

Ik wil iets doen met
mensen uit mijn buurt.

Fijnstofcommunity

Praktische info



Inleiding

Uit onderzoek blijkt dat er een duidelijk verband bestaat tussen luchtvervuiling door fijn stof en gezondheidsklachten. Fijn stof is de verzamelnaam voor hele kleine stofdeeltjes die aanwezig zijn in de lucht. Fijn stof veroorzaakt of verergert acute luchtwegaandoeningen en tast op lange termijn de longfunctie aan. Daarenboven werkt het ook hart- en vaatziekten in de hand.

Een levenslange blootstelling aan fijn stof maakt dat elke Vlaming gemiddeld één gezond levensjaar verliest op z'n hele leven. Vooral kwetsbare groepen als kinderen, ouderen, zieken en mensen met een lage sociaal-economische status ondervinden de nadelige gevolgen.

Omdat fijn stof een algemeen maatschappelijk probleem is, pakken we deze problematiek het best met zoveel mogelijk partners (mensen, organisaties en betrokken instanties) aan. De vorming van een 'community' op lokaal vlak is een eerste belangrijke stap.

Wat is fijn stof

Fijn stof is de verzamelnaam voor hele kleine, voor het oog onzichtbare, deeltjes die aanwezig zijn in de lucht. Die verschillen in oorsprong, grootte en samenstelling en bestaan uit kleine vaste en vloeibare deeltjes. Wat betreft de schadelijkheid van fijn stof voor de gezondheid geldt het volgende: hoe kleiner de deeltjes, hoe dieper ze in de longen terecht komen en hoe meer schade ze kunnen aanrichten. Zeker als ze toxische bestanddelen bevatten.

Hoewel in de natuur ook fijn stof geproduceerd wordt, zoals zeezout en pollen, komt het meeste fijn stof in Vlaanderen van menselijke activiteiten. Verwarming van gebouwen is de belangrijkste bron van primair fijn stof in onze regio. Daarna volgen land- en tuinbouw, en verkeer.

Fijn stof verdelen we in groepen volgens grootte, uitgedrukt in PM (particulate matter):

- a. PM 10: 'grof' fijn stof. Dit zijn deeltjes met een diameter kleiner dan 10 micrometer (μm). (mechanisch gevormd: oppervlakte-wrijving, bouw- en sloopplaatsen...)
- b. PM 2,5: 'fijn' fijn stof, met een diameter kleiner dan 2,5 micrometer. Dat ontstaat vooral bij verbrandingsprocessen van fossiele organische stoffen (steenkool, stookolie, diesel, enz.) of biomassa (hout, enz.) of wordt door chemische omzettingen in de lucht gevormd.
- c. PM 0,1: 'ultra' fijn stof. Dat zijn deeltjes met een diameter kleiner dan 0,1 micrometer en zijn het schadelijkst voor de gezondheid. Een groot deel hiervan is roet (black carbon, zwart stof) en is afkomstig van onvolledige verbranding van motoren. Het is meestal de drager van allerlei schadelijke stoffen zoals zware metalen en PAK2's.

In de industrie-, energie- en landbouwsector is er een grote daling van de emissie van fijn stof. Helaas werkt een aanzienlijke stijging van de emissies door huishoudens deze verbetering tegen. In de transportsector zijn de uitlaatemissies per voertuig verminderd door de vernieuwing van de verbrandingsmotoren. Maar de aangroei van het personenwagenpark zorgt er voor dat de totale verkeersuitstoot gelijk blijft. De hoeveelheid fijn stof veroorzaakt door remmen, banden en het wegdek is bijvoorbeeld met 30 % gestegen. Moderne benzinewagens stoten niet spectaculair minder fijn stof uit dan dieselwagens, maar de samenstelling ervan is verschillend: dieseluistoot is, onder andere, door de aanwezigheid van roet schadelijker voor de gezondheid en wordt door de Wereldgezondheidsorganisatie omschreven als kankerverwekkend¹.

¹ www.airbezen.be: Inspiratienota 'de invloed van het beleid op fijn stof'.

1

FIJN STOF EN UW GEZONDHEID

Wetenschappelijk onderzoek toont een duidelijk verband tussen luchtverontreiniging door fijn stof en gezondheidsklachten. De grote deeltjes (diameter > PM 10) die hoofdzakelijk een natuurlijke herkomst hebben, hebben maar een geringe impact op de gezondheid. Ze slaan erg snel neer op de grond, worden door de neus tegengehouden, opgehoest en ingeslikt.

De fijne (PM 0,1 en PM 2,5) deeltjes daarentegen dringen diep in het ademhalingsstelsel, tot in de longblaasjes, en lokken ter plaatse een ontsteking uit. De inademing van fijn stof vergroot de gevoeligheid en verergert acute luchtwegaandoeningen. Op lange termijn tast dit de longfunctie aan. De allerkleinste deeltjes kunnen in het hele lichaam meegevoerd worden via de bloedsomloop, wat kan leiden tot hart- en vaatandoeningen (hartinfarct, hersentrombose, ...).

Bij een korte blootstelling aan piekconcentraties fijn stof worden bestaande gezondheidsproblemen zoals chronische luchtwegaandoeningen en astma ernstiger. Bij langdurige blootstelling verhoogt het risico op cardiovasculaire aandoeningen, longziekten en longkanker.

Globaal gezien zijn (ongeboren) kinderen, ouderen en mensen met chronische luchtwegaandoeningen of hart- en vaatziekten extra kwetsbaar bij de inademing van luchtverontreiniging. Een levenslange blootstelling aan de huidige concentraties fijn stof zorgt ervoor dat een Vlaming gemiddeld één gezond levensjaar verliest. In stedelijke agglomeraties kan dat oplopen tot een verlies van drie gezonde levensjaren. Luchtvervuiling kost België overigens jaarlijks 8 miljard euro².

2

LOKAAL SAMENWERKEN AAN DE VERMINDERING VAN FIJN STOF

Wat kan de overheid doen?

De overheid kan stappen zetten om het fijn stof in je woonomgeving te verminderen. Op Vlaams niveau kan ze een aantal maatregelen invoeren die de uitstoot door het autoverkeer vermindert. Dat is bijvoorbeeld het invoeren van een kilometerheffing, het verlagen van de snelheid rond de stedelijke centra tot 90 km/u en steden en gemeenten ondersteunen die lage emissiezones in de dichtbevolkte woonkernen willen invoeren.

Ook de lokale overheid kan initiatieven met een positieve impact realiseren. Op de eerste plaats heeft ze een belangrijke sensibiliserende rol om de uitstoot te beperken. Ze kan via campagnes de bevolking bewust maken en hen aansporen om hun gedrag aan te passen. Ze kan ook maatregelen nemen die helpen om de gevolgen van de vervuiling te beperken en terug te dringen. Ze kan de bevolking stimuleren om hun verplaatsingsgedrag aan te passen, hun woning beter te isoleren en bomen en hagen aan te planten die fijnstofdeeltjes opnemen.

De lokale overheid kan ook een gezond ruimtelijk beleid voeren dat gericht is op uitstoot verminderen. Dat houdt in dat bij de ruimtelijke planning en via een mobiliteitsplan wordt bepaald hoe verplaatsingen met de auto kunnen vermeden worden, hoe verplaatsingen te voet en met de fiets kunnen aangemoedigd worden en hoe woonstraten door onderbrekingen in de bebouwing kunnen 'verlucht' worden.

De gemeente kan ook nadenken om het eigen energieverbruik te verminderen door isolatie van de gebouwen, door meer gebruik te maken van hernieuwbare energie en het 'vergroenen' van het eigen wagenpark.

² www.airbezen.be: Inspiratienota 'de invloed van het beleid op fijn stof'.

Wat kun je zelf doen?

Ook wijzelf kunnen in ons gedrag heel wat doen om het fijn stof te beperken. Dat kan door eenvoudige initiatieven te nemen:

- Maak duurzame keuzes in je verplaatsingsgedrag. Ga te voet of neem de fiets (bewegen is gezond!). Neem enkel de auto als je niet anders kunt.
- Rij minder snel met de auto. Door de principes van de 'eco-driving' toe te passen kun je je verbruik en uitstoot aanzienlijk beperken. Dat voel je ook in je portemonnee.
- Is je wagen aan vervanging toe, kies dan voor een duurzaam model. Misschien biedt een autodeelsysteem voor jou wel een oplossing.
- Verstook zo weinig mogelijk hout, en zeker op dagen waarop er hoge luchtvervuiling wordt gemeten.
- Kies voor groene energie.
- Stop met roken.
- Probeer waar mogelijk drukke wegen te vermijden als je gaat fietsen of joggen.
- Ventileer je woning goed, maar vermijd de straatkant.

3

DE FIJNSTOFCOMMUNITY

Waarom een fijnstofcommunity?

De problematiek van fijn stof aanpakken doe je niet alleen. Daarvoor is gedragenheid en een brede aanpak nodig. Door een lokale community op te richten, kun je beide combineren. De community bevat mensen en organisaties die geïnteresseerd zijn in het thema en bereid zijn om samen aan de problematiek te werken. Ze delen informatie, werken aan bewustwording, brengen stakeholders samen om aan oplossingen te werken.

De oprichting van een community is geen doel op zich. Ze werkt in een netwerk met vele mensen en organisaties aan een reële impact. Het effect van je community kan zijn:

- Er is stakeholdersoverleg in de gemeente dat bestaat uit vertegenwoordigers van relevante betrokken actoren: gemeente, bewoners(groepen), verenigingen, scholen, bedrijven.
- Er vertrekt een oproep aan de lokale overheid om maatregelen te nemen en om de bevolking te betrekken bij de uitwerking ervan.
- Er vinden sensibiliserende activiteiten plaats: tijdens dagen met slechte luchtkwaliteit worden bewoners verwittigd via Facebookgroepen met een oproep om verplaatsingen te verminderen, minder hout te verbranden ...
- Er worden schone wandel- en fietsroutes in kaart gebracht en die worden verspreid in de gemeente.
- Er gebeuren bijkomende metingen i.f.v. de overlast voor kwetsbare groepen. Het beleid houdt daarmee rekening.
- De fijnstofuitstoot in de gemeente vermindert en als gevolg daarvan verbetert de gezondheid van de bevolking.

4

MET EEN FIJNSTOFCOMMUNITY VAN START GAAN

Hieronder vind je een model om in een of meer bijeenkomsten een lokale community en een stuurgroep te vormen.

Roep een lokale stuurgroep samen.

De stuurgroep zal werken aan de vorming van de fijnstofcommunity, houdt onderling contact en bepaalt de verdere aanpak van het netwerk. Lanceer een oproep aan:

- De deelnemers aan het Airbezenproject in je gemeente: CM Midden-Vlaanderen nodigt deze groep voor je uit.
- De lokale groep van beweging.net: contactgegevens van de lokale voorzitter beweging.net vind je hierbij. Voor de regio Gent-Eeklo: <https://www.beweging.net/midden-vlaanderen/contact-opnemen/bewegingspunten-gent-eeklo>
- voor de regio Zuid Oost-Vlaanderen: <https://www.beweging.net/midden-vlaanderen/contact-opnemen/bewegingspunten-zuid-oost-vlaanderen>
- Andere relevante actoren die je kunt uitnodigen. Denk hierbij aan: lokale groepen van socio-culturele verenigingen, milieuorganisaties (Natuurpunt, Velt, ...), buurtcomités, de deelnemers aan de meetactie 'Curieuze neuzen', werknemersorganisaties, andere ziekenfondsen, scholen, huisartsen, bedrijven, het buurtwerk, het gemeentebestuur...

Zoek een geschikte locatie voor een eerste bijeenkomst in je gemeente.

CM Midden-Vlaanderen neemt de vergoeding van de zaal en een drankje voor haar rekening (zie paragraaf 'Geldzaken').

Modelagenda:

- Verwelkom de aanwezigen, schets de bedoeling en het verloop van de avond en laat een aanwezigheidslijst rondgaan. Voor het verloop van de avond kun je gebruik maken van de modelpresentatie op www.gezondebuurt.be.
- Geef een schets van de fijnstofproblematiek in je gemeente. Vergelijk meetresultaten in je gemeente en maak een vergelijking met het Oost-Vlaamse gemiddelde en met de naburige gemeenten.
 - Projecteer de resultaten van het Airbezenproject: www.airbezen.be
 - Vergelijk het meetgemiddelde in je gemeente met het Oost-Vlaams gemiddelde. [Zie bijgevoegde tabel.](#)
 - Vergelijk de resultaten van de meting met metingen van de Vlaamse Milieumaatschappij. Hanteer daarvoor de kaart van de Vlaamse Milieumaatschappij: <http://www.vmm.be/data/luchtkwaliteit-in-je-eigen-omgeving>. (let op: deze kaart toont enkel interpolaties; dit is een inschatting van de fijnstofconcentratie aan de hand van een rekenmodel)
 - Duid je plaatsen aan waar de uitstoot beduidend hoger is.
- Interpretatie:
 - Is de fijnstofuitstoot in je gemeente te hoog?
 - Is de fijnstofuitstoot te hoog in bepaalde delen van de gemeente?
 - Wat zijn de voornaamste vervuilende bronnen?
 - Schat in: hoe bedreigend is de uitstoot voor de bevolking in het algemeen en kwetsbare groepen in het bijzonder? Liggen er scholen, kinderdagverblijven, bejaardenvoorzieningen, ziekenhuizen in de omgeving? Worden hoge concentraties gemeten in buurten waar veel mensen met lage levensstandaard wonen?

Wat kunnen we zelf doen? Overloop de aanbevelingen in de inspiratienota "[de invloed van het beleid op fijn stof](#)".

• Denk na over de verdere aanpak. Verken volgende pistes:

Er is nood aan meer informatie over de gevolgen van fijn stof? Nodig een deskundige uit en organiseer een infosessie met dr. Dirk Avonts (zie hieronder)

Er is nood aan bijkomende metingen: organiseer een bijkomende meting. Neem contact op met team Gezondheidsbevordering om met jou te bekijken hoe dit kan.

Er is nood aan kennis over gezonde alternatieve routes voor fietsers en voetgangers. Onderzoek hoe je die in kaart kunt brengen en beter bekend kunt maken.

Er is nood aan een overleg met de gemeente om initiatieven op elkaar af te stemmen: vraag aan de gemeente om mee te werken aan de organisatie van een stakeholderoverleg in de gemeente en de oprichting van een 'taskforce fijn stof'. Op een stakeholdersoverleg worden in principe alle betrokkenen uitgenodigd. Op een stakeholdersoverleg worden mogelijke oplossingen besproken. In de taskforce zetelen de oplossers. Dat is de bevoegde schepen en/of ambtenaar, betrokken bedrijven en vertegenwoordigers van organisaties en van de bevolking. De taskforce coördineert de aanpak.

Er is nood om een acute probleemsituatie aan te pakken: overweeg een media-actie.

Er is nood aan meer bewustzijn over het belang van bewegen in groene ruimtes. Naar het werk wandelen en fietsen via boomrijke straten versterkt je immuunsysteem: neem deel, en maak publiciteit voor de campagne '30-30'. Tijdens deze campagne bewegen deelnemers dagelijks 30 minuten in het groen. Via hun deelname 'sparen' zij voor de aanplanting van meer bos. '30-30' is een samenwerkingsverband tussen CM, Bos+ en het Agentschap Natuur en Bos. De campagne vindt plaats in september 2018.

• Denk na over de manier waarop je met de bevolking en met de niet-aanwezige deelnemers aan het Airbezen-project wil communiceren.

Verzend een verslag van de vergadering aan alle genodigden.

Communiceer de resultaten van je bijeenkomst via sociale media.

Maak afspraken voor een volgende samenkomst van de stuurgroep en hoe de stuurgroep in contact blijft tussen de samenkomsten (uitwisselen contactgegevens, opmaken facebookgroep, ..)

Ondersteuning van de fijnstofcommunity door CM:

- CM ondersteunt de introductie van het lokale netwerk en adviseert bij de oprichting ervan.
- CM nodigt de deelnemers aan het Airbezen-project uit.
- CM betaalt de vergaderzaal tijdens de eerste bijeenkomst voor de vorming van een stuurgroep.
- CM betaalt de gage en de verplaatsingskosten van de spreker voor de infosessie 'fijn stof en je gezondheid' met dr. Dirk Avonts. (zie hieronder)
- CM houdt de stuurgroep op de hoogte van acties rond dit thema.
- Ondersteuning kun je aanvragen via gezondebuurt.mvl@cm.be
- Voor meer informatie over de ondersteuning van CM en tips om aan de slag te gaan: zie hieronder: "Wat kan je helpen? Wat heb je nodig?"

Ondersteuning van de fijnstofcommunity door beweging.net:

- beweging.net ondersteunt in het samenbrengen van de lokale stakeholders
- beweging.net helpt bij de concrete beleidsvertalingen.

5

INFOSESSIE 'FIJN STOF EN JE GEZONDHEID'



In het kader van Gezonde Buurt kunnen groepen of individuen zich laten informeren over fijn stof en de gevolgen voor de gezondheid. Uit onderzoek blijkt dat er een duidelijk verband bestaat tussen luchtvervuiling door fijn stof en gezondheidsklachten. Een levenslange blootstelling aan fijn stof maakt dat elke Vlaming gemiddeld één gezond levensjaar verliest op z'n hele leven. Vooral kwetsbare groepen onderkennen sterk de nadelige gevolgen ervan.

Dr. Avonts legt uit wat fijn stof precies is, wat de gezondheidseffecten zijn en hoe de toestand in Vlaanderen is. In een tweede deel gaat hij in op wat het beleid en wijzelf kunnen doen om de fijnstofconcentraties te verminderen.

Dr. Avonts is huisarts en professor aan de Universiteit Gent, Vakgroep Huisartsgeneeskunde en Eerstelijnsgezondheidszorg. (Beschikbaarheid: enkel 's avonds)

Zelf organiseren?

Zin om deze informatiesessie te organiseren? Doe een [Aanvraag Gezonde Buurt](#) op de [Gezonde Buurt-website](#).

6

WAT KAN JE HELPEN? WAT HEB JE NODIG?

Je kunt rekenen op ondersteunend materiaal:

- Powerpointpresentatie voor de eerste samenkomst
- Overzicht van de fijnstofconcentraties in de Oost-Vlaamse gemeenten
- Aanvraag Gezonde Buurt
- Budgetafrekening Gezonde Buurt
- Informatienota voor vrijwillige medewerkers
- Evaluatie Gezonde Buurt

7

GELDZAKEN

Over welk budget kun je beschikken? En hoe reken je alles af?

Op basis van je Aanvraag Gezonde Buurt berekent team Gezondheidsbevordering het budget voor je activiteit. Dat bedrag schrijft CM Midden-Vlaanderen over naar het rekeningnummer dat in de budgetaanvraag staat vermeld. Alle details over het budget vind je in de mail Start Gezonde Buurt.

Belangrijk: bewaar zorgvuldig alle rekeningen en facturen van alle uitgaven die je met je budget doet.

Budget zaal:

CM Midden-Vlaanderen neemt de vergoeding van de zaal voor haar rekening tot een maximum van 250 euro exclusief waarborg. Die vergoeding neem je op in je Aanvraag Gezonde Buurt. Daarnaast kun je ook aanduiden of de vergoeding via facturatie gebeurt of niet. Facturatie geniet de voorkeur. Die kan rechtstreeks met CM afgerekend worden. Geef de volgende gegevens door voor de facturatie:

CM Midden-Vlaanderen
Gezondheidsbevordering
Martelaarslaan 17
9000 Gent
Btw nr: 0411.702.543

Budget voor een consumptie tijdens bijeenkomst stuurgroep:

CM Midden-Vlaanderen neemt de kost van een consumptie per aanwezige op de eerste bijeenkomst op zich. De uitgaven die je doet, moet je achteraf kunnen bewijzen. Bewaar dus zorgvuldig alle rekeningen. Stuur ze, of een kopie ervan, na je activiteit mee met je Budgetafrekening Gezonde Buurt. Je kan ook rechtstreeks afrekenen via facturatie (zie bovenstaande gegevens).

Budgetafrekening:

Geef een overzicht van alle uitgaven in de budgetafrekening. Stuur die naar gezondebuurt.mvl@cm.be of per post naar:

CM Midden-Vlaanderen
Gezondheidsbevordering
Martelaarslaan 17
9000 Gent.

Is het budget onvoldoende?

Dan wordt het tekort aangevuld op jouw rekening nadat je de Budgetafrekening Gezonde Buurt hebt ingediend. De afrekening wordt nagekeken door de financiële dienst van CM Midden-Vlaanderen. Die schrijft het bedrag over op het rekeningnummer dat vermeld staat op de Aanvraag Gezonde Buurt.

Is er budget over?

Dan stort je het restbedrag op de rekening van CM Midden-Vlaanderen. De afrekening wordt nagekeken door de financiële dienst van CM Midden-Vlaanderen. Die bezorgt je een overschrijvingsformulier waarmee je het restbedrag kunt overmaken.

8

WAAROP KUN JE REKENEN?

Verzekering

Alle medewerkers van de projectgroep zijn verzekerd voor

- burgerlijke aansprakelijkheid
- lichamelijke ongevallen.

De verzekeringen zijn enkel van toepassing op de personen vermeld in je 'Aanvraag Gezonde Buurt'.

De aangifteformulieren zijn beschikbaar op de Gezonde Buurt-website. In de Informatienota voor vrijwillige medewerkers vind je meer gegevens terug over verzekering en aansprakelijkheid.

Ondersteuning beroepskracht(en)

Bij alle inhoudelijke vragen rond fijn stof kun je rekenen op de ondersteuning van de verantwoordelijke educatief medewerkers Gezondheidsbevordering CM en beweging.net.

Herman Peeters: herman.peeters@cm.be

Jens Vermeulen: jens.vermeulen@beweging.net

9

WAT DAARNA?

- Stuur enkele dynamische foto's van je activiteit naar team Gezondheidsbevordering. Wij bewaren je foto's in onze beeldbank. Die kunnen later nuttig zijn voor de website of in een publicatie. Post gerust een foto van je activiteit op je eigen sociale media (Facebook, Twitter, Instagram,...). Gebruik daarbij de hashtag #CMGezondeBuurt
- Je doet de Budgetafrekening Gezonde Buurt. Stuur die samen met jouw aankoopbewijzen door naar gezondebuurt.mvl@cm.be of per post naar:

CM Midden-Vlaanderen
Gezondheidsbevordering
Martelaarslaan 17
9000 Gent

- Je evaluatie en suggesties geven inspiratie voor de toekomst. Daarom is je mening belangrijk. Vul de Evaluatie Gezonde Buurt in op de website. Geef je eerlijke mening over de actie en de manier van werken. Zo komen eventuele verbeterpunten bloot te liggen.

10

WIE KAN JE HELPEN?

Team Gezondheidsbevordering van CM staat voor je klaar voor alle inhoudelijke ondersteuning:

gezondebuurt.mvl@cm.be

09 267 57 35

Ondersteuning van beweging.net::

jens.vermeulen@beweging.net

09 269 96 69



De Fijnstofcommunity bouwt verder op het Airbezenonderzoek in Oost-Vlaanderen 2017 van CM en beweging.net.

