

Je woning ventileren voor gezond wonen

Het belang van frisse lucht in huis



We kunnen niet zonder **frisse en schone lucht**

Wist je dat je elke dag samen met je huisgenoten, huisdieren en kamerplanten wel 10 tot 15 liter vocht produceert? Ook door koken, douchen en afwassen komt er meer vocht in de lucht. Ventileren zorgt dat vochtige lucht en vuile stoffen weg kunnen en frisse lucht binnenkomt.

Wat is ventileren?

Ventileren is niet hetzelfde als luchten. Ventileren betekent steeds frisse lucht binnen krijgen en vieze lucht naar buiten afvoeren. Luchten is ramen en deuren tegen elkaar openzetten en helpt om snel extra vieze lucht kwijt te raken. Als je het raam of de deur weer sluit komt er geen frisse lucht meer binnen. Daarom is ventileren beter dan af en toe luchten.

Waarom is 24 uur per dag ventileren belangrijk?

- Beter voor je gezondheid
- Beter voor de kwaliteit van je woning
- Het gaat schimmel en huisstofmijt tegen
- Beter voor je energiegebruik



Ventileren voor een goede gezondheid

Is het wel eens broeierig of klam in je woning? Of zijn je ramen vaak beslagen? Dan kan het zijn dat je huis te vochtig is. Gelukkig kun je hier zelf wat aan doen.

Huizen zijn in deze tijd vaak goed geïsoleerd. Dat betekent dat kou, warmte en geluid minder makkelijk naar binnen en buiten kunnen. En dat is fijn, want daardoor horen we buien minder, hebben we het lekker warm en is onze energierekening lager. Een goed geïsoleerd huis heeft helaas ook nadelen als je niet goed ventileert. Vochtige en vuile lucht kan dan niet goed weg, waardoor er schimmels kunnen komen. Je kunt daarvan klachten krijgen als benauwdheid, allergie, hoesten, hoofdpijn, ademhalingsproblemen en chronische verkoudheid. Ook kunnen aandoeningen aan luchtwegen erger worden.

Wees extra voorzichtig met ouderen en kinderen

Voor ouderen is ventileren extra belangrijk. Zij zijn namelijk gevoelig voor de gezondheidsklachten die vervuilde lucht en schimmel kan veroorzaken. Ook kinderen zijn gevoeliger voor vieze lucht.

‘Mensen produceren vocht. Dat kun je bijvoorbeeld goed merken als je met meerdere mensen in een auto zit; ramen beslaan dan al gauw. Dat is vocht.’

Ventileren en verwarmen van uw woning

Ventileren en verwarmen zijn nodig om je huis goed te houden. Houten kozijnen en meubels blijven langer mooi. Een vochtig huis kan muff ruiken en schimmel op muren geven, behang kan gaan krullen en verf afbladderen. Een vochtigheidsgraad tussen de 40-70% is goed. Dit kun je meten met een hygrometer. En de temperatuur in huis kun je het best rond de 18-20 graden houden. Bij een temperatuur van 15 graden of lager, kunnen makkelijker huismijt en schimmel ontstaan.



Raampje open?

Hoe vaak en hoe lang moet je eigenlijk ventileren? Onderzoek vertelt ons dat een paar uur per dag een raam open zetten niet genoeg is. Het is belangrijk om 24 uur per dag frisse lucht je huis binnen te laten.

Hoe verwijder ik schimmel?

Last van schimmel in je woning? Je kunt dit schoonmaken met een warme soda-oplossing (6 gram soda mengen met 1 liter water). Ook water met azijn of alcohol (60-70%) kan helpen. Hardnekkige vlekken kun je behandelen met bleekmiddel (25 ml mengen met 1 liter water). Met een spons dep je de schimmelplekken. Je laat het gewoon opdrogen en de schimmel verdwijnt. Is de schimmel na een dag nog niet helemaal weg? Dan kun je de behandeling nog een keer doen. Als je wil, kun je plafond en wanden hierna schilderen met een speciale anti-schimmelverf.



Twee soorten ventilatie

Een woning kun je op twee manieren ventileren. Natuurlijk en mechanisch. Bijna zeven op de tien huizen heeft alleen natuurlijke ventilatie (dus geen mechanisch ventilatiesysteem) in huis.

Natuurlijk ventilatie

Huizen van vóór het jaar 1975 en appartementen hebben vaak natuurlijke ventilatie. Frisse lucht komt binnen door (klap)ramen, naden en kieren en vuile lucht gaat via ventilatiekanalen in de badkamer en keuken en door het kanaal via het dak weer naar buiten.

Mechanische ventilatie

Heeft je huis mechanische ventilatie? Dan wordt de afvoer van vuile lucht vanzelf geregeld. Voor frisse lucht moet je ventilatieroosters en (klap)ramen openzetten. Bij mechanische ventilatie zuigt een ventilatiemotor lucht weg uit de keuken, de badkamer of het toilet. Met een knop kun je regelen hoeveel lucht er wordt weggezogen.

Wat te doen bij grote brand in de omgeving?

Bij een grote brand of ontsnapping van giftige stoffen uit een fabriek, wordt meestal geadviseerd om ramen en deuren dicht te houden. Heb je een mechanisch ventilatiesysteem? Zet deze op de laagste stand of haal - als dat kan - de stekker eruit. Sluit - als je geen mechanische ventilatie hebt - de ventilatieroosters.

Kost ventileren extra energie?

Je huis ventileren kost energie, want warme lucht wordt vervangen door koude lucht. Toch is het voordeliger om te ventileren. Vochtige lucht wordt namelijk minder snel warm. Het opwarmen van vochtige lucht duurt dus langer en kost daarom meer energie.

In veel huizen is de lucht ongezond, doordat er niet genoeg geventileerd wordt. Je kunt de lucht in huis het best gezond houden door zowel in de winter, herfst, lente als zomer dag en nacht te zorgen voor frisse lucht. Zo verdwijnen vocht en vuile lucht.

Ventileren is niet hetzelfde als luchten. Luchten betekent ramen en deuren tegen elkaar open zetten. Zet tijdens het luchten de verwarming lager, anders wordt die onnodig warm. Luchten is goed om snel extra vieze lucht kwijt te raken, maar het is geen vervanging voor ventileren. Als het raam dicht gaat, zal vervuiling weer meer worden.

Ventileren bespaart energie en dus geld

Veel mensen weten niet dat je juist energie kunt besparen als je goed ventileert. Door niet te ventileren blijft je woning vochtig. Vochtige lucht kun je minder snel verwarmen en de woning voelt dan koud aan. Een goed geventileerde woning is sneller en makkelijker te verwarmen. Het is zuiniger om frisse lucht op te warmen en dus beter voor uw energierekening.

Wat doet de Alliantie?

Als je dat wil, geven wij je graag persoonlijk advies. Heb je klachten door vocht in huis? Dan kunnen wij in je woning een hygrometer plaatsen. Hierop kunnen we aflezen hoe hoog of laag het vochtgehalte is. Dit helpt ons hopelijk bij een oplossing voor je klachten. Veel vocht in de lucht kan ook komen door een lekkage. Denk je dat je een lekkage hebt? Neem dan direct contact met ons op, zodat wij de lekkage kunnen verhelpen.



Wat kun je zelf doen?

Je kunt best veel zelf doen om je woning goed en gezond te houden. Alle tips op een rij.

- Zet raampjes op een kier en roosters open voor frisse lucht.
- Zorg voor extra frisse lucht tijdens koken, douchen en klussen door bijvoorbeeld een raam open te zetten.
- Droog was zoveel mogelijk buiten, kook met deksel op de pan en droog de vloer na het dweilen.
- Heb je een mechanisch afzuigstelsel? Maak dan regelmatig de afzuigpunten schoon.
- Heb je balansventilatie? Vervang dan periodiek de filters van de balansventilatie (deze krijg je met instructie toegestuurd).
- Zorg dat lucht goed rond kan gaan door de woning door meubels bijvoorbeeld 5 cm van de wand te zetten.



Een huis met frisse lucht

is een gezond huis om in te wonen

Als je na het lezen van deze folder nog vragen hebt, neem dan gerust contact op met de Alliantie. Onze medewerkers geven graag advies!

Heb je een vraag of wil je iets regelen?



Mijn Alliantie (gebruik de app of log in op de-alliantie.nl)



088 00 232 00 (ook voor spoed)



de-alliantie.nl/contact (alle contactinformatie bij elkaar)

de-alliantie.nl