

Eerste hulp lijst bij Laagfrequent Geluidsoverlast – hoe uzelf te helpen

LFG = laagfrequent geluid

Om hulp te krijgen bij het zoeken naar de overlast bron doet u een officiële melding van uw geluid- en/of trilling overlast bij:

- in ieder geval ODA - OmgevingsDienst Achterhoek en
- bij bromtoonzutphen@gmail.com (Zutphense belangengroep laagfrequent geluid).

Op onze website www.bromtoonzutphen.nl vindt u meer meldingsadressen.

Informeer uzelf over het onderwerp LFG. Op onze site en die van stichting Laagfrequent Geluid vindt u allerlei informatie:

www.bromtoonzutphen.nl

www.laagfrequentgeluid.nl

Op deze laatste site vindt u onder andere een 'wat te doen' lijst, die u vertelt hoe u in eigen huis en omgeving kunt zoeken naar de mogelijke LFG bron.

Ga met (onbegrepen) klachten naar uw huisarts. Ze kunnen samenhangen met LFG. Uw huisarts is door ons op de hoogte gebracht over mogelijke gezondheidsklachten door LFG.

Zorg voor voldoende rust, want u slaapt waarschijnlijk slecht. Kies voor een dutje van 15 minuten tussendoor overdag, een zogeheten *power-nap*. Misschien zelfs 2 dutjes verspreid over de dag? We adviseren u om een (eier)wekker te zetten. U wilt wel uitrusten maar niet uw waak- slaapritme omkeren. Het kan helpen om rustige muziek zo aan te zetten dat ze net over de 'LFG herrie' heen komt. Geen luxe, hoor, deze dutjes...uw leeft onder aanhoudende stress...uw lichaam heeft hulp/rust nodig.

Er zijn slaaphulp machines te koop die een neutrale ruis produceren. Het merk DOHM heeft er onder andere eentje in het aanbod. De geluidsterkte van het vrij kleine apparaat is met een stapsgewijze volumeknop te regelen. Hoe gelijk het geluid met de LFG samenvalt, hoe beter het resultaat. Sommigen helpt het (even wennen ook), anderen niet. Kijk op www.conrad.nl en typ als zoekwoord DOHM in. Richtprijs: 80 euro.

Overdag kunt u afleiding zoeken door ander geluid aan te zetten: radio, CD speler, TV, koptelefoon op met muziek op etc.

Ga wat vaker uw huis uit, geef uw hersenen/lichaam een pauze.

Een Duitse KNO arts (dr. U. Ross) raadt bij Tinnitus (oorsuizen) aan om een Magnesium supplement te gaan gebruiken. Magnesium maakt onder andere het zenuwstelsel minder gevoelig, ook de gehoorzenuw. Dosering van zo'n 400 mg per dag. De visie is dat chronische geluidsoverlast Magnesium aan uw lichaam onttrekt door overbelasting. Wilt u geen supplement gebruiken dan kunt u ook zorgen voor extra voedingsmiddelen waarin veel magnesium zit, bijvoorbeeld: donkere rijpe bananen, bonen, pinda's, cashewnoten, pecan noten, amandelen, volkoren of meergranen brood, roggebrood, zilvervliesrijst, spinazie, makreel, pruimen, ananas, sojaproducten. Geen garantie bij deze tip maar wel uit te proberen.

Probeer bij de dag te blijven. Hoe is het vandaag? Stop zoveel mogelijk met piekeren over gisteren, vorige week en de toekomst...het helpt niet en verhoogt uw stress gevoelens.

Kijk regelmatig op onze site naar vorderingen in het onderzoek. Probeer ook zelf zo actief mogelijk te zijn in het zoeken naar oplossingen en houdt ons daarvan op de hoogte alstublieft. Anderen kunnen wellicht van uw kennis en/of ervaring leren.

Bezoek, als u lotgenoten wilt ontmoeten, onze bijeenkomsten. Op onze site en in de krant ziet u wanneer die er weer zijn.

Veel sterkte gewenst en ...succes!