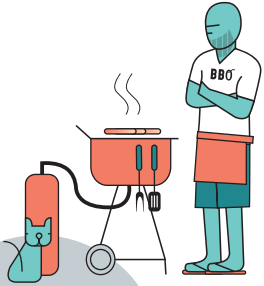


Test uw kennis!

(1) Voor de aanpak van vermindering van fijnstof in NL: Waar is de meeste gezondheidswinst te behalen?
A Aanpakken van het vliegtuigverkeer
B Aanpakken van het wegverkeer
C Aanpakken van de particuliere houtstook

(2) Is de pelletkachel schoner dan de houtkachel?
A Ja
B Nee, dit geldt wel voor fijnstof maar niet voor ultrafijnstof. (Ultrafijnstof is nog fijner dan fijnstof en dringt dieper in het lichaam door).



OTTO (57) IS EEN KACHELVERLATER: hij is gestopt met stoken.

OTTO: 'Mijn buurvrouw had last van mijn grote hobby: de potkachel in de tuin. Ze sprak me erop aan, wat ik eerst vervelend vond omdat ik het zelf erg leuk vind om vuurtje te stoken. En natuurlijk de BBQ op een zomerse dag. Maar ik realiseer me nu dat dit niet heel erg gezond is voor mijn omgeving en mijzelf. Ik heb nu wat anders bedacht: een prachtige gashaard en elektrische BBQ voor buiten.'

Alle broninformatie voor deze folder kunt u vinden op houtrookvrij.nl/folders/

[houtrookvrij](http://houtrookvrij.nl) Voor meer informatie ga naar www.houtrookvrij.nl

(3) Is het mogelijk om schoon te stoken met hout?
A Nee. Bij verbranding komen altijd schadelijke stoffen vrij, vooral bij onvolledige verbranding (herkenbaar aan de oranje vlammen). Zelfs een filter is geen oplossing.
B Ja, vooral de keuze van het hout is belangrijk.
C Ja, als je maar volgens de Zwitserse methode stookt.

(4) Hoogleraar L. Hein meet de fijnstofwaarden bij een open haard en een snelweg. Waar zijn de fijnstofwaarden het hoogst?
A Drukke verkeersweg
B Huiskamer met open haard

(5) Woningverwarming draagt bij aan luchtverontreiniging in de bebouwde omgeving, en dan met name de uitstoot van fijnstof. Welk verwarmingstoestel geeft de minste milieuschade?
A Warmtepomp
B Speksteenhoutkachel (de nieuwste modellen vanaf 2017)
C Gaskachel

Rapport IBO
 Volgens analyses van RIVM en Planbureau voor de Leefomgeving is de meeste gezondheidswinst te behalen bij maatregelen rond particuliere houtstook t.o.v. maatregelen bij industrie, landbouw en verkeer. Daarom wordt specifiek particuliere houtstook in dit IBO-rapport (Interdepartementaal Beleidsonderzoek) ontraden.

Antwoorden quiz: 1c / 2b / 3a / 4b / 5a, na de warmtepomp is de gaskachel 5 - 12 x schoner dan de speksteenhoutkachel.

Alles wat je over houtrook wilt weten

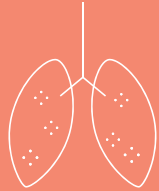


[houtrookvrij](http://houtrookvrij.nl) Stichting HoutrookVrij ijvert voor het voorkomen van geurhinder en gezondheidsklachten door houtrook.

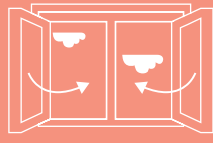
OVER ROET (Black Carbon), een onderdeel van fijnstof, gaan we nog veel horen. Waarom? Roet heeft de vervelende eigenschap dat het ook andere schadelijke stoffen aan zich 'bindt'. Het kan na inademing zich door het hele lichaam verspreiden, ook in de placenta. In de nabije toekomst zullen er tests komen die bepalen hoeveel roet er in ons bloed of urine zit. En ons vertellen wat de **VERVELENDE CONSEQUENTIES** daarvan zijn.

Wist je dat?

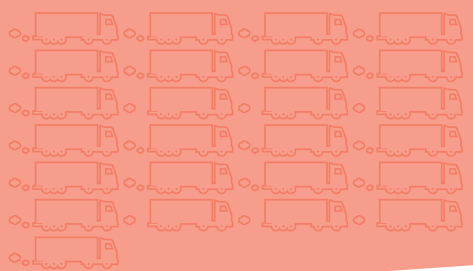
OVERHEIDSCAMPAGNES en **PREVENTIE-AKKOORDEN** onderstrepen het **BELANG** van beweging, gezond eten of niet te veel alcohol drinken. Opvallend is het ontbreken van gezond ademen. En dat is onterecht geeft het Longfonds aan: We ademen per dag 10.000 liter lucht in. Voor **GEZOND ADEMEN** is vooral de overheid aan zet, al kunnen we zelf besluiten niet te roken of te stoken.



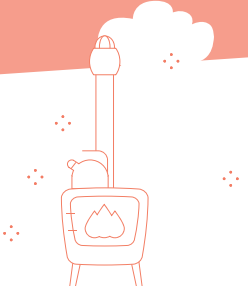
Bij rook geeft de overheid **ADVIES** ramen en deuren te sluiten. Maar is dat effectief? Oordeel zelf: uit Amerikaans onderzoek wordt geschat dat u 50 - 70 % van de fijnstofconcentratie van buiten, in uw woning krijgt. Hoeveel precies is afhankelijk van diverse factoren zoals de eigenschappen van uw woning (goed of niet goed geïsoleerd). Hoe de rookpluim uw gevel raakt, de weersomstandigheden etc.



U ziet ze niet: als de buren hout stoken heeft u qua fijnstofuitstoot **25 DIESELVRACHTWAGENS** uit 2006 (zonder roetfilter) **DRAAIEND** voor de **DEUR** staan. Bij meerdere stokers in een straat is er sprake van een 'onzichtbare' file.



De houtkachel is toch een **VEILIG** en **GESLOTEN** **SYSTEME**? Nee, vooral bij het bijvullen staat ook de stoker bloot aan hoge ultrafijnstofconcentraties die kunnen oplopen tot 325.000 deeltjes/cm³. De lucht bij een drukke verkeersweg is vele malen gezonder.



Wat kun je doen?

Klacht melden Kan altijd!
 Het is belangrijk dat jij, iedere keer wanneer je overlast ervaart, je klacht indient bij de overheid. Dit doe je bij stookwijzer.nu. Meld ook de klacht bij jouw gemeente. Heb je ook last van gezondheidsproblemen dan raden wij je aan om ook bij de GGD aan te kloppen.

Zoek medestanders
 Zoek in je buurt medestanders. Vaak hebben meer buurtbewoners last van houtrook. Samen sta je sterker.

Stappenplan
 Je vraagt je af wat je kunt doen om deze overlast te verminderen. Ga naar het stappenplan op onze site houtrookvrij.nl/stappenplan/

Persoonlijk verhaal
 Geef je persoonlijke verhaal of klacht door aan de Stichting HoutrookVrij op pagina houtrookvrij.nl/persoonlijk-verhaal/. Je verhaal helpt ons om de overlast door het stoken van hout in Nederland een gezicht te geven.

Luchtkwaliteit woning verbeteren
 Een goede luchtreiniger in je woning maakt de lucht al een stuk schoner. Voor meer tips ga je naar houtrookvrij.nl/luchtkwaliteit-verbeteren/

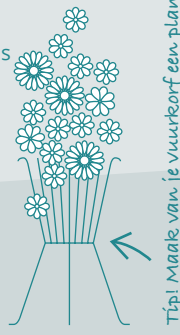
Zelf meten
 Tegenwoordig kun je redelijk eenvoudig en betaalbaar zelf de luchtkwaliteit meten, zie houtrookvrij.nl/zelf-meten/

Actief in je eigen gemeente worden
 Ga in gesprek met de gemeente en politici.

Petitie tekenen
 Iedereen heeft recht op schone en gezonde lucht. De overheid moet duidelijke regels opstellen en deze handhaven. Teken de petitie houtrookvrij.nl/petitie-tekenen/

Uitgebreide informatie kun je op onze site vinden bij houtrookvrij.nl/wat-kan-jij-doen

Wist je dat?
 Volgens onderzoek van Motivaction kampt 60 op elke 1000 Nederlanders met ernstige gezondheidsklachten als gevolg van houtstook door houtkachels, pelletkachels, BBQ's en vuurkorven. Dat zijn ruim één miljoen Nederlanders die last hebben van houtrook in zomer én winter.



Tip! Maak van je vuurteorf een plantentafel

Houtrook en je gezondheid

“Schadelijke deeltjes en moleculen in houtrook kunnen longkanker veroorzaken. Roken was 30, 40 jaar geleden ook gezellig, stoer. Misschien denken we over houtstook over 20 jaar wel net zoals we nu over roken denken.”

Alle broninformatie voor deze folder kun je vinden op: houtrookvrij.nl/folders/

We wonen hier met twee kinderen: een prematuur kindje en meisje van 10 jaar. Dag en nacht is die houtrooklucht in huis aanwezig. De kinderen, vooral het kleintje, kunnen hierdoor niet slapen. De geur is zo sterk, ik heb een brandende neus en het gevoel dat mijn lippen verdoofd raken.

Onze kinderen spelen graag in de tuin. Moet hen naar binnen halen wanneer de kachels aan gaan vanwege erge stank en hoesten.

WHO citeert: 'Er zitten in houtrook giftige, kankerverwekkende en kankerbevorderende stoffen. Er zijn honderden studies die een link leggen met gezondheidsproblemen, ziekenhuisopnames en sterftetoename.'

Wat ik nu helaas vreselijk vind en waar ik me erg druk over maak is dat ik in verwachting ben van ons eerste kindje. Ik lig soms huilend op bed omdat ik het dan benauwd heb en me afvraag hoe we het straks moeten gaan doen omdat ons kindje er ook in komt te liggen, in die stank.

Houtrook veroorzaakt geurhinder.

In onze straat met veel houthachels zijn er nu bij 4 van de 11 huishoudens al luchtwegproblemen.

Houtrook vergroot kans op astma, COPD, longkanker en verminderde longfunctie. Kinderen en ouderen zijn extra kwetsbaar. Ook bij korte blootstelling.

Mijn buur bepaalt mijn leven: wanneer ik kan ventileren of niet, rook in mijn huis, slaapkamer, of ik in de tuin kan zitten of niet. Ik krijg ongevraagd het risico erbij van een zware roker.

Roetdeeltjes bereiken de placenta en geven een nadelig effect op de ontwikkeling van de foetus. Houtrook vergroot kans op laag geboortegewicht en vroeggeboorte.

Overal in huis ligt maar zwart stof op de meubels, toilet, vloeren etc. Het is onhoudbaar geworden. In de zomer branden ze allemaal gezellig tot laat in de avond een vuurkorfje, kortom wij kunnen ook niet meer normaal buiten zitten in de zomer.

Dierenartsen krijgen steeds vaker huisdieren met chronische bronchitis, astma met neus- en longkanker op hun spreekuur.

Vooral tijdens bedtijd van de kinderen begint de stank, terwijl ik met een kind met ernstige astma en een hevige allergie voor huisstofmijt, thuis zit. Een kind dat eigenlijk met het raam open MOET slapen om normaal te kunnen ademen in de nacht.

Houtrook vergroot kans op hart- en vaatziekten.

Sinds een jaar heb ik heel veel last van de houthachelrook van meerdere burens. Ik ben daardoor ziek en kan mijn werk in de zorgsector niet meer doen. Ook de stress is voor mij niet meer te hanteren.

De laatste 2-3 jaar is de overlast zo erg toegenomen. Alles steeds dichtdoen, veel stress, hoofdpijn en slechte kwaliteit nachtrust. En klonten ophoesten en flink benauwd. Bang op risico op hart- en vaatziekten en dit maakt het er niet beter op.

Houtrook vergroot kans op beroerte en schadelijke effecten op de hersenen.

Wij hebben alles hermetisch afgesloten. De ventilatieroosters en brievenbus plakken we met tape dicht. Voor de voordeur hangt een gordijn. In de kozijnen liggen opgerolde handdoeken. Ondanks deze maatregelen komt er elke dag rook ons huis binnen. Soms is het zo heftig dat we met mondkapjes tv kijken.

Houtrook is 6x meer kankerverwekkend dan de uitstoot van auto's. Houtrook wordt in relatie gebracht met vele soorten kanker.

