Ventileren en luchten, een gezonde zaak

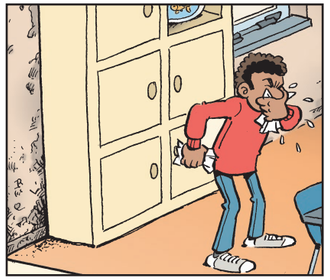
Misschien merkt u het niet, maar in ieder huis is vocht aanwezig. Te veel vocht in de woning kan problemen geven. Niet alleen voor uw gezondheid, maar ook voor uw woning en spullen in huis. Gelukkig kunt u zelf maatregelen treffen. In deze brochure geven we informatie over waar het vocht vandaan komt, hoe u vochtproblemen herkent en wat u hier zelf tegen kunt doen.

Waar komt dat vocht vandaan?
Iedere dag komt er tien tot vijftien liter water in de vorm van waterdamp in huis terecht. Dit komt enerzijds doordat bewoners vocht uitademen, en anderzijds door vocht van dagelijkse bezigheden zoals koken, de was drogen en douchen.

Hoe merk ik dat mijn huis te vochtig is?
In een te vochtig huis hangt vaak een broeierige, drukkende lucht. Ruiten zijn met regelmaat beslagen, het behang laat los en verf bladdert af. Soms ontstaan er ook vocht- en schimmelplekken op de muren en het plafond.

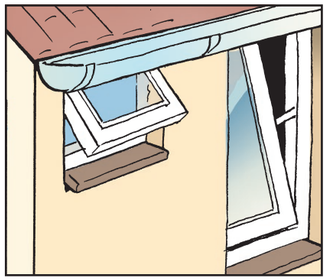
Is vocht schadelijk voor mijn gezondheid?
Veel mensen kampen met vage gezondheidsklachten waarvan ze de oorzaak niet weten.
Een ongezond binnenklimaat kan een van de boosdoeners zijn.

Als je de lucht in je woning niet voldoende ververst, stapelen vocht, schimmels en schadelijke stoffen zich op. Dit kan gezondheidsproblemen geven. Denk aan: hoofdpijn, irritatie van de ogen en luchtwegen, allergie en/of astma. Zwangere vrouwen, kinderen en ouderen zijn het meest kwetsbaar.



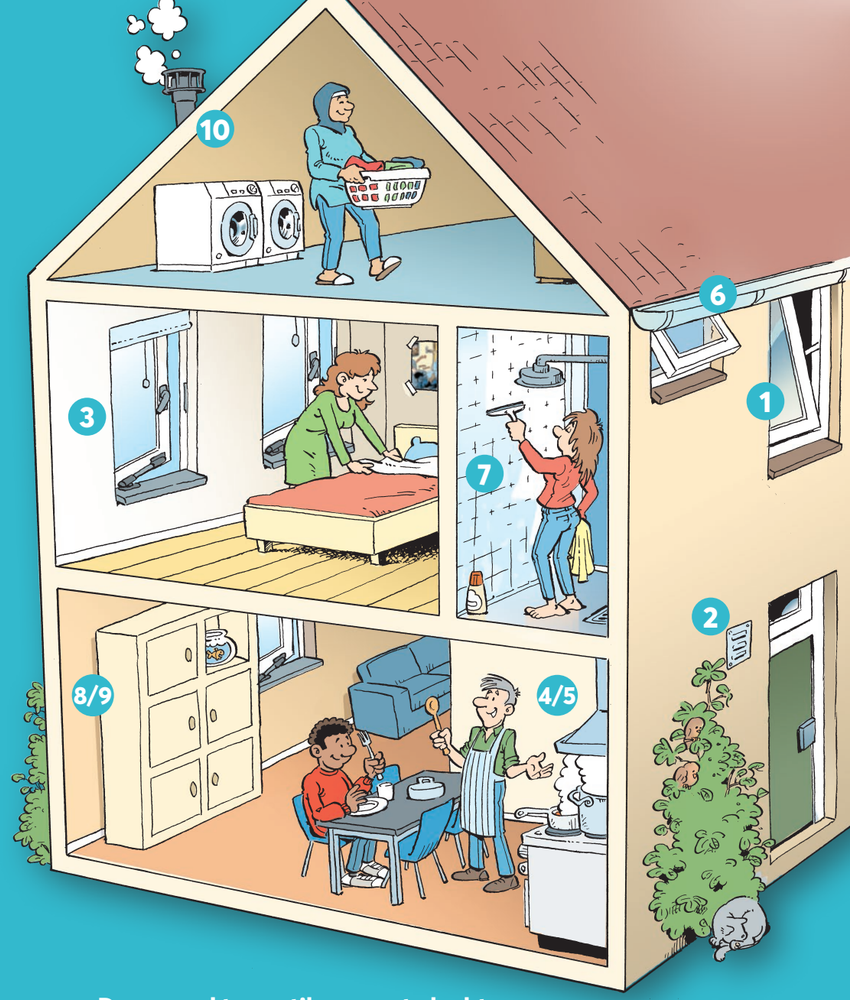
Hoe kom ik van dat vocht af?
Het antwoord op deze vraag is ventileren én luchten. Ventileren betekent het voortdurend verversen van de lucht. Dit gaat 24 uur per dag door. Sommige woningen hebben een ventilatiesysteem. In woningen zonder ventilatiesysteem kun je ventileren door ramen op een kier te zetten of verluchtingsroosters open te zetten.

Luchten is het binnenlaten van verse lucht voor een korte periode. Denk bijvoorbeeld aan het wijd opzetten van een raam of deur. In woningen met een ventilatiesysteem kan je het beste ook extra luchten. Bijvoorbeeld tijdens en na het koken of douchen. Of wanneer er veel mensen aanwezig zijn in de woning.



Enkele tips

1. Zet ventilatieroosters of ramen met beveiliging tegenover elkaar open en laat uw ventilatiesysteem ingeschakeld.
2. Maak minimaal 1x per jaar uw ventilatieroosters schoon.
3. Zet een kwartier voordat u gaat slapen een buitendeur of raam open. Op die manier voorkomt u dat 's nachts de waterdamp neerslaat in huis.
4. Zet tijdens het koken tot een kwartier daarna een raam open om het vocht uit de woning te krijgen. Zet de afzuigkap op de hoogste stand en laat nog minstens een kwartier na het koken op de laagste stand aan staan.
5. Maak voor goede luchtafvoer uw afzuigkap regelmatig schoon.
6. Zet tijdens het douchen en een half uur daarna een raam of deur open. Zelfs bij koud weer is een vingerdikke opening noodzakelijk om het vocht af te voeren.
7. Als u na het douchen de wanden en vloer afneemt, scheelt dat één tot twee liter vocht in huis.
8. Als uw huis te vochtig is, zet dan geen meubels tegen de muur.
9. Enkele centimeters tussen de meubels en de muur zijn voldoende voor luchtcirculatie, waardoor het vocht niet kan neerslaan.
10. Droog de was buiten of schaf een wasdroger aan, die het vocht direct naar buiten afvoert of laat condenseren.



Door goed te ventileren en te luchten:

- Heeft u minder last van schimmels en vochtplekken
- Leeft u gezonder en ervaart u minder gezondheidsklachten
- Blijven uw meubels en muren langer mooi
- Bespaart u geld omdat droge lucht sneller opwarmt dan vochtige lucht

Extra aandacht voor goed geïsoleerde huizen

Ventileren en luchten is extra belangrijk wanneer u woont in een goed geïsoleerde en kierdichte woning. Nieuwbouw en net gerenoveerde woningen zijn daarvan goede voorbeelden. Alle openingen naar buiten zijn namelijk dicht, waardoor er minder lucht van buiten naar binnen komt.

Geld besparen door ventileren en luchten

Wist u dat u geld kunt besparen door uw woning goed te ventileren en luchten? Door het vocht in uw woning af te voeren, daalt het vochtgehalte in huis. Frisse, droge lucht warmt sneller op, dan vochtige lucht. Er is dus minder energie nodig om de lucht, en dus uw woning te verwarmen. Dit ziet u terug op uw energierekening!

Wat doet Beveland Wonen?

Vocht en schimmel in een woning is niet prettig. We nemen vochtproblemen dan ook erg serieus. Na een melding van vochtproblemen komt uw wijkbeheerder meestal bij u thuis op bezoek. Tijdens het bezoek brengen we de oorzaak van de vochtproblemen in de woning in beeld en zoeken we samen naar passende oplossingen. Wat u in ieder geval kunt doen, is uw woning goed ventileren en de tips in deze folder opvolgen.

Vragen en meer informatie

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Neem dan contact op met uw regiobeheerder.

beveland wonen

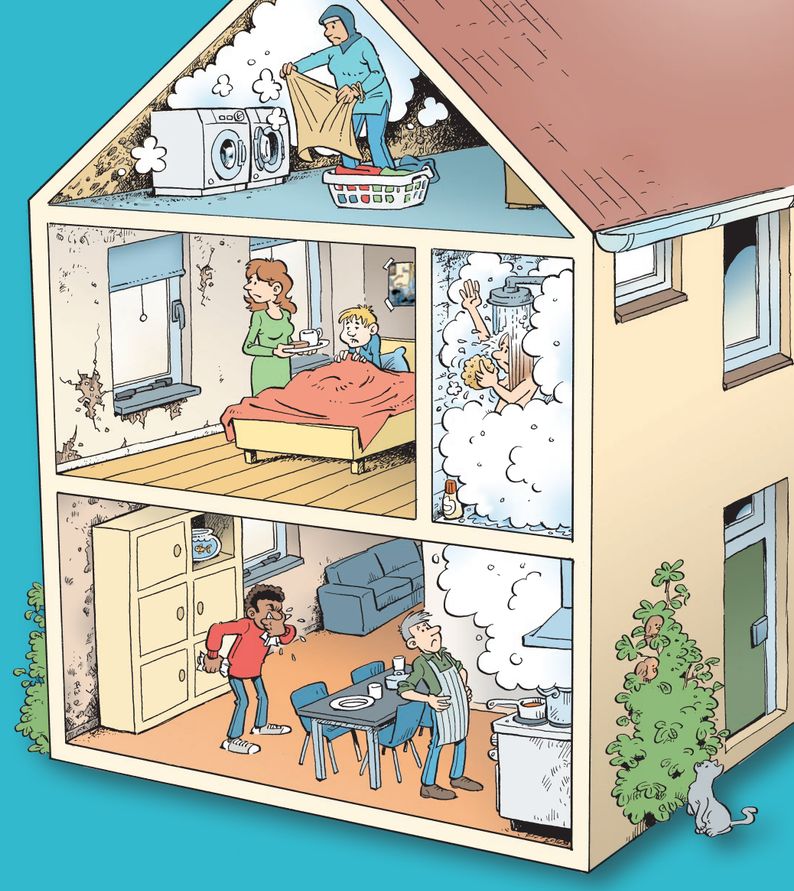
Bezoekadres
Livingstoneweg 11
4462 GL Goes

Postadres
Postbus 158
4460 AD Goes

(0113) 23 16 74
info@bevelandwonen.nl

bevelandwonen.nl

Versie mei 2022



Vochtproblemen?

Geef lucht aan je huis!