

# Voorkom vocht in huis



Zijn uw ramen vaak beslagen? Ziet u donkere plekken op de muur? Of heeft u last van een chronische neusverkoudheid? Dan bevat uw woning waarschijnlijk te veel vocht. Gelukkig kunt u daar eenvoudig iets aan doen. Als u uw woning 24 uur per dag ventileert, zorgt u voor een gezonde binnenlucht.



### Ventileren voor uw gezondheid

Dagelijks produceert u liters vocht in uw woning, vaak zonder dat u daar erg in heeft. Bijvoorbeeld als u kookt of een douche neemt. Maar ook doordat u en uw gezinsleden ademen of zweten. Een huishouden produceert dagelijks al snel tien liter vocht in de vorm van waterdamp.

#### Hoofdpijn, benauwdheid of neusverkoudheid?

Vocht in uw woning is niets bijzonders, tenzij er te veel vocht ontstaat. Een vochtige woning kan schadelijk zijn voor uw gezondheid. Een vochtig klimaat trekt schimmels en huis mijten aan. Daardoor kunnen u en uw gezinsleden last krijgen van bijvoorbeeld hoofdpijn, benauwdheid of neusverkoudheid. Vooral kinderen lopen het risico op gezondheidsklachten.

#### Waaraan merkt u dat uw woning te vochtig is?

- De ruiten blijven lang beslagen.
- Er hang een bedompte lucht in huis.
- Het is kil en koud in huis, ook als u flink stookt.
- Er zitten zwarte schimmelplekken op de muur.
- Het behang laat los of verf bladdert af.
- U of uw gezinsleden hebben gezondheidsklachten, zoals benauwdheid, hoesten, hoofdpijn, slijmvorming of chronische neusverkoudheid.

#### De oplossing: ventileren

U kunt vocht in uw huis bestrijden door te ventileren. Vroeger gebeurde dat op een natuurlijke manier: via ramen of kieren kwam er vanzelf frisse lucht binnen en werd vochtige lucht afgevoerd. Maar moderne woningen zijn zo goed geïsoleerd dat er geen natuurlijke ventilatie mogelijk is. Dat betekent dat u zelf moet ventileren.

#### Schimmel verwijderen

Heeft u schimmel in huis? U herkent een schimmel aan de zwarte puntjes of donzige plekken op de muur of het plafond. U kunt schimmels verwijderen met 'schimmelvreter', die u bijvoorbeeld bij een bouwmarkt kunt kopen.

#### Woonvocht in cijfers

Koken per keer	(ongeveer) 2 liter
Afwassen per keer	(ongeveer) 0,5 liter
Vloer dweilen per keer	(ongeveer) 1,5 liter
Ademen, transpireren per gezin per dag	2-5 liter
Uitstoot van planten per dag	0,5-2 liter
Douchen per keer	0,2-2 liter
Wassen per week	12 liter

#### De huisstofmijt

Gezondheidsproblemen ontstaan door de schimmels en huisstofmijten die op het vocht in uw woning afkomen. De huisstofmijt is een bijna onzichtbaar klein beestje van ongeveer 0,3 millimeter. De mijt leeft in huisstof en nestelt zich graag in tapijten, matrassen, kussens, zachte knuffelbeesten en gestoffeerde meubels. De uitwerpselen van de mijt kunnen allergische klachten veroorzaken. U bestrijdt de huisstofmijt door regelmatig te stofzuigen en continu te ventileren.





## Tips voor ventileren

Ventileren is meer dan even luchten door een raam of een deur open te zetten. De binnenlucht in uw woning wordt pas gezond als u 24 uur per dag ventileert. Dat kan bijvoorbeeld door twee of meer ventilatieroosters of klepraampjes tegenover elkaar open te zetten.

Met de volgende tips kunt u de binnenlucht in uw woning verder verbeteren:

- Ventileer alle slaapkamers na het slapen minimaal 2,5 uur.
- Houd ventilatieroosters altijd open. Sluit ze 's winters hooguit voor de helft.
- Ventileer extra in ruimtes waar u kookt, afwast, doucht, slaapt of de was ophangt. Laat de afzuigkap bijvoorbeeld nog een kwartiertje aanstaan na het koken. Of zet na het douchen even een raam open.
- Laat u uw was binnenshuis drogen? Hoe beter u de was centrifugeert, hoe minder vocht u in huis brengt.
- Wis na het douchen de vloer en wanden droog. Houd bij het ventileren van de badkamer de deur dicht, zodat het vocht zich niet door uw huis verspreidt.
- Voor een klein bedrag koopt u bij een bouwmarkt een hygrometer. Daarop kunt u aflezen wat de vochtigheid in uw woning is. Onder de 70% ontstaan er geen vochtproblemen, zoals schimmels.
- Woont u aan een drukke weg? Zelfs in dat geval is de luchtkwaliteit buiten beter dan binnen. Als u veel last heeft van uitlaatgassen, ventileer dan aan de achterkant van uw huis.



### *Ventileren is gezond*

Ventileren is niet alleen aan te raden vanwege het vocht in uw woning. U voert met ventilatie ook andere stoffen af, zoals:

- koolzuurgas (ontstaat als u uitademt en bij het verbranden van gas);
- radon (een gas dat vrijkomt uit bouwmaterialen zoals beton en zandkalksteen).

- Als het koud wordt in huis, beslaan ramen en deuren sneller. Laat het daarom niet kouder worden dan 15 graden, ook als u ventileert. Zet de thermostaat hooguit even lager als u ramen of deuren tijdelijk wijd open zet.
- Heeft u een ventilatiesysteem? Schakel uw systeem nooit uit. Laat enkele ventilatieroosters of klepraampjes open, zodat er genoeg verse lucht binnenkomt. Zet uw ventilatiesysteem in de hoogste stand als er tijdelijk veel vocht in huis is (bijvoorbeeld na het douchen of een grote schoonmaak).
- Maak ventilatieroosters in de muren en ramen minstens eens per jaar schoon (van binnen én van buiten). Hetzelfde advies geldt voor de afzuigkap in uw keuken en de afzuigventielen van een ventilatiesysteem.



### *Isolatie? Ook dan ventileren!*

Met isoleren bespaart u veel energie. Goed ventileren doet daar niets aan af. Sterker nog, energie besparen en ventileren gaan prima samen. Het kost namelijk veel meer energie om een vochtige woning op te warmen dan een droge woning. Als u dus 24 uur per dag ventileert, hoeft u minder te stoken.





**U brengt dagelijks veel tijd door in uw woning. Daarom is het belangrijk dat u in een gezonde binnenlucht leeft. Vocht kan een belangrijke stoorzender zijn. Een vochtig huis trekt schimmels en huisstofmijten aan die klachten kunnen veroorzaken, zoals hoofdpijn en benauwdheid. In deze brochure leest u hoe vocht in uw woning ontstaat en wat u er tegen kunt doen.**

Meer informatie over vocht in huis vindt u ook op [www.vrom.nl](http://www.vrom.nl).

#### **Meer weten?**

Heeft u een vraag naar aanleiding van deze brochure? Neem contact op met onze Klantenservice.



Telefoon Klantenservice: 0900 - 1424  
e-mail: [info@staedion.nl](mailto:info@staedion.nl)  
[www.staedion.nl](http://www.staedion.nl)

#### **Openingstijden**

Maandag tot en met donderdag van 8.00 tot 16.30 uur  
en vrijdag van 8.00 tot 12.00 uur.

#### **Postadres**

Staedion  
Postbus 40406  
2504 LK DEN HAAG



*Tekst:* Marcel Uljee teksten, Amersfoort  
*Vormgeving:* Ton Wienbelt, Den Haag  
*Foto's:* Chantal Ariëns en Morten de Boer, Den Haag  
*Druk:* PlantijnCasparie Capelle a/d IJssel  
*Nummer:* B-21/0110  
Januari 2010