

Nieuwsbrief 78 van Stichting MCS juni 2021

Medicijnen en andere chemicaliën in ons drinkwater

Omdat mensen steeds ouder worden en ouderdom nu eenmaal met gebreken komt, worden er in ons land steeds meer medicijnen geslikt. De restanten hiervan worden op het oppervlakte water geloosd en volgens onderzoek gaat het om minimaal 1940 ton medicijnresten per jaar. Ongeveer 10 procent hiervan komt van ziekenhuizen en verpleeghuizen.

De rest komt van medicijnen die thuis geslikt worden en die via urine en ontlasting in het riool terecht komen. Het gaat onder andere om antibiotica, röntgencontrastvloeistoffen, pijnstillers, anticonceptiemiddelen en antidepressiva.

Via het afvalwater komen deze medicijnresten in rivieren en sloten terecht waar ze schade aan kunnen richten aan vissen en andere waterdieren. Denk aan weefselschade, geslachtsverandering en gedragsverandering.

Voor het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat is dit een acuut en zorgelijk probleem en ook biologen, boeren en waterschappen maken zich zorgen, evenals drinkwaterbedrijven die willen voorkomen dat de medicijnresten in het drinkwater terecht komen.

In de afgelopen 2 jaar is in Winterswijk een proef gedaan om zoveel mogelijk medicijnresten uit het afvalwater te filteren. Deze proef is succesvol geweest omdat bijna 90 procent van de medicijnresten uit het afvalwater gehaald is.

Waterschap Rijn en IJssel is tevreden. Zij willen het water graag zo schoon mogelijk afleveren zodat het niet schadelijk is voor de natuur en boeren het kunnen gebruiken voor het besproeien van hun land. Drinkwaterbedrijven doen vervolgens hun best om het water nog verder te ontdoen van deze vervuilende stoffen. Maar dat lukt nooit 100 procent. En naast restanten van medicijnen kunnen er in ons drinkwater ook nog zware metalen zitten zoals lood, kwik en cadmium. En niet te vergeten restanten van bestrijdingsmiddelen. De hoeveelheden moeten beneden een bepaalde norm blijven, maar die norm ligt voor de meeste MCS-patiënten veel te hoog. Het is dus helemaal niet zo vreemd dat een grote groep MCS-patiënten het leidingwater niet verdragen kan. Velen zijn zich hiervan bewust en drinken mineraalwater of hebben een extra filter op hun kraan. Anderen hebben soms geen idee dat het kraanwater een grote boosdoener kan zijn en hun klachten kan verergeren of vermeederen. Voor hen is het de moeite waard om eens uit te proberen of zij zich beter voelen als ze eens een poosje geen kraanwater maar mineraalwater gebruiken.

Onderzoek in Amerika heeft uitgewezen dat 90 procent van de MCS-patiënten het leidingwater niet goed verdragen kan.

In Nederland zal dat waarschijnlijk niet anders zijn en een groot deel van de MCS-patiënten ervaart dan ook vermindering van klachten als ze in plaats van kraanwater mineraalwater gaan gebruiken om te drinken, in te koken en thee of koffie van te zetten.

Luchtreiniger in huis? Denk aan het vervangen van het filter

Een lezeres van onze nieuwsbrieven was verhuisd en had een luchtreiniger aangeschaft om de lucht in het nieuwe huis te zuiveren.

Aanvankelijk ging dat goed, maar na verloop van tijd begon ze zich steeds zieker te voelen. Wat bleek? Het filter van de luchtreiniger had zoveel chemicaliën opgenomen dat het zijn werk niet meer goed kon doen en in plaats van de lucht te zuiveren zelfs verontreinigde lucht uit ging stoten.

Na het vervangen van het filter was het probleem verholpen.

Commentaar van de betreffende MCS-patiënt: „Dit had ik dus al maanden eerder moeten doen. Je moet er maar net op tijd aan denken. Geef het maar mee als tip in de nieuwsbrief voor alle lotgenoten.” Bij deze doen we dat.

Geurwerend textiel

Op de televisie zijn ze regelmatig te zien: de witte pakken waar mensen in rondlopen bij het verwijderen van asbest of bijvoorbeeld bij het reinigen van zwaar vervuilde woningen. Deze overalls zijn gemaakt van Tyvek en kunnen ook goede diensten bewijzen aan MCS-patiënten, zo is in het verleden al vaak gebleken. Sommige MCS-patiënten die het niet uit konden houden in de wasmiddelengeur van hun bezoek vroegen hun bezoekers zo'n pak aan te trekken, waarna ze veel minder last hadden van chemische luchtjes. Anderen hadden de Tyvek wegwerpoveralls om aan te bieden aan hun huishoudelijke hulpen die het niet voor elkaar kregen om geurvrij hun werk te komen doen.

Tyvek pakken zijn te koop bij Houweling www.tinyurl.com/xp5yvh3d

Tel: 0104401169.

En bij Coolsafety www.tinyurl.com/r9wr6nn

Andere bedrijven bieden ook Tyvekstof per strekkende meter aan.

Pluspunt: Tyvek overalls zijn goedkoop.

Minpunt: Ze gaan stuk na enkele keren gebruik.

Ook het bedrijf Happy Workwear maakt kleding van geurwerend textiel. Deze kleding is ontworpen voor de agrarische sector om te voorkomen dat geuren uit de stal in de huid en de kleding van de boer of boerin trekken. Maar inmiddels is deze geurwerende kleding ook uitgeprobeerd door enkele MCS-patiënten die er heel tevreden over zijn, omdat deze z.g. farmsuit ook bescherming blijkt te bieden tegen chemische stoffen en geuren. Een MCS-patiënt die voorheen vaak een Tyvek overall droeg om geuren van buitenaf te weren draagt nu liever de farmsuit. „Want,“ zegt hij „ik kan met veel meer gemak de deur uit.“

Happy Workwear is graag bereid om mee te denken met MCS-patiënten om tot een passende oplossing te komen. Meer weten? Neem dan contact op met Anne Groot Zevert van Happy Workwear. info@happyworkwear.com Tel: 0612814422

Pluspunten: farmsuits zijn sterk, gaan lang mee en beschermen beter dan Tyvek.

Minpunt: ze zijn niet goedkoop.

Mocht het u niet lukken om de Tyvek overalls te bestellen dan is onze lotgenoot Evert Coenen bereid om u hiermee te helpen. Zelf draagt hij nu liever de farmsuit van Happy Workwear. U mag hem vragen naar zijn ervaringen. eefcoenen@gmail.com

Fijnstof

Fijnstof bestaat uit verschillende kleine deeltjes van bepaalde stoffen, waaronder roet. Door uitstoot van verkeer en fabrieken komt er fijnstof in de lucht. Deze fijnstof kan zich over grote afstanden verspreiden en is erg ongezond bij inademing.

In het Britse medische tijdschrift *The Lancet* stond in december 2013 een artikel naar aanleiding van een grootschalig onderzoek in dertien Europese landen naar de nadelige gevolgen van fijnstof. Een dergelijk groot onderzoek was nog nooit eerder uitgevoerd. De conclusie van de onderzoekers was dat fijnstof ook in geringe concentraties, ver onder de Europese norm, bij langdurige blootstelling zeer schadelijk is. Erger dan tot nu toe werd aangenomen. Een van de onderzoekers zegt: „Wij bepalen niet of er wat aan gedaan moet worden, dat is aan de overheid en daarbij spelen allerlei andere overwegingen een rol, bijvoorbeeld ook economische. Maar bij roken is de gezondheidsschade je eigen schuld. Als je aan luchtverontreiniging wordt blootgesteld waaraan je niets kunt doen, zou je moeten kunnen rekenen op de overheid.“ Fijnstof dringt ook onze huizen binnen en bovendien ontstaat er binnenshuis fijnstof. Onder andere door koken en stoken (met hout of gas).

Stichting Houtrookvrij vindt dat elke burger recht heeft op schone en gezonde lucht en dat de overheid hier duidelijke regels voor moet opstellen en handhaven.

TNO deed onlangs een groot onderzoek naar fijnstof in woningen en heeft daarvoor metingen gedaan in honderden huizen. Conclusie: in bijna de helft van de woningen is regelmatig meer fijnstof aanwezig dan de advieswaarde die de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) hiervoor hanteert. „Naarmate woningen energiezuiniger zijn, neemt het risico op een slechte binnenluchtkwaliteit toe,” aldus onderzoeksinstituut TNO. Professor Dr. Jan Tytgat, toxicoloog in Leuven, België, zegt: „We moeten beseffen dat fijnstof gevaarlijk is.” Het goed ventileren van onze huizen kan helpen de concentratie fijnstof te verlagen. En dan natuurlijk het liefst op momenten dat de concentratie in de buitenlucht het laagst is. Dus zeker niet tijdens of kort na de spitsuren.

Gedeelde smart is halve smart

Veel MCS-patiënten vragen zich af hoe hun lotgenoten deze ziekte ervaren en wat voor verschijnselen ze hebben. Voor velen is een gevoel van herkenning heel waardevol. Het bevestigt dat je niet de enige bent die soms worstelt met de gevolgen van MCS. En gedeelde smart is halve smart. In het boek *Ervaringsverhalen bij geuren chemicaliënovergevoeligheid* van Geerteke de Haas (uitgeverij AnkhHermes) zijn een groot aantal ervaringsverhalen en uitspraken van MCS-patiënten gebundeld. Als aanvulling hierop volgen hier nog enkele uitspraken van MCS-patiënten.

Tabaksrook en parfums maken mij zo benauwd dat ik helemaal gierend ga ademen. Best beangstigend. Ik ben al meer dan eens bang geweest dat ik zou stikken.

Als ik verflucht ruik heb ik een week lang zulke heftige maagpijn, misselijkheid en diarree dat ik weleens heb gedacht dat ik eraan dood zou gaan.

Ik krijg altijd meteen hoofdpijn als ik een chemische geur ruik. Het maakt niets uit welke geur. Ik reageer overal op met hoofdpijn en een wisselend aantal andere klachten.

Mijn vrienden en kennissen geloven niet dat ik ziek ben. Ze geloven dat ik gek ben.

Ik kan niet meer tegen de geur van narcissen. Toen ik nog gezond was rook ik er niets aan. Sinds ik MCS heb vind ik ze naar hondenpoep ruiken en word ik er ziek van.

Ik zeg altijd tegen mensen in mijn omgeving dat ik duizelig ben als reactie op chemische stoffen en geuren. Maar duizelig kun je het eigenlijk niet eens noemen. Het is een heel naar en moeilijk te omschrijven gevoel dat wel enigszins in de buurt komt van duizeligheid.

Chemische intolerantie komt bij ons in de familie veel voor. De een heeft het wat erger dan de ander, maar er zal bij ons in de familie nooit iemand zeggen dat het onzin is, want we kennen het allemaal uit eigen ervaring.

Chemische geuren maken mij stapeldol. Ik begin te schreeuwen en te schelden naar de mensen die de chemicaliën verspreiden of de parfums dragen waar ik ziek van word. Ik herken mezelf niet op die momenten. Zonder die chemische troep om me heen zou ik zoiets nooit doen.

Uiteindelijk heeft mijn MCS ervoor gezorgd dat ik mijn baan definitief ben kwijtgeraakt. Niet alleen het verlies van gezondheid dus, maar ook verlies van werk en inkomen.

Ik ben net een speurhond. Sinds ik MCS heb ruik ik onwaarschijnlijk scherp.

Als ik visite heb gehad ruik ik na hun vertrek hun voetstappen op het parket.

Toen ik nog gezond was had ik geen idee dat hetgeen ik nu meemaak zou kunnen bestaan. Ik ruik zo ongelooflijk sterk en reageer met zulke heftige en ziekmakende lichamelijke verschijnselen dat ik soms nog steeds niet kan geloven dat dit echt bestaat. Het lijkt een boze droom maar het is werkelijkheid.

Tips

- Voor het verven van kozijnen, deuren en ander houtwerk binnen is de verf Rubbol BL Satura van Sikkens inmiddels al voor heel wat MCS-patiënten geschikt gebleken. Vanuit Stichting MCS hebben we deze verf zelf uitgeprobeerd en ook anderen aangeraden om het eens voorzichtig uit te proberen. Tot nu toe zijn de resultaten heel goed. We hebben nog van niemand gehoord dat het tot klachten heeft geleid. Voorzichtigheid blijft echter altijd geboden. Iedere MCS-patiënt is anders en ziek worden kan altijd, ook van deze verf, hoewel de kans klein lijkt. Rubbol BL Satura van Sikkens (die letters BL zijn belangrijk, dat mogen geen andere letters zijn) is niet goedkoop en alleen verkrijgbaar bij de betere verfwinkel. Je kunt het in iedere gewenste kleur laten mengen.
- De leemverf van het bedrijf Tierrafino is een ademende en sterk dekkende verf voor behang, hout en stuc en bestaat voor 100% uit natuurlijke materialen. De verf is vrij van oplosmiddelen, elastisch en veegvast. Leemverf is gemakkelijk aan te brengen en geeft een natuurlijk effect. www.tierrafino.nl.
- Een bedrijf uit Papendrecht verzorgt hogedrukreiniging voor vloerbedekking, bankstellen, stoelen, kleden, enz. Ze doen dit alleen met water. Dus geen chemische middelen. Wel even uitleggen dat de mensen die het werk komen uitvoeren ook geen geuren bij zich mogen dragen. Voor inlichtingen en afspraken: Tel: 0786440990.
- Wie een witte was ook echt stralend wit wil hebben zonder chemische middelen kan wat citroensap, schoonmaakazijn of zuiveringszout (natriumbicarbonaat) toevoegen aan het wasprogramma. Maar de meest natuurlijke witmaker is de zon. Witte was dus lekker buiten laten drogen aan de waslijn, een wasrekje op het balkon of zoals men vroeger deed: op de bleek (grasveld) leggen zodat het kan bleken.
- Eet geen levensmiddelen uit ingedeukt of beschadigd blik. Bij dit soort beschadigingen komen er chemicaliën uit het blik in de voeding terecht.

Lotgenoten

De komende maanden kunt u voor lotgenotencontact bellen met:

Trudy Hoogland uit Vlaardingen
Erica Bakker uit Veendam

Tel: 0650456429
Tel: 0598626479

Meer telefoonnummers van lotgenoten die gebeld kunnen worden zijn op te vragen bij Geerteke de Haas. Tel: 0317612410

Partners van MCS-patiënten kunnen bellen met Klaas Haan, zelf ook partner van een MCS-patiënte. Tel: 0299403084

Voor vragen is Stichting MCS iedere werkdag bereikbaar. Tel: 0317612410