

5

Woning ventileren



Wie zijn wij?

De werkgroep Pesse Energie Neutraal (PEN) is eind 2018 opgericht door een aantal kwartiermakers en bestaat nu uit 13 leden die allen woonachtig zijn in Pesse.

Onze Ambitie

Onze ambitie is dat Pesse in 2030 energie neutraal is of dat in ieder geval onze woonlasten zijn verlaagd en dat wij als dorp een bijdrage leveren aan de verduurzaming van onze planeet.

Neem contact met ons op:
Telefoon: 06-27061318
E-mail: herbertfloor@gmail.com

Voor je gezondheid is het belangrijk om je huis goed te ventileren. Helaas is de ventilatie in de meeste huizen niet goed. In 1 van de 10 woningen zit schimmel en in veel huizen hangt binnen meer fijnstof dan buiten. Waarom is ventileren zo belangrijk? En hoe kun je het goed doen? Milieu Centraal geeft tips en uitleg.

De lucht in huis raakt op allerlei manieren vervuild. We ademen, koken, drogen de was, kopen nieuwe spullen en in de helft van de huizen wordt nog gerookt. Daarom is het belangrijk om de lucht in huis goed te verversen. Vieze lucht moet het huis uit en schone lucht moet naar binnen komen. Dat kan via naden en kieren, of door roosters of open raampjes.

Vieze lucht in huis is slecht voor je gezondheid. Als je allergisch bent of last hebt van je neus, longen of luchtwegen, krijg je daar meer last van als de lucht vervuild is

Advies op maat over ventilatie

Ontdek welke ventilatie jij in huis hebt en ontvang praktische tips over hoe je het goed gebruikt en onderhoudt.

Doe de ventilatiecheck op: <https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/ventilatie/woning-ventileren/#in-beeld-het-belang-van-ventileren>

Ga meteen naar:

- In beeld: het belang van ventileren
- Tips voor ventileren
- Energiezuinig ventileren
- Zo pak je vocht en vervuiling bij de bron aan
- Ventileer, ventileer, ventileer en lucht
- Natuurlijke ventilatie: altijd raampje of rooster open
- Mechanische ventilatie: let op goed gebruik en onderhoud
- Niet voor grote open ruimtes: condensor en vochtvretter
- Gezondheidsklachten door vocht en schadelijke stoffen

Tips voor ventileren

1. Zorg voor voortdurende aanvoer van frisse lucht: zet (klep)raampjes en/of ventilatieroosters open. Zorg ook dat de lucht door je huis kan stromen, via ruimte onder de binnendeuren of roosters in de deur of muur.
2. Ventileer extra als je kookt, doucht en klust in huis, en als er veel mensen zijn. Zet bijvoorbeeld een extra raam open of zet het ventilatiesysteem op de hoogste stand.
3. Met slim ventileren heb je minder last van kou en tocht in huis. En je verliest er ook nog eens minder warmte mee. Check de tips om slim én energiezuinig te ventileren.
<https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/ventilatie/slim-en-energiezuinig-ventileren/>
4. Roken zorgt voor veel vervuiling, dus rook liever niet in huis. En zorg voor minder vocht in huis: hang de was buiten op, kook met de deksel op de pan en maak vloeren droog na het dweilen.
5. In verf en spaanplaat zitten schadelijke stoffen. Gebruik oplosmiddelarme verf en spaanplaat met keurmerk.
6. Heb je nog een geiser? Zorg dat die een afvoer naar buiten heeft. Laat de schoorsteen van een open haard regelmatig vegen en zorg voor voldoende luchtaanvoer tijdens het stoken. Bekijk de tips voor beter stoken.
7. Heb je mechanische of balansventilatie? Laat die elke 2 jaar onderhouden en maak het regelmatig schoon.
8. Wil je weten of jij genoeg ventileert? Dit kun je checken met een CO2-meter. Kijk voor meer informatie op Natuurlijke ventilatie, op: <https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/ventilatie/natuurlijke-ventilatie/>, of Ventilatie met mechanische afvoer, op: <https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/ventilatie/ventilatie-met-mechanische-afvoer/>

Energiezuinig ventileren

Ventilatie kost altijd energie, omdat er warmte uit de woning verloren gaat. Warme lucht verlaat het huis en frisse buitenlucht komt daarvoor in de plaats. Maar goed ventileren is echt belangrijk voor je gezondheid en daarom geen energieverspilling.

Met slim ventileren kun je het energieverlies wel zo klein mogelijk houden. Check de tips op Slim en energiezuinig ventileren: <https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/ventilatie/slim-en-energiezuinig-ventileren/>



Zo pak je vocht en vervuiling bij de bron aan

Vochtproblemen in huis tegengaan begint bij het voorkomen dat vocht in de woning terechtkomt. Hang wasgoed bij mooi weer buiten te drogen. Maak na het douchen de wanden en de vloer droog, en laat bij het schoonmaken oppervlakken niet te nat achter. Kook met de deksels op de pannen; dat scheelt damp.

Ventileer ook bij vochtig weer; buitenlucht is over het algemeen schoner en droger, ook als het buiten vochtig is.

Ook aanpassingen aan de woning kunnen helpen om vocht en ophoping van schadelijke stoffen tegen te gaan:

- Zorg dat je kamers kunt afsluiten, om tocht tijdens het luchten te voorkomen. Dat geldt zeker voor de keuken en badkamer. Let wel op dat de lucht voor gewone ventilatie wél ongehinderd door het huis kan stromen, bijvoorbeeld via spleten onder de binnendeuren of door roosters in binnendeuren of -muren.
- Zorg voor goede woningisolatie. Dat voorkomt koude oppervlakken waarop vocht kan condenseren.
- Ventileer de kruipruimte en plaats folie voor vochtdichte afsluiting van de bodem; sluit de beganegrondvloer af. Dan hopen schadelijke stoffen en vocht minder op in de kruipruimte en komen ze moeilijker van daaruit naar de woning.
- Laat ernstige vochtdoorslag of lekkages snel repareren. Dat vermindert vochtproblemen zoals schimmel en materiaalrot.

Ben je huurder en heb je vochtproblemen door een slechte woningkwaliteit? Neem dan contact op met de beheerder of verhuurder. Brengt dit de oplossing niet dichterbij, schakel dan de afdeling Bouw- en Woningtoezicht van de gemeente in, of de GGD. Je krijgt dan advies over verbeteringen en eventueel specialistisch onderzoek.

Schadelijke stoffen in huis tegengaan

Rook niet in huis. Behalve dat (mee)roken schadelijk is, versterkt roken de gevolgen van andere schadelijke stoffen in huis. Is er een open geiser in de woning (zonder rookafvoer naar buiten)? Vervang die dan door een gesloten toestel (met lucht aan- en afvoerbuizen). Dat voorkomt dat verbrandingsgassen in de woning komen.

Ventileren betekent continu frisse lucht aanvoeren én vervuilde lucht afvoeren. Dat is niet hetzelfde als luchten.

Ventileer, ventileer, ventileer en lucht

Ventileren betekent continu frisse lucht aanvoeren én vervuilde lucht afvoeren. Dat is niet hetzelfde als luchten.

De beste manier om de lucht in huis gezond te houden is door te zorgen voor voortdurende luchtverversing, dag en nacht, in alle jaargetijden. Dan komt frisse lucht binnen en verdwijnen vocht en vervuilende stoffen.

Dat klinkt eenvoudig, maar in veel huizen is de lucht ongezond omdat Luchten betekent ramen en deuren tegen elkaar open zetten. Zet tijdens het luchten de thermostaat laag, anders slaat de verwarming onnodig aan. Luchten is nuttig om snel extra vervuilde lucht af te voeren, maar het is geen vervanging van ventileren. Het effect is namelijk snel weg: zodra het raam dicht gaat zal vervuiling zich weer ophopen.

Woon je nabij een snelweg of drukke weg, lucht dan zoveel mogelijk buiten de spitsuren.

Soms extra ventilatie nodig:

- Tijdens het koken: via een open raam of een afzuigkap. Zet de afzuigkap in de hoogste stand bij bakken en braden in olie of boter en laat hem een uur na het bakken aanstaan om alle schadelijke stoffen, zoals fijnstof, af te voeren.
- Tijdens het douchen: zet eventuele ventilatie op de hoogste stand, zodat het vocht snel wordt afgevoerd. Een raam open zetten werkt in de badkamer ook goed om vocht af te voeren. Maar laat het badkamerraam niet te lang open staan: als het te koud wordt kan juist condens en schimmel ontstaan; 20 tot 30 minuten is voldoende.
- Tijdens een feestje of andere momenten dat er veel mensen in huis zijn: zet een deur of raam open.
- Bij het klussen in huis, zoals schilderen of klussen, is extra ventilatie nodig, ook na afloop. Dan verdwijnen vrijgekomen stoffen zoals oplosmiddel sneller uit uw huis.
- Bij het drogen van was in huis (aan de waslijn). Laat wasgoed liefst buiten drogen. Hang je het binnen, dan liefst in een goed geventileerde ruimte.

Hogere stookkosten: geen verspilling

In een goed geventileerde woning gaat een kwart van het gasverbruik voor verwarmen op aan het opwarmen van frisse lucht die de woning in komt. Maar die stookkosten zijn geen verspilling; ventilatie is immers belangrijk voor je gezondheid.

Er zijn trouwens ook mogelijkheden om warmteverliezen te verminderen. In nieuwe woningen is balansventilatie met warmteterugwinning een optie: dat haalt warmte uit de lucht die naar buiten wordt afgevoerd, en warmt daarmee inkomende buitenlucht op. Of maak gebruik van vraaggestuurde mechanische ventilatie.

Natuurlijke ventilatie: altijd raampje of rooster open

Bijna 7 van de 10 huizen hebben alleen natuurlijke ventilatie (dus geen mechanisch ventilatiesysteem) in huis. De eenvoudigste manier van ventileren is door continu een raam op een kier, of ventilatieroosters open te houden. Controleer regelmatig of de roosters goed werken en houd ze goed schoon. Heb je last van de wind of van lawaai? Overweeg dan de roosters te vervangen door speciaal hiervoor ontworpen roosters. Lees meer op **Natuurlijke ventilatie**.

Mechanische ventilatie: let op goed gebruik en onderhoud

Verzeker je ervan dat de roosters van je mechanische ventilatie altijd open staan. Als ze sluiten, ontstaat onderdruk en kan lucht aangezogen worden uit de kruipruimte (die kan veel vocht, schimmels en radongas bevatten). Bovendien is er bij dichte roosters geen goede ventilatie.

Laat het ventilatiesysteem altijd aan staan, behalve tijdens onderhoud of als er een calamiteit is waarbij je advies krijgt om ramen en deuren te sluiten.

Last van lawaai? Onderhoud!

Heb je de neiging de ventilatie uit te zetten wegens geluid of andere overlast? Laat het dan nakijken door een installateur. Goed schoonmaken van roosters en filters en achterstallig onderhoud inhalen kan de klachten verhelpen, én de capaciteit van het ventilatiesysteem verbeteren. Lees verder op **Mechanisch afzuigstelsel** : <https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/ventilatie/ventilatie-met-mechanische-afvoer/> of **Balansventilatie**: <https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/ventilatie/balansventilatie/>.

Niet voor grote open ruimtes: condensor en vochtvretter

Ontvochtigers en vochtvretters zijn niet geschikt om de luchtvochtigheid van de woning te verlagen.

Hoog energiegebruik

Ontvochtigers zijn elektrische apparaten die vocht uit de lucht kunnen halen. Deze helpen alleen om de luchtvochtigheid te verlagen in een kleine, afgesloten ruimte waarin niet steeds nieuw vocht wordt aangevoerd. Verder is een nadeel dat ze veel stroom gebruiken.

Kortdurend effect

Vochtvlotters zijn vochtabsorberende zouten of gels. Deze werken zonder stroom maar helpen alleen tegen (en zijn ook alleen bedoeld voor) een licht vochtprobleem in een kleine afgesloten ruimte, zoals een kast. Nadeel hiervan is dat vochtvlotters maar erg kort werken.



Gezondheidsklachten door vocht en schadelijke stoffen

Onderstaande klachten kunnen ontstaan door genoemde stoffen, als ze ophopen in huis. Beter ventileren en regelmatig luchten kan de klachten verminderen. Raadpleeg bij aanhoudende klachten altijd een arts.

Vocht: luchtwegklachten

Wonen in een vochtig huis kan luchtwegklachten veroorzaken. Dat komt waarschijnlijk doordat in een vochtig huis meer allergenen voorkomen: stoffen afkomstig van huisstofmijten, schimmels en andere organismen die goed gedijen in vochtige omstandigheden. Een goede relatieve luchtvochtigheid ligt tussen 40 en 60 procent. Een waarde van 70 procent of meer is te vochtig.

Klachten door meeroken

Tabaksrook bevat minstens 40 kankerverwekkende stoffen. Roken in huis zorgt voor ophoping van deze tabaksrook. Hier hebben ook andere aanwezigen in huis die niet roken last van. Passief roken is schadelijk: door passief roken overlijden jaarlijks in Nederland enkele honderden mensen door longkanker en enkelen duizenden door hart- en vaatziekten. Als een zwangere vrouw passief meerookt, kan dat effect hebben op het ongebooren kind. Verder leidt passief roken tot ademhalingsklachten.

Koolmonoxide: hoofdpijn en sterfte

Koolmonoxide is een reukloos gas, waardoor het onopgemerkt blijft. Het ontstaat bij een zogeheten onvolledige verbranding; bij geisers of open kachels is het risico hierop hoger. Bij een lage concentratie ontstaan klachten zoals hoofdpijn en duizeligheid, een hoge concentratie kan bewusteloosheid en de dood tot gevolg hebben.

Irritaties door NO₂, VOS en formaldehyde

Stikstofdioxide (NO₂) kan irritatie of een prikkelend gevoel in ogen, neus en keel veroorzaken. NO₂ ontstaat bij oudere (half)open cv-ketels zonder luchtafvoer naar buiten, gasfornuizen en andere open toestellen voor gasverbranding. Lees meer op **Cv onderhoud en instelling**: <https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/verwarmen-op-gas-of-hout/cv-ketel-onderhoud-en-instelling/>

Vluchtige organische stoffen (VOS, oplosmiddelen) komen vrij uit onder andere verf. Ze kunnen leiden tot irritaties aan slijmvliezen en neurotoxische reacties zoals hoofdpijn, vermoeidheid, duizeligheid of misselijkheid.

Formaldehyde, dat onder meer in spaanplaat zit, irriteert ogen en luchtwegen, en is kankerverwekkend. Als u spaanplaat met een KOMO-keurmerk onder normale omstandigheden en op de juiste wijze gebruikt, blijft de concentratie formaldehyde onder de wettelijke norm. Wie gevoelig is voor formaldehyde, kan ook bij lagere concentraties klachten krijgen.

Radon en thoron

Radon en thoron kunnen longkanker veroorzaken. Deze gassen, die van nature in de bodem en bouwmaterialen zitten, zijn waarschijnlijk verantwoordelijk voor enkele honderden gevallen van longkanker per jaar in Nederland.

Fijnstof

Fijnstof kan onder meer vermindering van de longfunctie veroorzaken, en verergering van astma en klachten rond long- en hart- en vaatziekten. Een deel van het fijnstof in huis komt van buiten. Maar er zijn ook bronnen binnenshuis die veel fijnstof opleveren: roken in huis, bakken en braden in olie of boter, en hout stoken in een open houtkachel of -haard.