

Ventileren, vocht en schimmel

ZO HOUD
JIJ JE HUIS
GEZOND





Frisse en schone lucht in huis voelt niet alleen fijn aan, maar is ook gezond. Een vochtige en ongezonde lucht in huis veroorzaakt klachten als hoofdpijn, keelpijn, misselijkheid, irritaties aan neus, ogen of keel, astma en allergieën. Je kunt het ook merken aan concentratieverlies. Niet iedereen is zich hiervan bewust en veel mensen hebben te maken met vage klachten waarvan ze de oorzaak niet weten. Een slechte luchtkwaliteit in huis kan een oorzaak zijn.

Om dat tegen te gaan, is ventileren ontzettend belangrijk. Maar hoe doe je dat? Met deze brochure leggen we je graag alles uit over vocht, ventilatie en schimmel in je woning. En vooral: hoe je dat voorkomt!

Hoe gezond is jouw huis?

Zo'n tachtig procent van alle woningen bevat een schadelijke concentratie huisstofmijt en bijna twintig procent heeft last van zichtbare schimmel- of vochtplekken. Toch hebben maar weinig mensen door dat de luchtkwaliteit in huis onvoldoende is. Het goede nieuws is: we hebben hier zelf veel meer invloed op dan je nu misschien denkt.





Ventileren, ventileren, ventileren

Dagelijks kan er zo'n 10 tot 15 liter water in de vorm van waterdamp in je huis terechtkomen. Dat komt onder andere door de aanwezigheid van mensen, huisdieren, koken, het drogen van was in huis en waterbakjes. Door goed te ventileren, verwijder je waterdamp en ga je tegelijkertijd eventuele schimmels en huisstofmijt in huis te lijf.

Ventileren zorgt ervoor dat vervuilde lucht wordt afgevoerd en schone lucht het huis binnenkomt. De meeste mensen denken dat je dit bereikt door een aantal minuten of uren een raampje open te zetten. Helaas blijkt uit onderzoek van TNO echter dat het effect op de luchtkwaliteit al na een half uur na het sluiten van het raam is verdwenen. Ventileren doe je dan ook 24 uur per dag.





24 uur per dag?!

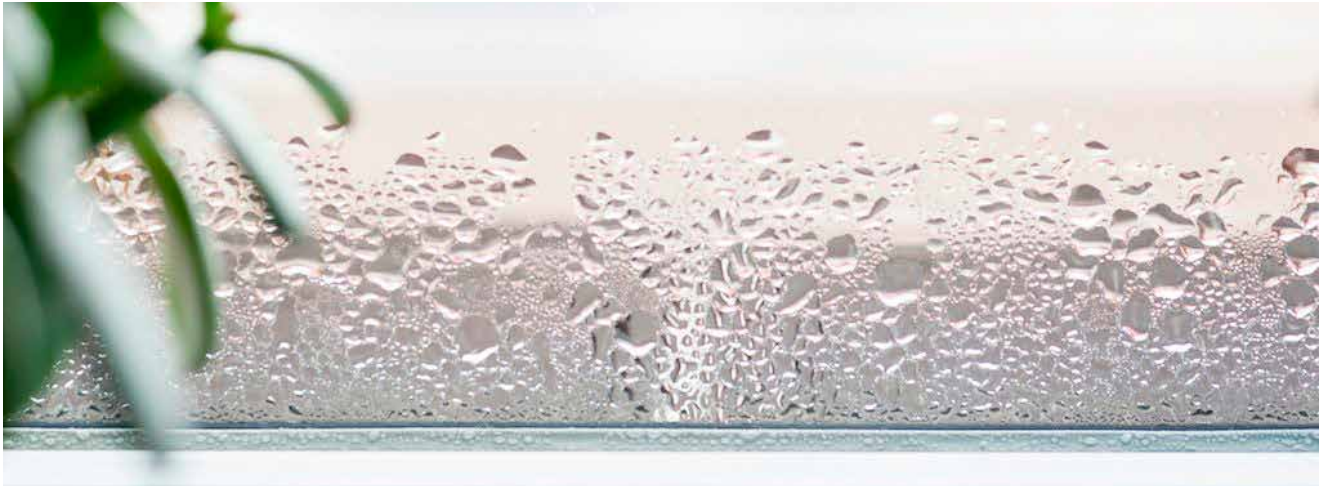
Uiteraard betekent doorlopend ventileren niet dat je alle ramen de hele dag en nacht open hoeft te zetten. Sommige woningen hebben een mechanisch ventilatiesysteem (mv). Als je dit systeem voortdurend aan laat staan, zorgt het altijd voor een gezond binnenklimaat – mits je het goed onderhoudt. Heb je geen mv, maar wel roosters in het raam? Laat deze dan altijd open staan – houd ook deze goed schoon. Sluit de roosters alleen in het geval van een ramp (wanneer bijvoorbeeld het luchtalarm afgaat). Geen mv of roosters in huis? Houd dan altijd – of zoveel mogelijk – een (klap)raam op een kiertje. Zorg dan wel voor een anti-inbraakbeveiliging op dit raam.



Ventileren en stookkosten

Hoe zit dat dan met de stookkosten? Verwarmen en ventileren, werkt dat elkaar niet tegen? Hoewel het nogal tegenstrijdig klinkt, zorgt het goed ventileren van je woning uiteindelijk voor lagere stookkosten. Het verwarmen van een woning met een vochtig klimaat kost namelijk meer energie dan het verwarmen van een woning die van binnen droog is. Als je dus 24 uur per dag ventileert, hoef je uiteindelijk minder te stoken. Dat scheelt je dus ook in de portemonnee. Sterker nog: ventileer je onvoldoende, dan is je rekening automatisch hoger dan wanneer je wél goed zou ventileren.





Onvoldoende ventilatie

Heb je condens aan de binnenkant van je ramen? Is er schimmelvorming op je kozijnen, muren, plafonds of in je gordijnen/vitrages? Hangt er een bedompte lucht in huis? Krijg je als het ware een klap in je gezicht van de benauwdheid/muffe geur als je binnenkomt? Allemaal (extreme) tekenen van een te hoge luchtvochtigheid in huis. In deze gevallen is het sowieso tijd om te ventileren. Ook bij opkrullend behang, afbladderende verf en aangetaste houten kozijnen of zelfs meubels weet je dat je iets aan je binnenklimaat moet doen. Ook zonder deze voorbeelden kan het zijn dat je binnenklimaat wel wat aandacht nodig heeft. Wil je weten hoe vochtig het bij jou in huis is? Dat kan met een hygrometer. Deze kun je al voor een paar euro halen bij de bouwmarkt en zijn er in verschillende uitvoeringen. De ideale luchtvochtigheid ligt tussen de veertig en zestig procent.

Slechte luchtkwaliteit buiten

Ventileer dus 24 uur per dag, zelfs al woon je aan een snelweg of bouwplaats. De lucht binnenshuis is bijna altijd minder goed van kwaliteit dan de buitenlucht. Woon je langs een drukke weg, dan kun je ervoor kiezen om het raam aan de andere kant van je huis open te zetten.



Onderhoud

Heb je een mechanisch ventilatiesysteem, ventielen voor luchtafvoeren, ventilatieroosters of andere ventilatiemiddelen in huis? Zorg er dan voor dat je deze goed onderhoudt. Maak de roosters en ventielen voor luchtafvoeren bijvoorbeeld regelmatig schoon met een stofzuiger met zachte borstel.



Toch schimmel in huis?

Vaak haal je schimmels al makkelijk weg met een sopje van water en Soda en een spons. Gebruik hiervoor geen agressieve schoonmaakmiddelen. Dat is niet nodig en slechter voor jouw gezondheid en het milieu. Bovendien scheelt het je flink in de portemonnee. Veel mensen schilderen hier gewoon overheen. Dat maakt het erger. Besluit je ná het schoonmaken wel opnieuw te willen verven? Gebruik dan schimmelwerende verf. Het klimaat van je badkamer is slechter dan het buitenklimaat, dus hiervoor kun je beter andere verf gebruiken dan bijvoorbeeld je woon- of slaapkamer.

Let op

Je bent zelf verantwoordelijk voor schoonmaken van je woning. Als je dat niet doet, ben je zelf verantwoordelijk voor eventuele schade die daaruit voortkomt. Houd je woning dus goed schoon en vooral: zorg voor voldoende ventilatie.



Een aantal tips op een rij

- Was drogen? Doe het als het even kan buiten. Dat scheelt je enorm veel vocht in huis. Droog je wel binnen, ventileer dan extra.
- Veel planten in huis? Ventileer extra zodat het vocht weg kan.
- Douchen? Neem je muren af met een wisser en maak je douche droog. Houd de deur van de badkamer dicht en je badkamerraam open. Heb je mechanische ventilatie in huis? Zet deze dan op de hoogste stand.
- Laat altijd de radiator van de badkamer een stukje open (in andere ruimtes wordt geadviseerd alleen te stoken als je gebruikmaakt van de ruimte).
- Ventilatieopeningen: vergeet ze niet eens in de zoveel tijd schoon te maken.
- Koken of afwassen? Zet je mechanische ventilatie op de hoogste stand of zet een raampje open. Kook je bijvoorbeeld aardappelen of rijst? Houd een deksel op je pan. Probeer zo min mogelijk pannen of ovenschalen met water erin te laten staan.
- Gordijnen? Hang ze niet voor de radiatoren. Plaats ook geen banken of andere meubels voor de radiatoren.
- Hoge stookkosten? Onderzoek of je juist niet extra moet ventileren.
- Heb je een overmatig vochtige woning? Zet de ramen minimaal 15 minuten vóór het slapen tegenover elkaar open. Zo voer je de vervuilde en vochtige lucht af.
- Zet je verwarming nooit uit, maar laat je thermostaat altijd minimaal op 15 graden staan.
- Zet geen spullen tegen de koude gevel aan, maar houd meubels en spullen altijd een klein stukje van de muur af.





Heimstaden verhuurt woningen door heel Nederland. Wij willen het leven van onze bewoners comfortabeler maken door een vriendelijk en duurzaam woonklimaat te creëren.

Heimstaden Netherlands B.V.
Herikerbergweg 328-330, 1101 CT Amsterdam Zuidoost
085 086 6039, service@heimstaden.nl

www.heimstaden.nl