

PRETTIG EN GEZOND WONEN MET GOEDE VENTILATIE

alles over 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 burens 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.



‘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.’

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.

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.

Natuurlijke 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.