

Tijdens deze 7e Longpuntbijeenkomst van dit jaar troffen wij elkaar in Leerdam op donderdag 18 oktober 2018.

Voorafgaande aan de presentatie meldde Annie dat dit de laatste keer was in Leerdam en dat we *vanaf volgend jaar ook niet meer in PoGo Gorinchem* zitten maar een nieuwe locatie hebben gevonden in:

**de 'Bannehof'  
Voermanstraat 169  
4204RH Gorinchem**

**Met als nieuwe aanvangstijd (derde dinsdag van de maand) 14.30 uur** i.p.v. 14.00 uur.

Vervolgens het thema van vandaag met enige toelichting. Vanuit de GG en GD Gorinchem trok hun spreker zich twee weken voor de presentatie terug maar GGD Rotterdam Rijnmond heeft net op tijd vervangers laten invliegen. Mw. Nienke van de Waal (arts medische milieukunde) en Mw. Els van Beek (verpleegkundige en medisch milieumedewerker) namen de presentatie van het thema van de dag "**Houd uw huis gezond**" voor hun rekening.

De kop: **Longziekte en leefomgeving!**

Opbouw presentatie:

- 1) factoren van invloed op buitenmilieu
- 2) factoren van invloed op binnenmilieu

ad 1: Factoren buitenmilieu.

Luchtverontreiniging dit bestaat uit verschillende componenten, zoals: verkeer, houtrook, industrie roken, fijnstof en veehouderij. De meeste invloed hierop is bij pieken, weersomstandigheden en allergenen van planten. Fijnstof is de grootste veroorzaker. hoe fijner het stof, hoe dieper het kan doordringen in de longen.

ad 2: Factoren binnenmilieu.

Vocht, huisstofmijten schimmels (toegelicht met foto's), open haard, roken, koken, klussen in huis, schoonmaakmiddelen, meubels en bewoners.

Als oplossingen werd aangedragen;

- ⇒ ventileren: liefst zomer en winter
- ⇒ blijven stoken (minimaal 15 graden)

Bij oudere huizen is er betere ventilatie ingebouwd dan bij moderne geïsoleerde alwaar mechanische ventilatie uitkomst biedt.

**Wat doet de GGD?**

Voor de individu:

- adviseren binnenmilieu
- op locatie overleg met de behandelend arts van de bewoner
- voorlichting geven aan de woningbouwvereniging

## **Wat kunt u zelf doen?**

**Bij buitenlucht:** De spits vermijden, pas de activiteiten aan op de luchtkwaliteit van het moment (let op smog bij windstil weer)

**Bij binnenlucht:** Wees bedacht op invloed van de activiteit op luchtkwaliteit!  
Ventileren, huis schoonhouden, airco in de auto 5 minuten voor het einddoel uitzetten.  
Op de vraag uit de zaal over huisdieren werd geantwoord: goede vraag maar jammer genoeg niet meegenomen in deze presentatie!

Annie bedankte de dames voor hun inzet, om op zo'n korte termijn toch deze presentatie in elkaar te draaien, met de bekende bonnen en onder applaus van de aanwezigen gaf zij aan dat zij en Tina na de pauze de verdere invulling zouden verzorgen.

Annie zou starten en Tina viel bij waar nodig.

De beginvraag was: Waar loopt u thuis tegen aan?

Schoonmaakmiddelen bleek een dankbaar onderwerp om een brede gedachtewisseling op gang te brengen. Er zijn middelen in de winkel verkrijgbaar zonder geurstof.

Allergenen zijn prikkelend en heel verschillend van aard met als symptomen roodheid, zwellingen, uitslag en slijmproductie.

Bij stof in huis wordt aangeraden eerst te stofzuigen en daarna af te stoffen. Ook nieuwe meubels kunnen een irritante geur afgeven. Deze stellingen en de bijbehorende discussie vulde de tijd vlugger dan gedacht.

Annie gaf nog mee: Het bewaken van het binnenmilieu is zeker de moeite waard.

Volgende maand **20 november** draaien we de laatste keer in PoGo met: **Hobby's, maar hoe dan? en een gezellige jaarafsluiting.**