



**HEEM
WONEN**



GEZOND WONEN

VENTILEREN EN LUCHTEN

Goed ventileren doe je door dagelijks voor ongeveer 15 minuten alle ramen open te zetten, zodat het goed kan doorwaaien. Om een goed binnenklimaat te krijgen dien je de hele dag door te ventileren door middel van de aanwezige ventilatievoorzieningen in jouw woning. Zorg er ook voor dat je niet te lang ventileert, zodat de binnenwanden van de buitengevel niet te sterk afkoelen.

NATUURLIJKE VENTILATIE

Je regelt zelf de toevoer van verse lucht en de afvoer van 'gebruikte' lucht door ventilatieroosters en (klap)ramen open te zetten.

Tips

- Laat ventilatieroosters of klappramen altijd openstaan. Ook in de winter. Denk bij het openzetten van ramen wel aan inbraakbeveiliging.
- Is de opening van een draaikiepraam te groot, denk dan ook eens aan een raambegrenzer.
- Maak ventilatieroosters regelmatig schoon.
- Ventilatieopeningen in de buitenmuren zijn nodig voor het ventileren van de kelder en/of kruipruimte en/of spouw. Zorg ervoor dat deze open en schoon zijn.

MECHANISCHE VENTILATIE

Bij mechanische ventilatie wordt vervuilde lucht afgezogen via afvoerventielen. De aanvoer van verse lucht vindt plaats via ramen of ventilatieroosters.

Tips

- Zorg ervoor dat het systeem altijd aan staat en regelmatig wordt gecontroleerd en schoongemaakt.
- Zet het afzuigstelsel op een hogere stand tijdens het koken, douchen of als er in huis geklust wordt.

BALANSVENTILATIE

Om energie te besparen wordt tegenwoordig vaak gebruik gemaakt van balansventilatie. Dat betekent dat zowel de aan- als de afvoer van lucht op mechanische wijze plaatsvindt.

De binnenkomende lucht wordt opgewarmd door een warmtewisselaar, die ervoor zorgt dat de vervuilde, uitgaande lucht zijn warmte afgeeft aan de binnenkomende lucht. De luchtstromen zelf zijn gescheiden.

Tips

- Let erop dat het systeem altijd aanstaat.
- Zorg ervoor dat de filters van de ventilatieunit regelmatig worden schoongemaakt en op tijd vervangen. Hoe vaak hangt af van het gebruik en de instructies van de fabrikant.
- Beschikt jouw woning over filters die gereinigd kunnen worden, begin dan met 1 keer per maand schoonmaken. Zijn ze na een maand nog niet vies, dan kan het minder vaak. Het is de bedoeling dat je uiteindelijk uitkomt op een frequentie waarbij je de filters schoonmaakt vóórdat ze zichtbaar vuil zijn.
- Maak minimaal 1 keer per maand zowel de inblaas- als de afzuigventielen schoon.
- Zorg ervoor dat je beschikt over de gebruiksaanwijzing van het ventilatiesysteem.
- Ventileer zo nodig extra door een raam open te zetten. Hoewel dit wel eens wordt afgeraden bij een balansventilatiesysteem, verstoort het openen van ramen de balansventilatie niet. Het heeft wel enig effect op het energieverbruik. Al is een goed geventileerd huis wel sneller warm.



EEN GEZOND BINNENMILIEU

Dat een schoon milieu belangrijk is voor onze gezondheid, dat weten we allemaal. Wat velen van ons zich niet realiseren, is dat wat voor 'buiten' geldt, zeer zeker ook voor 'binnen' opgaat. Wist je dat de lucht in huis vaak ernstiger verontreinigd is dan de buitenlucht? En dat terwijl we in Nederland ongeveer 70% van onze tijd binnenshuis doorbrengen!

De kwaliteit van het binnenmilieu wordt ook voor een belangrijk deel bepaald door het bewonersgedrag: door jouw leefgewoonten en manier van ventileren. Door te zorgen voor een gezond huis kun je gezondheidsproblemen zoals luchtwegklachten, vermoeidheid, hoofdpijn en allergieën voorkomen.

1. VOCHT

Vocht is een belangrijke bron van verontreiniging. Een gezin van vier personen zorgt per dag voor zo'n 10 liter vocht in huis. Dat wordt onder andere geproduceerd tijdens het koken, het douchen en het drogen van de was. Beslagen ramen en/of vocht- en schimmelplekken zijn tekenen dat het in huis te vochtig is. Vocht in huis bevordert de groei van huisstofmijten en schimmels. Deze mijten en schimmels produceren stoffen (zgn. allergenen) die luchtwegklachten kunnen veroorzaken of verergeren (astma- en longemfyseem). De huisstofmijt kun je nooit helemaal uit jouw woning weren, maar je kunt wel voorkomen dat er problemen ontstaan.

Tips

- Ventileer goed en vergeet daarbij de slaapkamers niet. Lucht ook regelmatig het beddengoed.
- Zorg ervoor dat er in huis zo min mogelijk vochtige en stoffige plekken ontstaan.
- Laat de temperatuur 's nachts niet onder de 15 °C komen.

2. ROKEN

Roken is de grootste vervuiler van het binnenmilieu. Schadelijke stoffen en fijne stofdeeltjes blijven in huis hangen ook als je een sigaret hebt gedooft.

Tips

- Het beste is om binnen niet te roken. Wordt er toch in huis gerookt, lucht dan extra.

3. VERBRANDINGS- GASSEN

Bij het koken op gas en het gebruik van een open verbrandingstoestel met en zonder afvoer komen schadelijke verbrandingsgassen vrij. Dat gebeurt ook bij het stoken van een open haard of allesbrander.

Tips

- Zet tijdens het koken altijd de afzuigkap aan en zet - tot een kwartier na het koken - een raam open.
- Ventileer extra als je een geiser zonder afvoer gebruikt. Laat jouw geiser regelmatig nakijken door een erkende installateur. Laat indien mogelijk een afvoer naar buiten installeren.
- Ventileer extra als je de open haard of allesbrander stookt. Stook uitsluitend droog, onbehandeld hout en laat minstens één keer per jaar de schoorsteen vegen. Denk ook aan de burens: stook niet als het windstil of mistig is.

Pas op!

Bij onvolledige verbranding (als er geen heldere blauwe vlam is) komt koolmonoxide vrij. Dat kan gebeuren als je een open verbrandingstoestel gebruikt (afvoerloze geiser, gas fornuis, gaskachel, open haard, oude en/of niet goed onderhouden CV-installatie). Koolmonoxide is een kleur- en reukloos gas. Blootstelling hieraan kan hoofdpijn en duizelingen veroorzaken, maar ook leiden tot bewusteloosheid en de dood. Laat daarom jouw open verbrandingsinstallatie regelmatig keuren.

Mocht je nog een geiser zonder afvoer of met afvoer hebben neem dan contact op met HEEMwonen om te bekijken wat de mogelijkheden zijn om deze te vervangen.



4. HUISDIEREN

Veel mensen zijn allergisch voor de haren of huidschilfers van een huisdier.

Tips

- Zorg ervoor dat je de haren en huidschilfers gemakkelijk kunt verwijderen. Kies voor een gladde vloerbedekking.
- Denk je dat je allergisch bent, ga dan naar de huisarts vóórdat je een huisdier neemt.

5. DOE- HET-ZELF-MATERIALEN, SCHOONMAAK- EN BESTRIJDINGSMIDDELEN

Tijdens het schoonmaken en klussen en bij het gebruik van bestrijdingsmiddelen kunnen schadelijke stoffen vrijkomen. In sommige schoonmaakmiddelen zit bijvoorbeeld chloor, dat giftig is en de luchtwegen irriteert. Verf, lijm en bestrijdingsmiddelen bevatten oplosmiddelen die de ogen en luchtwegen kunnen irriteren. Tijdens het boren, schuren en zagen komt veel stof vrij.

Tips

- Meng nooit schoonmaakmiddelen.
- Probeer het gebruik van chloor te beperken. Vervang chloor en geurblokjes door minder schadelijke producten.
- Houdt je bij het gebruik van een bestrijdingsmiddel goed aan de in de gebruiksaanwijzing beschreven maximale hoeveelheid.
- Klus zoveel mogelijk buiten. Boor, zaag of schuur je in huis, lucht dan extra door bijvoorbeeld een raam open te zetten en verwijder na afloop het stof.





HEEMWONEN