

GELUID EN GEZONDHEID



Volgens de World Health Organization (WHO) is omgevingsgeluid na luchtvervuiling de grootste bedreiging voor onze gezondheid. Geluidshinder veroorzaakt of draagt bij aan slaapstoornissen, hartaanvallen, tinnitus en cognitieve en stofwisselingsproblemen. ⁸

Hoewel de nadruk in studies over dit onderwerp zich meestal concentreren op een hoog geluidsniveau, is er toenemend bewijs dat ook een beperkt geluidsvolume of geluiden die met het menselijk oor niet waarneembaar zijn (geluiden onder 20 Hz of boven 20.000 Hz) de gezondheid van levende wezens ernstig kan aantasten.



Nachtelijke projectie op het wegdek om uitgaanspubliek te bewegen minder luidruchtig te zijn. Foto: Stad Leuven

Interventies in de geluidsomgeving kunnen bijdragen aan een verhoogd algemeen welbevinden

Akoestische en niet-akoestische factoren

Akoestische factoren – naast geluidsvolume kunnen ook frequentie, timbre of het (on)regelmatig optreden van het geluid genoemd worden – hebben dus direct invloed op het algemeen welbevinden van mensen (en dieren en planten).² Maar ook niet-akoestische factoren spelen in deze context een rol: iemands gevoeligheid voor auditieve prikkels, eerder opgedane ervaringen met bepaalde geluiden, de mate van controle die mensen hebben of ervaren met betrekking tot de geluidsomgeving, het tijdstip waarop en de frequentie waarmee het geluid optreedt, iemands sociaal-economische status, de mogelijkheden om aan de geluidshinder te ontsnappen, etc.

Ingrepen in de geluidsomgeving kunnen positief bijdragen aan gezondheid

De invloed die geluiden of een geluidsomgeving hebben op iemands gezondheid, wordt dus bepaald door de waardering die iemand toekent aan die geluiden in combinatie met de specifieke eigenschappen van die geluiden. Omgekeerd betekent dit dat bepaalde interventies in een geluidsomgeving kunnen bijdragen aan een verhoogd algemeen welbevinden van individuen zowel als groepen mensen. Deze interventies kunnen bestaan uit het wegnemen van geluiden die de gezondheid schaden, maar ook uit het toevoegen van geluiden om daarmee een aangename geluidsomgeving te scheppen.

Een paar aanbevelingen

Op technologisch gebied kan gedacht worden aan het op grotere schaal inzetten van HR++ of triple glas, stil asfalt of stille klinkers, stille autobanden, elektrische auto's, vliegtuigen met een lagere geluidsbelasting, etc.

Een verlaging van de maximum snelheid in de bebouwde kom van 50 km/u naar 30km/u en/of het blokkeren van niet-lokaal verkeer.

Het aanbrengen van (meer) luwteplekken, met name in (vaak armere) stadsdelen of gebieden met weinig groen, ook om ontmoetingsplekken te creëren om eenzaamheid tegen te gaan.

Het maskeren van ongewenste geluiden, bijvoorbeeld met waterpartijen of groene geluidswanden die woningen, gezondheidsinstellingen en scholen afschermen van (verkeers)lawaai.

Het gebruiken van zachte, geluidsabsorberende materialen, zowel voor de buiten- als binnenruimte.

Woningen bouwen op geluidsbelaste plaatsen wordt steeds onvermijdelijker in Nederland. Goede isolatie houdt veel verkeersgeluid binnenshuis tegen; bij buitenruimtes is dat veel moeilijker maar fonteinen, watervallen of artistieke klankinstallaties kunnen het verkeersgeluid (gedeeltelijk) maskeren en ook een bijdrage leveren als ontmoetingsplekken.

Bron van deze tekst:

<https://inspiratiegidsgeluid.soundtrackcity.nl/deel4-geluid-en-gezondheid.html>

U kunt ook deze QR scannen