hoofdhaar is ruim vijf keer groter! Fijnstof wordt onderverdeeld in verschillende maten: de meest voorkomende zijn PM<sub>10</sub>, PM<sub>2,5</sub> en PM<sub>0,1</sub>. Hoe kleiner het getal, hoe kleiner de stofdeeltjes en hoe dieper ze in je longen kunnen doordringen en schade kunnen veroorzaken. Het kleinste fijnstof (ultrafijnstof) komt zelfs in je bloedbaan terecht en kan voor hart- en vaatziekten zorgen. Roet en ultrafijnstof zijn het ongezondst.

### Stikstofdioxide

Stikstofdioxide bestaan onder meer uit stikstofdioxide (NO<sub>2</sub>). Deze gassen ontstaan bij verbranding, vooral in het verkeer. Als er veel stikstofdioxide is, is dat een aanwijzing dat er ook andere vervuilende stoffen aanwezig zijn in de lucht. Dieselauto's zijn een grote bron van stikstofdioxide.

### Ozon

Vervuilende stoffen waaronder stikstofdioxide worden door zonlicht omgezet in ozon. Ozonsmog zien we vooral in de zomer op warme, windstille dagen. Gedurende de dag neemt de hoeveelheid ozon sterk toe.

Edwin de Vries is acteur, regisseur, schrijver én al jaren ambassadeur van het Longfonds. Hij heeft zelf astma.

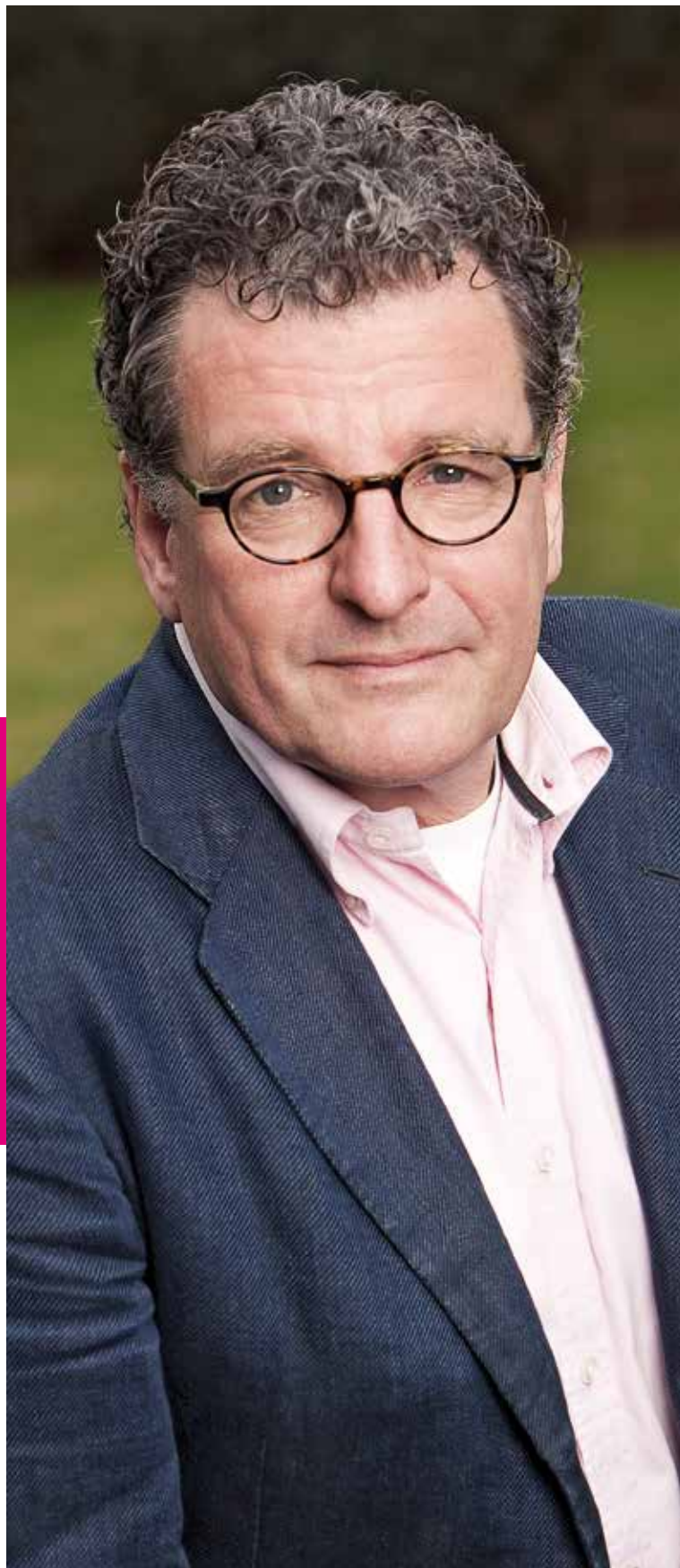
Als ik weet dat de luchtkwaliteit slecht is, neem ik maatregelen. Ik zorg dat ik mijn inhalator bij me heb, ga zeker niet hardlopen en misschien wel helemaal niet naar buiten. Maar ook op 'gewone' dagen merk ik dat de lucht in Nederland vervuild is, vooral in steden. Ik merk het direct, ik proef soms de fijnstof in de lucht. Een beetje als in de tijd dat mijnwerkers een kanarie meenamen de mijn in. Viel de kanarie om, dan zat het niet goed met de luchtkwaliteit. Wij longpatiënten zijn de moderne kanaries van Nederland. Het is belangrijk dat iedereen weet dat de lucht in ons land niet overal even gezond is. Daarom vind ik het mooi dat je nu op [longfonds.nl/gezondelucht](https://longfonds.nl/gezondelucht) kunt checken hoe gezond de lucht is die je inademt.

Ambassadeur Edwin de Vries

## 'Wij longpatiënten zijn de moderne kanaries van Nederland'

Ik ben een echte Amsterdammer, maar ik merk dat alleen de lucht op de Waddeneilanden schoon is. Dokter Deen, de serie die ik schrijf, speelt zich af op Vlieland, dus ik ben daar vaak en heb er een huisje. Ik merk echt dat ik me daar fitter voel.

Ik vind het dan ook belangrijk dat de lucht in Nederland gezonder wordt. Daarom heb ik samen met het Longfonds in de Tweede Kamer gepleit voor maatregelen voor gezonde lucht in een nieuw op te stellen Nationaal Luchtplan. Met succes, inmiddels is hierover een motie aangenomen.'



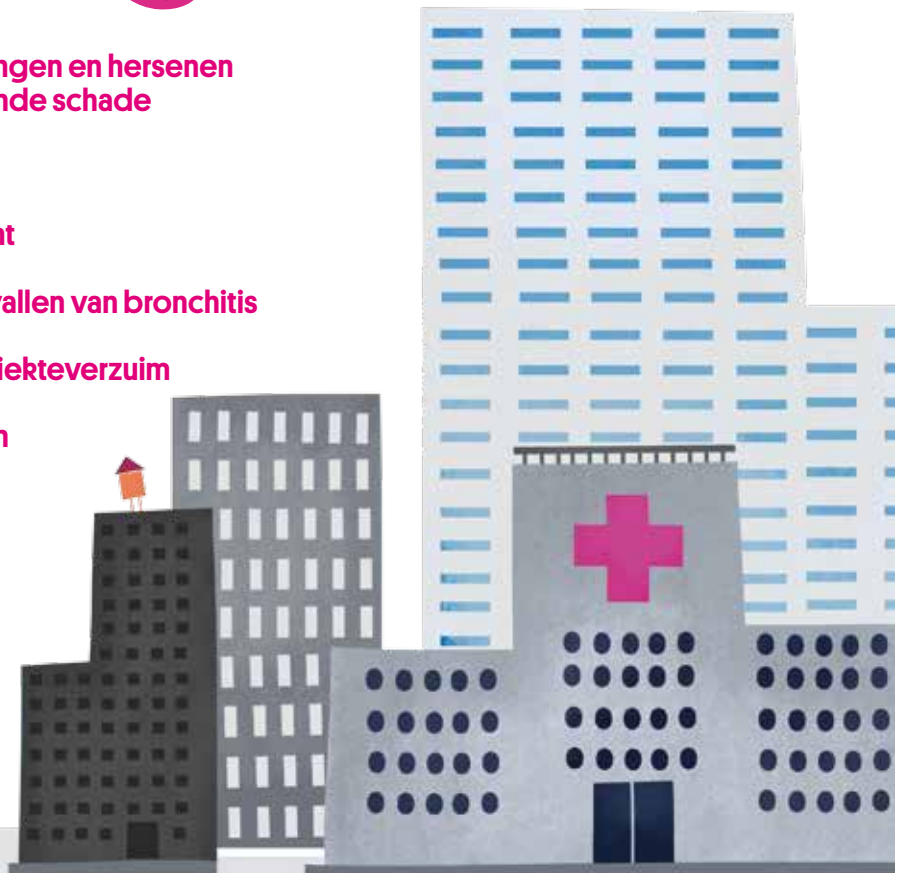
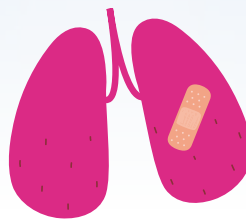
# Vieze lucht maakt ziek

In Nederland hebben een miljoen mensen een longziekte: zij merken als eersten dat de lucht ongezond is. Ze zijn vaker benauwd en krijgen meer longaanvallen en longontstekingen.

Vieze lucht is voor iedereen ongezond, ook voor mensen met gezonde longen. Het zorgt voor meer ziekteverzuim, spoedopnames in het ziekenhuis, medicijngebruik en sterfte.

## Vieze lucht veroorzaakt jaarlijks in Nederland:

- Astma, COPD en longkanker
- Hart- en vaatziekten
- Dementie
- Ruim 1 jaar korter leven
- Onderontwikkelde longen en hersenen van kinderen en blijvende schade
- Vroeggeboorten
- Laag geboortegewicht
- Bijna 7.000 nieuwe gevallen van bronchitis
- 4.500.000 dagen aan ziekteverzuim
- 16.000 spoedopnames in het ziekenhuis
- 4.500 vroegtijdige sterfgevallen
- 1.200 doden door longkanker



# Beschermtips



Probeer jezelf zoveel mogelijk te beschermen tegen vieze lucht. Hierbij is het natuurlijk belangrijk om te weten wat de luchtkwaliteit is. Op [longfonds.nl/gezondelucht](https://longfonds.nl/gezondelucht) kun je gemakkelijk checken hoe gezond de lucht is die je inademt. Het is heel nuttig om dit vaker te doen, want de kwaliteit van lucht is niet altijd en overal hetzelfde.

Met deze vijf tips bescherm je jezelf tegen vieze lucht en verklein je het risico om ziek te worden.



## 1. Let op het weer

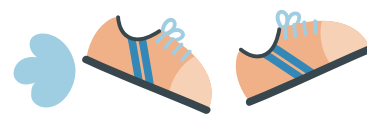
Op warme en windstille dagen neemt de vieze lucht sterk toe. Ook bij vriezend, mistig en windstil weer is er meer luchtvervuiling. Als je longpatiënt bent, heb je op die dagen misschien meer medicijnen nodig. Het is verstandig om tijdens zomersmog niet midden op de dag buiten actief bezig te zijn. Na een regenbui en bij harde wind is de lucht schoner.

## 2. Vermijd drukte en spits

Vermijd volle tunnels, stoplichten, files en spitsuren. Kies als je naar je werk of supermarkt fietst een straat die parallel aan een drukke weg loopt. De lucht is daar gezonder, omdat huizen een deel van de vieze lucht tegenhouden.

## 3. Woning, werk en school

Let er bij de keuze voor je woning, werk en school op dat deze zich niet bevindt langs een drukke (snel)weg. Het beste is om een afstand van 300 meter tot een snelweg en 50 meter tot een provinciale weg te houden.

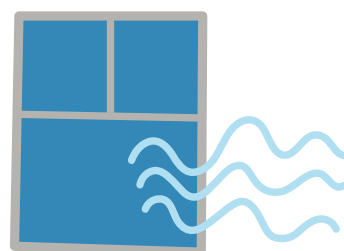


## 4. Sporten

In de frisse lucht sporten is heerlijk, maar minder gezond als je kiest voor een route langs een drukke weg. Kies daarom voor een ommetje door de duinen of bossen.

## 5. Luchten

Lucht regelmatig. Woon je aan een drukke weg? Lucht dan niet aan de straatzijde van je woning en niet in de spits.



# De lucht moet gezonder

De lucht in Nederland is op de meeste plekken ongezond. We kunnen nog veel gezondheidswinst boeken als we ons harder zouden inzetten voor gezonde lucht.

De lucht in Nederland is het meest vervuild in de Randstad, met name in de grote steden, en bij grote bronnen zoals rond drukke wegen en in gebieden met intensieve veeteelt.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft advieswaarden opgesteld voor gezonde lucht. Hieraan voldoet Nederland alleen in het uiterste noorden en het westen van Zeeland. Als we in Nederland overal de WHO-advieswaarden zouden halen, dan zouden minder mensen ziek worden van vieze lucht.

**Bert Brunekreef** is hoogleraar

Milieuepidemiologie aan de Universiteit Utrecht en is dé Nederlandse deskundige op het gebied van luchtkwaliteit en gezondheid.



**‘De Europese Unie heeft normen vastgesteld die bepalen hoeveel fijnstof er in de lucht mag zitten. De Nederlandse overheid hanteert deze normen. Maar die normen zijn tweeënhalf keer zo hoog als de normen die de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) adviseert. Ik vind dat er meer kan worden gedaan dan nu gebeurt. Fijnstof staat hoger op de ranglijst als doodsoorzaak dan verkeersongevallen en het lijkt alsof we ons daar drukker om maken.’**



Longpatiënt Arie Mulder

**‘Vroeger was ik na een dag werken moe, nu heb ik energie over om andere dingen te doen’**

Arie Mulder verhuisde een aantal jaren geleden met zijn vriendin en dochtertje van de binnenstad Zwolle naar het Drentse platteland.

‘Al van kinds af aan heb ik astma. Ik weet niet anders dan dat ik soms benauwd ben. Rond 2008 kreeg ik achter elkaar longontstekingen die moeilijk overgingen. Ik zat in die tijd veel in de auto voor mijn werk en stond dagelijks in de file. Volgens mijn longarts was mijn werkomgeving van invloed op mijn gezondheid.

Ik heb familie in Groningen en steeds als ik daar een paar dagen was, merkte ik dat ik me fitter voelde. Ook op Ameland waar we een paar keer per jaar naartoe gingen, voelde ik me veel beter. Thuis in Zwolle werd ik benauwd wakker en moest ik bij het opstaan medicijnen nemen. Daardoor zijn we gaan nadenken over een verhuizing naar het noorden van het land. Dat is natuurlijk best een stap. Niet alleen je sociale leven verandert, ook moet het lukken om daar werk te vinden.

Uiteindelijk is het een heel goede stap geweest. Ik voel me hier zoveel beter, dat ik soms zelfs vergeet om mijn medicijnen te nemen. Vroeger was ik na een dag werken moe, nu heb ik energie over om andere dingen te doen. Ik ben actief in het buurthuis, we runnen een bed & breakfast, ik wandel veel en doe aan yoga. Ik loop zelfs één keer per week hard. Het verschil is medisch aantoonbaar: tijdens de laatste longfunctiemeting bleek dat mijn longen voor het eerst licht vooruit zijn gegaan. Ook ons dochtertje vindt het hier heerlijk. Het is een fijn idee dat ze gezondere lucht inademt, zeker omdat er ook bij mijn vriendin in de familie bronchitis voorkomt. Gelukkig heeft ze nu nergens last van, hopelijk blijft dat zo.’





We krijgen veel steun van mensen zoals jij. Het is goed dat je je bewust bent van de ongezonde lucht en je verder verdiept in het onderwerp. Je kunt zelf veel doen om de lucht schoner te maken. We geven je hier een aantal tips. Alle beetje helpen voor gezondere lucht. Juist in je eigen omgeving kun je een verschil maken.



### Stap over op schoon vervoer

Neem afscheid van je tweektactscooter en dieselauto. Pak wat vaker de fiets, het openbaar vervoer of kies voor een hybride of zelfs helemaal elektrische auto.

### Beperk autokilometers

Als je toch met de auto gaat, reis dan samen met je collega. Dat is nog gezellig ook! Thuiswerken en op afstand vergaderen zijn ook goede alternatieven.

### Check je bandenspanning

Door een goede bandenspanning komt er minder fijnstof in de lucht.

### Schakel over op groene stroom

Gebruik elektriciteit uit natuurlijke bronnen als water, wind en zon. Kies bijvoorbeeld voor zonnepanelen. Leuke bijkomstigheid: het scheelt in de portemonnee.

### Beperk hout stoken

Rook van houtkachels, open haarden en vuurkorven is erg ongezond. In je buurt zorgt het voor veel luchtvervuiling.

### Eet minder of geen vlees

Door te kiezen voor plantaardige vleesvervangers is er minder uitstoot van luchtvervuilende stoffen door (intensieve) veeteelt.



# Wat doet het Longfonds?

Het Longfonds wil dat niemand ziek wordt of overlijdt door de vieze lucht die hij inademt. We strijden voor gezonde lucht en gezonde longen. Dat doen we zelf, maar ook samen met jou en de overheid. We pleiten in Den Haag voor een Nationaal Luchtplan.

## Tijd voor actie

We willen dat heel Nederland weet dat de lucht op de meeste plekken ongezond is en dat je hier ziek van kunt worden. Daarom voeren we campagne! We sporen zoveel mogelijk mensen aan om de lucht in hun omgeving te checken. Dit kan op [longfonds.nl/gezondelucht](https://longfonds.nl/gezondelucht). Hoe meer mensen de check doen, hoe meer druk we kunnen uitoefenen op de politiek. We willen dat de overheid een Nationaal Luchtplan opstelt. Dit plan moet zich richten op onze gezondheid. Het moet de grootste vervuilers en meest vervuilde plekken als eerste aanpakken en bijvoorbeeld de fiets en de elektrische auto stimuleren.

## Wat kunnen we bereiken?

Met de juiste aanpak kunnen we voorkomen dat mensen ziek worden door vieze lucht. Als we ons voor fijnstof houden aan de WHO-advieswaarden, worden er jaarlijks veel minder mensen onnodig ziek:



- 400 minder sterfgevallen door longkanker
- 800 minder vroegtijdige doden
- 800 minder baby's met laag geboortegewicht
- 1.700 minder spoedopnames in het ziekenhuis
- 175.000 minder dagen met astmaklachten bij kinderen
- 1.500.000 dagen minder ziekteverzuim

Michael Rutgers, directeur Longfonds

## ‘Onze gezondheid is het waard om hard aan te werken’



**Michael Rutgers is directeur van het Longfonds en strijdt voor gezonde lucht en gezonde longen voor iedereen.**

‘Niemand wil dat zijn longen ziek worden door de lucht die hij inademt. En mensen die al een longziekte hebben, willen niet nog zeker worden door vieze lucht. Het Longfonds werkt hard aan het gezonder maken van de buitenlucht, samen met overheden, bedrijven en burgers. Jij kunt daarbij helpen.

In de aanpak van de luchtkwaliteit is het belangrijk dat gezondheid voorop staat. Met de juiste aanpak wordt de lucht gezonder voor iedereen. Uit onderzoek weten we wat goed werkt. Beginnen bij de bron is een eerste belangrijke stap. We moeten de lucht gezonder maken door minder te vervuilen. Dat betekent bijvoorbeeld minder en schoner verkeer. De verandering naar schoon verkeer gaat niet vanzelf, de overheid moet hierbij helpen, ook financieel. Bedrijven en organisaties die zich inzetten voor schoner verkeer, zorgen voor gezond vervoer. Zij nemen bijvoorbeeld deel aan het Lean and Greenprogramma wat goed is voor de luchtkwaliteit. Daarnaast moeten er minder dieselauto's en -bestelbusjes zijn. Ook is het belangrijk dat fietsers niet te veel vervuilende stoffen inademen door ander verkeer. Leg het fietspad zo dat ze geen last hebben van de vieze lucht van auto's en scooters.'



### Goed nieuws!

Onze petitie voor een Nationaal Luchtplan hebben we op 1 november 2016 overhandigd aan de Tweede Kamer. Mooie uitkomst: een week later was een motie voor een Nationaal Luchtplan aangenomen. Overheid, provincies en gemeenten gaan in 2017 samen overleg voeren, met als doel een Nationaal Luchtplan invoeren in 2018. We blijven de ontwikkelingen op de voet volgen en onze inbreng leveren. Houd onze website en social media in de gaten voor de laatste updates.



Actievoerder Mary Bulterman

## ‘Ik wilde graag méér doen dan mijn handtekening zetten’

Mary Bulterman voerde jarenlang strijd tegen de bouw van een school langs de snelweg in Ouderkerk aan de Amstel.

‘Het meest frustrerende vind ik nog dat iedereen ons gelijk gaf: een school dichtbij de snelweg is ongezond voor de kinderen. Maar economische belangen wegen blijkbaar toch zwaarder. De school in het dorp was te klein geworden en daarom werd er gezocht naar een nieuwe locatie. Dat werd dus een stuk land naast de snelweg. Goedkoop, want het was toch al in bezit van de gemeente. Een aantal bezorgde vaders richtte een stichting op om dit plan tegen te houden. Ik heb me bij hen aangesloten omdat mijn kinderen astma hebben en ik graag méér wilde doen dan mijn handtekening zetten.

Onze strijd heeft veel media-aandacht gekregen. Ik ben in alle televisieprogramma’s geweest, van Zembla tot Hart van Nederland en heb op de voorpagina’s van de grote dagbladen gestaan. We hadden contact met de politiek, tot aan de minister. Maar de gemeente heeft de plannen toch doorgezet.

Er is wel wetgeving, maar daar heb je in de praktijk weinig aan. De normen voor luchtvervuiling zijn namelijk zo ruim dat eigenlijk alles kan. Daarbij mogen deze normen tientallen keren per jaar overschreden worden. We hebben geprocedeerd en gedeeltelijk gelijk gekregen. Maar omdat de bouwplannen al in een ver gevorderd stadium waren, maakte dat niets meer uit.

Het heeft me behoorlijk wat grijze haren bezorgd en de school is er toch gekomen. Kinderen zijn daar de hele dag en spelen er op het schoolplein. Ik hoop maar dat ze er niets aan overhouden. Er wordt zo makkelijk gedacht over de gezondheidseffecten van luchtvervuiling. We leveren in Nederland gemiddeld 13 maanden levensverwachting in door luchtvervuiling. Daarnaast is kwaliteit van leven nog belangrijker. Als je jarenlang longklachten hebt door fijnstof, is die kwaliteit zeker een heel stuk minder.



Strijd mee  
voor gezonde lucht  
en gezonde longen

# feiten & cijfers

Ieder jaar overlijden ruim 5.000 mensen door vieze lucht.

Je ademt 30 keer meer fijnstof in als je achter een oude scooter rijdt. Dat is meer dan van een passerende vrachtwagen.

Jaarlijks overlijden meer mensen door vieze lucht dan door een verkeersongeval.

Smog in Parijs wordt soms ook veroorzaakt door de uitstoot van Brabantse varkensboeren. Luchtvervuiling kent geen grenzen.

16.000 mensen belanden per jaar in het ziekenhuis door gezondheidsklachten van ongezonde lucht.

Elk jaar krijgen meer mensen gezondheidsklachten door vieze lucht dan van overmatig alcoholgebruik.

Houtkachels veroorzaken plaatselijk tot wel 40 procent van de luchtvervuiling.

## advieslijn denkt mee

Heb je een vraag of wil je advies? Neem gerust contact met ons op via: (0900) 227 25 96 (€ 0,50 per gesprek) (ma t/m vr van 9.00 tot 17.00 uur). Of mail naar [advieslijn@longfonds.nl](mailto:advieslijn@longfonds.nl).

Volg ons op:



[longfonds.nl](http://longfonds.nl)