

Een goede en gezonde lucht in huis is belangrijk voor uw gezondheid. Ventilatie zorgt ervoor dat vervuilde lucht wordt afgevoerd en schone lucht het huis binnenkomt. Door goed te ventileren kunt u gezondheidsproblemen voorkomen. Ook blijft uw huis hierdoor in een betere staat, omdat het droger is. Bovendien voelt u zich prettiger in een huis met schone lucht.

### Bij niet of slecht ventileren is het mogelijk dat

- de woning en meubels worden aangetast door schimmel. Dat merkt u aan opkrullend behang, afbladerende verf, aantasting van de kozijnen of zichtbare schimmelplekken op meubels en muren.
- er medische klachten ontstaan zoals hoofdpijn, keelpijn, en vorming van allergieën en/of astma. Gezondheidsproblemen kunnen een relatie hebben met het vocht in de woning.

Met deze infosheet geven wij antwoord op de meest voorkomende vragen over vocht en ventileren.

### Waarom moet ik ventileren?

Een frisse en schone lucht in de woning is belangrijk voor uw gezondheid.

Bewoners, huisdieren en planten produceren vocht in de woning. Daarnaast wordt de lucht vervuild door kooklucht en misschien door rook. Door uw woning te ventileren wordt vervuilde lucht afgevoerd en komt er schone lucht binnen. Woningen zijn tegenwoordig goed geïsoleerd. Juist daarom moet de bewoner zorgen voor voldoende ventilatie.



Goed ventileren is ook goed voor uw portemonnee. Een droge woning verbruikt minder energie (vochtige lucht warmt moeilijker op). U voelt zich prettiger in een huis met schone lucht.

### Hoe herken ik een vochtige woning?

Een vochtige woning is vaak herkenbaar aan beslagen ruiten (enkel glas beslaat eerder dan dubbel glas). Op de muren ontstaan vocht- en schimmelplekken. Daarnaast kan het behang loslaten of verf afbladeren.

### Ervaart u een drukkende lucht in de woning?

Dit kan een teken zijn van vochtproblemen. Wilt u weten hoe vochtig uw woning is? Dit kunt u testen met een hygrometer. Is de luchtvochtigheid hoger dan 80 procent? Dan is uw woning té vochtig. Een ideale luchtvochtigheid ligt tussen de 40 en 70 procent.

## Speciale situaties

Door ventilatie kan fijnstof de woning binnenkomen. Maar de lucht in huis is altijd slechter dan de kwaliteit van de buitenlucht. Daarom kunnen we stellen dat u **altijd** moet ventileren. Wanneer u aan een drukke weg woont, kunt u ervoor zorgen dat vooral de ramen aan de 'achterkant' van de woning worden gebruikt voor ventilatie en er zo min mogelijk fijnstof de woning in komt. Wanneer de overheid adviseert om deuren en ramen te sluiten in verband met een calamiteit, dan volgt u dit advies uiteraard op. Zet dan een eventueel ventilatiesysteem op de laagste stand of haal de stekker eruit als dit mogelijk is. Voor een korte tijd is er voldoende zuurstof in de woning aanwezig.

## Is een raam openzetten voldoende?

Nee, uit onderzoek blijkt dat een raam openzetten niet voldoende is. Het tijdelijk luchten van een kamer of huis is niet hetzelfde als ventileren. Want ventileren doe je 24 uur per dag, vooral bij ernstige vochtproblemen! Voldoende ventileren zorgt ervoor dat schimmels en huisstofmijt minder kans krijgen. U kunt het beste ventileren door twee uitzetraampjes tegenover elkaar open te zetten. U kunt misschien niet 24 uur per dag uw ramen openzetten, maar er zijn meer manieren

- Zet klapaampjes op een kiertje (uiteraard met anti-inbraakstang of speciaal slot).
- Zet ventilatieroosters altijd (een stukje) open.
- Beschikt u over mechanische ventilatie? Dan kunt u deze altijd aan laten staan.



Zorg er altijd voor dat gasapparaten voldoende zuurstof krijgen. Bij onvoldoende zuurstof is er kans op vorming van het gevaarlijke koolmonoxide (kolendamp).

## 's Nachts ventileren

Het is verstandig om in ieder geval 's nachts te ventileren, maar het liefst 24 uur per dag. Koude lucht bevat minder waterdamp dan warme lucht. Aanwezige waterdamp kan op een koude plek in de woning neerslaan. Dit kunt u voorkomen door 's nachts de thermostaat op 15°C te zetten en te ventileren. Het is aan te raden om uw slaapkamerraam op een kier te zetten, waardoor de lucht de slaapkamer uit kan en u tegelijkertijd frisse lucht van buiten ontvangt. Wilt u 's nachts géén raam open laten staan? Open dan bij voorkeur de deur naar de gang, zodat het CO<sub>2</sub>-gehalte vermindert.



## Ventileren en energiebesparing

Als u goed ventileert gebruikt u minder energie; dat scheelt in uw portemonnee. Door te ventileren voert u het vocht uit de woning naar buiten af. Droge lucht warmt sneller op dan vochtige lucht, waardoor u minder energie verbruikt. Het is niet nodig continu een raam wijd open te zetten, dat is onnodig energieverbruik, een kiertje is voldoende.

## Wat als er vocht aanwezig blijft in de woning?

Blijft er vocht aanwezig in de woning? Controleer dan de ventilatiekanalen en -roosters. Mogelijk is er sprake van verstopping of wordt er in de woning te veel vocht geproduceerd, waardoor ventileren geen effect heeft. U voorkomt een teveel aan vocht als u bijvoorbeeld de was centrifugeert en buiten laat drogen, de plantengieter met water van de verwarming haalt (of de ouderwetse radiator-waterbakjes verwijdt) en zorgt voor extra ventilatie tijdens het douchen en koken.

## Tips voor een schone vochtarme lucht

- Laat ventilatieroosters altijd open.
- Maak de ventilatieroosters jaarlijks schoon met de stofzuiger of een sopje. Wanneer u géén ventilatieroosters heeft: zet dan een raam op een kiertje.
- Ventileer de badkamer nadat u heeft gedoucht.
- Rook niet in uw woning.
- Brand niet te veel kaarsen en wierook.
- Zorg dat de afzuigkap altijd aanstaat als u kookt en laat hem na het koken nog minstens een kwartier aanstaan.
- Voor een optimale werking van de afzuigkap kunt u metalen filters van de afzuigkap schoonmaken met een sopje. Kunststof filters dient u na enige tijd te vervangen.
- Laat het niet te koud worden in de woning, het is verstandig de temperatuur niet onder de 15°C/16°C te laten komen. Plaats uw meubels vrij van de buitenmuren. Zo is er luchtcirculatie achter meubels mogelijk. Droog uw was zo veel mogelijk buiten. Indien u de was binnen droogt is het handig een losse centrifuge of een droogtrommel aan te schaffen, zodat het vocht direct naar buiten wordt afgevoerd. Zorg voor voldoende ventilatie in ruimtes waar zich gasapparaten bevinden. Hiermee kan koolmonoxidevergiftiging worden voorkomen.



## Meer informatie?

Kijk voor meer informatie op <http://www.milieucentraal.nl/informatiepunt-ventilatie/>

Hier vindt u informatie over energie en milieu in het dagelijkse leven.

## Onze contactgegevens

Carintreggeland Wonen en vastgoed

Postbus 506

7550 AM Hengelo

**T** 088 367 73 73 (lokaal tarief)

**E** [info@carintreggeland.nl](mailto:info@carintreggeland.nl)

**W** [www.carintreggeland.nl](http://www.carintreggeland.nl) (zoekterm: 'huren')