

Ventilatie tips

voor gezond wonen zonder vocht en schimmels

Het is belangrijk om uw woning goed te ventileren. Iedere dag vervuilen we de lucht door ademen, koken, wassen, douchen, schoonmaken en transpireren. Vervuilde lucht kan leiden tot gezondheidsklachten zoals hoofdpijn, keelpijn, allergieën en astma. Door te ventileren voorkomt u schimmelvorming en een muffe atmosfeer in huis. Gezond wonen? Ventileer uw woning!



Vocht in huis

We produceren elke dag liters water in onze woning. Zelfs onze huisdieren en planten zorgen voor vochtigheid. In vochtige woningen voelt huisstofmijt zich thuis en dat zorgt bij veel mensen voor allergische klachten. Daarnaast kan de lucht in uw woning schadelijke stoffen bevatten. Deze stoffen komen bijvoorbeeld uit schoonmaakmiddelen, sigarettenrook, (gas)kachels en klussen in huis.

Ventileren

Het is belangrijk dat een woning 'ademt'. Vroeger ging luchtverversing in huis vanzelf, via naden en kieren. Maar in moderne kierdichte huizen gebeurt dat niet en is ventilatie nodig. Ventileren is gedurende 24 uur per dag binnenlucht vervangen door buitenlucht. Kortom: constant een frisse stroom lucht de woning binnenlaten.

Luchten

Ventileren is niet hetzelfde als het luchten van uw woning. Met luchten zetten we gedurende een half uur het raam op minstens een handbreedte (8cm) open. Luchten is prima, maar het is een tijdelijke oplossing als er veel vochtproductie in uw woning is. Bijvoorbeeld tijdens het koken of

douchen. Het effect van luchten is prima, maar is na een half uur weg. Ventileer daarom uw woning!

Tips om te ventileren

Om te kunnen ventileren zijn er in uw woning klepraampjes en/of ventilatieroosters en mogelijk mechanische ventilatie aangebracht. Enkele tips:

- Laat klepramen altijd openstaan. Ook in de winter. Denk bij het openzetten van ramen wel aan inbraakbeveiliging.
- Zet de ventilatieroosters altijd open. Bij tocht in de woning kunt u de roosters bijvoorbeeld half open zetten. Maak ventilatieroosters in de woning een keer per jaar goed schoon.
- Zorg dat de mechanische ventilatie in uw huis altijd aanstaat. Zet tijdens koken en douchen de ventilatie in de hoogste stand. Een kwartier na het koken en/of douchen kunt u de ventilatie terugzetten in een lagere stand. Belangrijk is een goed onderhoud van de afzuigventielen en filters. Maak de ventielen en filters regelmatig schoon. Sluit de ventielen nooit af.

- Om het overtollige vocht in de keuken, dat onder andere vrijkomt bij het koken, te verminderen, moet de werking van het ventilatiekanaal in orde zijn. Vooral bij keukens met een afvoerloze geiser is een goede ventilatie erg belangrijk om de vrijkomende verbrandingsgassen en het vocht goed te kunnen afvoeren.
- Gebruik, als dat van toepassing is op uw woning, altijd de afzuigkap tijdens het koken en zet als dat mogelijk is een raampje open.

Vochtproblemen voorkomen

Door te ventileren voorkomt u vochtproblemen. Maar u kunt meer doen om vochtverlast tegen te gaan. Enkele tips:

- Om te voorkomen dat het vocht in de woning kan condenseren is een gelijkmatige verwarming in de woning belangrijk. Zorg dat de temperatuur in uw woning overdag 15-22 graden is en 's nachts minimaal 15 graden. Bij lagere temperaturen kan vocht namelijk makkelijker neerslaan op de ramen of in muren en in plafonds trekken, waardoor er schimmels kunnen ontstaan.



- Verwijder met een trekker of handdoek 's morgens zo snel mogelijk de condens op de ramen. Dit om het vochtgehalte en daardoor de schimmelvorming in de woning te verminderen.
- Door te zweten en te ademen produceert uw lichaam vocht tijdens uw slaap. Zet daarom een raam open als u 's nachts slaapt.
- Zorg voor een minimale temperatuur in de doucheruimte van 19 graden. Hang bij voorkeur een douchegordijn op of plaats een douchecabine, zodat er minder water op de vloer terecht komt. Maak na het douchen de vloer en de muren van de badkamer zo snel mogelijk droog om het vochtgehalte en schimmelvorming te beperken.
- Houd de deur dicht tijdens en na het douchen en zet (als dit aanwezig is) het raam in de badkamer een stuk open. Zet de mechanische ventilatie op de hoogste stand totdat het vocht is verdwenen. Het openzetten van de badkamerdeur is geen oplossing. Op die manier komt het vocht van het douchen juist in uw woning.
- Droog de was met behulp van een droger of bij geschikt weer buiten. Wanneer u de was in huis droogt kunt u dit het beste doen in een ruimte die afsluitbaar is en waar een raam open gezet kan worden. Op die manier voorkomt u dat vocht zich in uw woning verspreidt.
- Zet meubels een stukje van de muur af om zo de luchtcirculatie tussen meubels en muur te verbeteren en schimmelvorming te voorkomen.

Schimmels verwijderen

U kunt schimmels vochtig afnemen met water en soda. Gebruik hiervoor geen borstel om verspreiding van de schimmelsporen in de lucht te voorkomen. Maak niet alleen de schimmelplek zelf, maar ook het oppervlak rondom de schimmels schoon om alle schimmelsporen te verwijderen. Hierna moet u het oppervlak goed laten drogen voordat u kunt schilderen of behangen.

In vochtige ruimtes zoals een badkamer kunt u, na het schoonmaken met water en soda, de wanden en plafonds schilderen met een schimmelwerende latex. Deze latex moet u in twee lagen aanbrengen. Dit product is in elke verfspecialzaak of bouwmarkt te verkrijgen. De basis voor de bestrijding van schimmels in de woning, is het voorkomen van schimmelgroei door het wegnemen van de bron, namelijk vocht. Tegelijk dient u het huis goed te ventileren en regelmatig te verwarmen.

Astmatische mensen kunnen het verwijderen van schimmels het beste door anderen laten doen.

Ventileren in een NOM woning

Woont u in een Nul-Op-de-Meter (NOM) woning? Dan moet u echt anders ventileren dan in een standaard woning! Dit is voor u belangrijk om te weten:

- Houd de ramen en deuren zoveel mogelijk gesloten. In een NOM woning moet de temperatuur namelijk zo constant mogelijk zijn.
- Zet de automatische ventilatie op stand 2 als u in de woning verblijft en op stand 3 bij koken en douchen. Dit zorgt ervoor dat de vochtige lucht wordt afgevoerd.
- Alleen als u langere tijd niet thuis bent, bijvoorbeeld tijdens vakantie, kunt u de ventilatie op stand 1 zetten.
- Maak ook de ventielen in het plafond en de filters in het warmteterugwinsysteem (WTW) regelmatig schoon!

Deze uitgave is mede tot stand gekomen met de GGD.

Aan de inhoud van deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend

uitgave januari 2025

Hoe kunt u contact opnemen met Casade?

Website • www.casade.nl
24 uur per dag, 7 dagen per week
bereikbaar voor alle informatie over het huren of kopen van een woning.

Mijn Casade • www.casade.nl
Beheer zelf eenvoudig uw gegevens en
bekijk uw contracten.

Mail • info@casade.nl

Telefoon en WhatsApp • 0416 725 100

Wilt u bij ons langskomen?
Maak dan een afspraak. Zo kunnen we u
goed en snel helpen.
Ga naar www.casade.nl om online een
afspraak te maken of bel 0416 725 100.

U kunt ook zonder afspraak bij ons
binnenlopen. U vindt ons aan de Jan de
Rooijstraat 43 in Kaatsheuvel



casade
zo wil ik wonen