



Gezond wonen doe je zo!

8 stappen om vocht en schimmel in huis te voorkomen

1

Zet je ramen minimaal 15 minuten open. Of kantelramen de hele dag op een kiertje. Lekker fris!



2

Klaar met douchen? Gebruik een wisser en maak je douche droog. Vergeet de badkamerdeur niet te sluiten. Zo blijft het vocht in de badkamer.



3

Ventilatie-roosters? Open ermee! Even poetsen af en toe is ook een goed idee.



4

Verwarm alle ruimtes in huis gelijkmatig. Tussen 19-21°C is een fijne temperatuur.

5

Veel planten en een wasje drogen in de kamer zorgen voor extra vocht in huis. Ventileer dus extra, zodat het vocht weg kan.



(Mechanische) ventilatie in huis? Zet deze altijd aan op stand 2. En tijdens het koken en douchen op de hoogste stand.



6

Gordijnen in huis? Hang ze niet voor de verwarming.

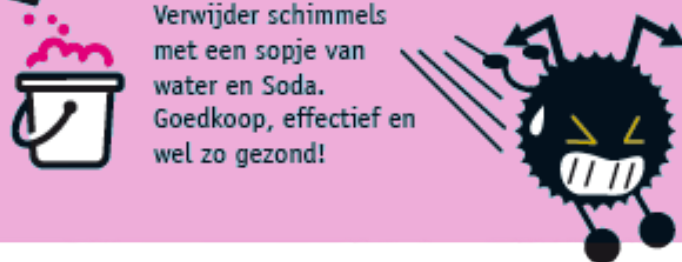


7



8

Toch last van schimmel? Verwijder schimmels met een sopje van water en Soda. Goedkoop, effectief en wel zo gezond!



REIMARKT

Ventilatie folder

Reimarkt Enschede

Boulevard 1945 | nr. 20

7511 AE Enschede

053 850 60 90

www.reimarkt.nl

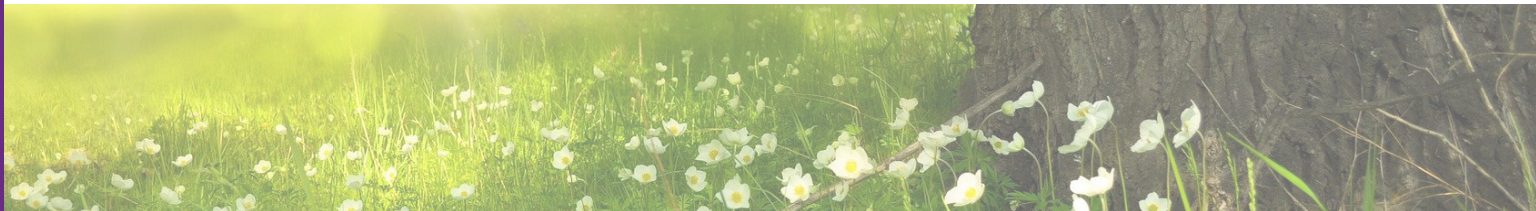
Vragen over ventileren?

www.reimarkt.nl/informatie/ventileren

Ventileren doe je zo!

Waarom ontvang ik deze folder

Een vochtige en ongezonde lucht in huis veroorzaakt tal van klachten zoals hoofdpijn, keelpijn, astma en allergieën. Daarom is aandacht voor goed ventileren zo belangrijk. En niet een uurtje, maar 24 uur per dag, uiteraard afgestemd op de omstandigheden. Ventileren doe je dus met je verstand. Met als resultaat een schone en gezonde lucht. Maar hoe pak je dat aan? Deze folder geeft het antwoord op een heleboel vragen.



Hoe moet ik ventileren

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. Zo kunt je gezondheidsproblemen voorkomen. Ook blijft je huis op deze manier in een betere staat, omdat het minder vochtig is. Bovendien voelt men zich prettiger in een huis met schone lucht.



Waarom moeten we ventileren?

Per dag kan er wel 10 tot 15 liter water in de vorm van waterdamp in je huis komen. Dit komt door mensen, huisdieren, planten, koken, drogende was en een tal van andere aspecten. Daarnaast bevat zo'n tachtig procent van alle woningen ook een schadelijke concentratie huisstofmijt en bijna twintig procent heeft last van vochtplekken en/of zichtbare schimmels. Door goed te ventileren kun je de waterdamp, stoffen en schimmels goed te lijf gaan.

Waarom 24 uur per dag?

Als je continu ventileert, krijgen vocht, schimmels en huisstofmijt minder kans. Bovendien bespaar je op die manier op de stookkosten, hoe vreemd dat in eerste instantie ook klinkt. Het verwarmen van een woning met een vochtig binnenklimaat kost meer energie dan het verwarmen van een woning die drooger is. Dus als je vaak en veel ventileert, hoef je dus eigenlijk minder te stoken.

Uiteraard hoef je niet 24 uur per dag de ramen helemaal open te zetten; want er zijn een aantal praktische tips en truiks om je woning te ventileren. Laat bijvoorbeeld de ventilatieroosters in de ramen altijd een stukje open of zet het (klap) raam op een kiertje. Beschikt jou woning over een mechanisch ventilatiesysteem? zorg dan dat deze altijd aan staat.

Veelgestelde vragen

Energiebesparen en ventileren, gaat dat wel samen?

Het klinkt tegenstrijdig: ventileer uw huis 24 uur per dag en verbruik tegelijkertijd zo min mogelijk energie. Toch is het een goed advies, want door te ventileren voert u vocht af. En droge lucht warmt sneller op dan vochtige lucht. Als u goed ventileert, gebruikt u dus minder energie en dat scheelt in uw portemonnee.

Wat zijn de gevolgen van verkeerd of onvoldoende ventileren?

Verkeerd of onvoldoende ventileren zorgt voor een ongezonde atmosfeer in uw woning. Vocht en schadelijke stoffen hopen zich op en uw huis wordt een verzamelplaats voor onder andere schimmels, huisstofmijt en gassen. Hierdoor kunnen gezondheidsklachten ontstaan, zoals benauwdheid, allergie, hoesten, hoofdpijn, ademhalingsproblemen en chronische verkoudheid. Ook neemt het concentratievermogen af. Daarnaast tast vocht uw huis aan. Behang krult op, verf bladdert af en de levensduur van houten kozijnen en meubels neemt af.

Is een raam open voldoende?

Veel mensen denken dat het voldoende is om een paar uur een raam open te zetten. TNO-onderzoek heeft aangetoond dat het effect hiervan op de luchtkwaliteit snel verdwenen is, zelfs al een halfuur na het sluiten van het raam. Verwar het tijdelijk luchten van uw huis dus niet met ventileren. Want ventileren doe je 24 uur per dag.

Helpt ventileren ook in de zomer?

Ja, ventileren kan ook helpen om de temperatuur in huis op warme dagen niet te veel te laten oplopen. Een (mechanisch) ventilatiesysteem zorgt 's nachts voor extra ventilatie, zodat u 's ochtends een afgekoeld huis heeft.

Is goed ventileren ook voor ouderen belangrijk?

Voor veel ouderen onderschatten het belang van ventileren, zo blijkt uit onderzoek. Terwijl juist zij gevoelig zijn voor de gezondheidsproblemen die kunnen ontstaan door een ongezonde binnenlucht. Ouderen hebben ook meer last van warmte in de zomer. Met in de nacht extra ventileren is de woning koeler te houden. Ventileren is voor ouderen dan ook extra belangrijk.

Energie besparen én een gezonde lucht in huis, hoe doe ik dat?

U kunt verschillende maatregelen nemen die bijdragen aan energiebesparing en tegelijkertijd zorgen voor een beter binnenmilieu. Maatregelen als het aanbrengen van dubbelglas - met ventilatievoorzieningen! Daarnaast zorgt het isoleren van spouwmuur, daken en vloeren ervoor dat u minder energie verbruikt. Tegelijkertijd verkleint u zo de kans op vocht en schimmelplekken.

Wat is een mechanisch ventilatiesysteem?

Bij mechanische ventilatie wordt de lucht voortdurend ververst met behulp van een draaiende ventilator. De afvoerventielen, die de vervuilde lucht afzuigen, bevinden zich meestal in de keuken, de badkamer en het toilet. De frisse buitenlucht komt via de luchtkanalen het huis binnen terwijl deze tegelijkertijd de vervuilde lucht afvoert.