



# Ventileren

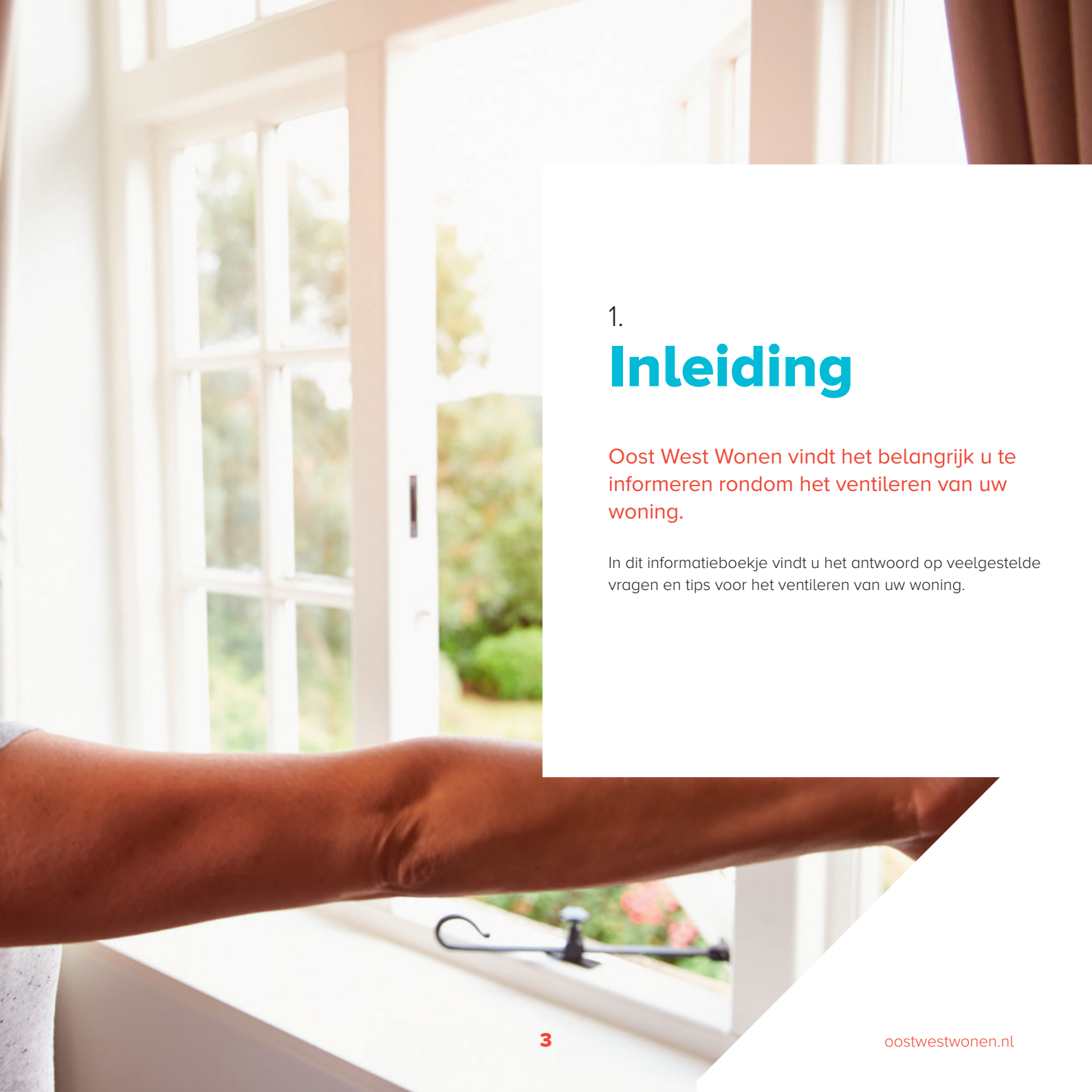
Antwoorden op veelgestelde  
vragen en tips over het  
ventileren van uw woning



# Inhoud

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 1. Inleiding .....                      | 3  |
| 2. Ventileren, .....                    | 4  |
| 3. Oorzaak en gevolg .....              | 6  |
| 4. Herkenning .....                     | 7  |
| 5. Energiebesparing en ventileren ..... | 8  |
| 6. Praktische tips .....                | 10 |





1.

# Inleiding

Oost West Wonen vindt het belangrijk u te informeren rondom het ventileren van uw woning.

In dit informatieboekje vindt u het antwoord op veelgestelde vragen en tips voor het ventileren van uw woning.

2.

## Ventileren

### **Ventileren, waarom eigenlijk?**

Een goede en gezonde lucht in uw woning is belangrijk voor uw gezondheid. Ventilatie zorgt ervoor dat vervuilde lucht wordt afgevoerd en schone lucht het huis binnenkomt. Zo kunt u gezondheidsproblemen voorkomen. Ook blijft uw huis op deze manier in een betere staat, omdat het minder vochtig is.

### **Ventileren we genoeg?**

Nee, meestal niet. Zo'n tachtig procent van alle woningen bevat dan ook een schadelijke concentratie huisstofmijt en bijna twintig procent heeft last van vochtplekken en/of zichtbare schimmels. Slechts vijf procent van de Nederlanders ziet de lucht in zijn eigen huis als een probleem, terwijl de kwaliteit in veel gevallen onder de maat is.





### Een raam open, dat is toch voldoende?

Veel mensen denken dat het voldoende is om een paar uur het raam open te zetten. TNO-onderzoek heeft echter 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.

### Waarom 24 uur per dag?

Als u continu ventileert krijgen vocht, schimmels en huisstofmijt minder kans. Bovendien bespaart u op die manier op uw stookkosten, hoe vreemd dat misschien

ook klinkt. Het verwarmen van een woning met een vochtig binnenklimaat kost meer energie dan het verwarmen van een woning die droog is.

Er zijn voldoende praktische manieren om ook op andere manieren goed te ventileren. Laat bijvoorbeeld de ventilatie roosters in de ramen altijd een stukje open. Heeft u geen roosters, houd dan altijd een (klap) raam op een kiertje, uiteraard met anti-inbraakstang of een speciaal slot. Beschikt u over een mechanisch ventilatiesysteem, zorg dan dat deze altijd aanstaat.



3.

## Oorzaak en gevolg

### Hoe ontstaat ongezonde lucht in uw woning?

Ongezonde lucht ontstaat in veel gevallen door factoren die u zelf in de hand heeft. Vocht bijvoorbeeld komt vrij bij activiteiten als koken, douchen en afwassen. Het is belangrijk vocht af te voeren, want als de lucht teveel vocht bevat krijgen schimmels en huisstofmijt vrij spel. Het afvoeren van vocht moet dan ook prioriteit nummer één zijn. Daarnaast vervuilen we ook zelf het binnenmilieu. We transpireren, ademen kooldioxide uit, klussen in huis zoals verven en lijmen en sommige mensen roken. Dat laatste is de sterkste vervuiler van de binnenlucht. Maar ook een slecht functionerende geiser of een geiser zonder rookgasafvoer kan de oorzaak zijn van een ongezonde atmosfeer, omdat er op die manier veel vocht en verbrandingsgassen in de lucht komen. Ook kunnen er chemische stoffen, zoals weekmakers en radon, vrijkomen uit bouwmaterialen en installaties.

### Hoe ontstaat vocht in huis?

Vochtige lucht in uw woning ontstaat niet alleen door koken en douchen, maar bijvoorbeeld ook door de afwas, het plaatsen van een plantengieter op de verwarming, een aquarium, optrekkend vocht uit kruipruimtes, lekkages, doorslaande muren, etc. Al deze factoren zorgen ervoor dat er zo'n 10 tot 15 liter water in de vorm van waterdamp in uw woning kan komen.

Daarnaast zijn we ook zelf schuldig aan het vocht in de lucht, omdat we ademen en transpireren. Hoe we het vocht in de lucht kunnen beperken is? 24 uur per dag ventileren.



### Wat zijn de gevolgen van vocht?

Vocht is een belangrijke oorzaak van een ongezonde lucht in woningen. Vochtige lucht is op zichzelf niet zo'n probleem, maar het vormt een voedingsbodem voor schimmels en huisstofmijt. De gevolgen daarvan zijn bekend: allergieën, luchtwegproblemen, astma, chronische verkoudheid et cetera. Bovendien verbruikt u in een vochtig huis meer energie, omdat vochtige lucht moeilijker opwarmt.

### 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.

4.

# Herkenning

## Hoe herken je een vochtig huis?

Het is belangrijk om direct actie te ondernemen zodra je vocht in huis constateert. Dit zijn de meest voorkomende kenmerken van vocht uw woning waaraan je het in een vroeg stadium kunt herkennen:

- Vochtplekken op de muur of het plafond
- Condens op ramen en andere koudere oppervlakten
- Een muffe, bedompte geur
- Woonruimtes voelen kil aan
- De was in huis droogt minder snel
- Loslatend behang of stucwerk
- Witte aanslag op de muur
- Vocht- en (zwarte) schimmelplekken
- Algen of mossen op de muur
- Een hoger energieverbruik
- Zilvervisjes en/of pissebedden

Kortom: een vochtige woning is geen prettige woning. Wilt u weten hoe vochtig uw huis is? Doe dan eens een test met een hygrometer. Ligt de relatieve luchtvochtigheid in uw huis boven de tachtig procent, dan is uw huis te vochtig. Zestig tot zeventig procent is ideaal.

Omdat we dagelijks in huis vocht produceren, moeten we proberen dat er weer uit te krijgen. Dat kan bijvoorbeeld door goed ventileren. Omdat warmere lucht meer waterdamp kan vasthouden, is het verstandig de temperatuur in huis niet te laag te laten worden. Als het te koud is 'slaat de waterdamp neer'. De ideale luchtvochtigheid in uw woning verschilt tijdens de zomer en winter. In onderstaande afbeelding is te zien wat de ideale luchtvochtigheid is in uw woning, bij een binnentemperatuur van 20 °C.



Temperatuur buiten:



Ideale percentage luchtvochtigheid in uw woning:

5.

# Energiebesparing 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.

## Hoe werkt natuurlijke ventilatie?

Natuurlijke ventilatie vindt plaats als u klappen en ventilatieroosters openzet. Opent u klappen en ventilatieroosters in combinatie met ventilatiekanalen die uitkomen op het dak of een buitenmuur, dan zorgt u voor een natuurlijke aan- en afvoer van lucht. Controleer of bestaande ventilatiekanalen niet met kranten zijn dichtgestopt, vervuild zijn door vogelnestjes en of de schuiven van ventilatieroosters openstaan. Zo ontstaat er een constante luchtstroom en wordt de lucht regelmatig vervest.

## Hoe werkt mechanische ventilatie?

Bij mechanische ventilatie wordt de lucht voortdurend vervest 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 klappen en ventilatieroosters het huis binnen. Uiteraard is het bij mechanische ventilatie belangrijk om de luchttoevoer open te houden én te zorgen voor regelmatig onderhoud van de ventilatie-unit.



Een slecht onderhouden of afgesteld ventilatiesysteem zorgt niet alleen voor een minder goede ventilatie, maar beperkt ook de energiebesparing en verhoogt het risico op brandgevaar.

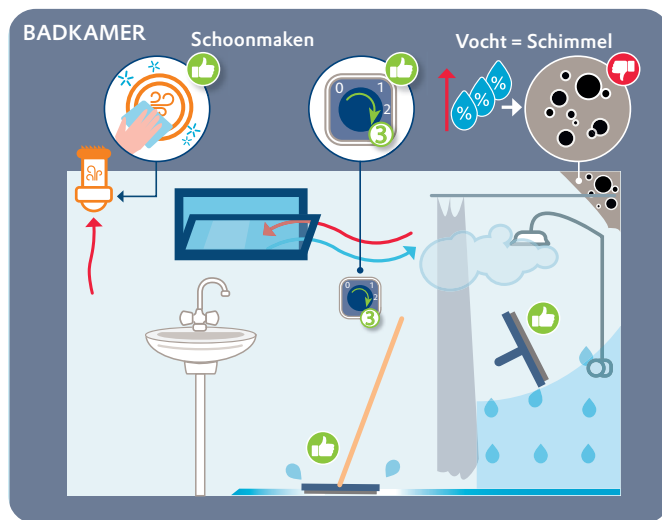
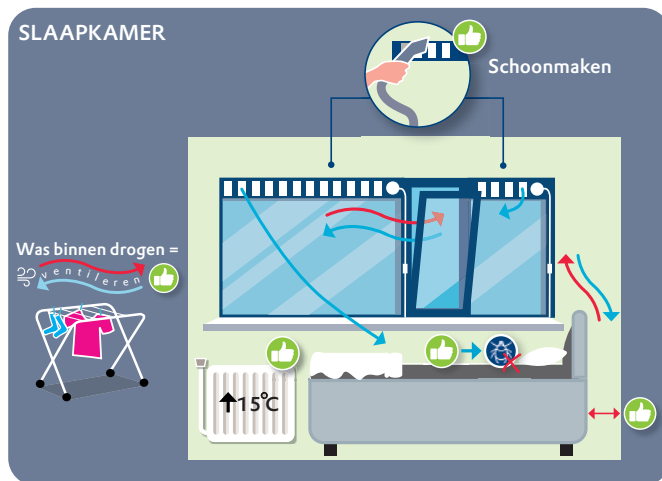
Laat een mechanisch ventilatiesysteem 24 uur per dag draaien. Zet hem op een hogere stand als daar aanleiding voor is, bijvoorbeeld bij koken en douchen of als er veel mensen in huis zijn. Zet de ventilatie nooit helemaal uit, behalve bij calamiteiten buiten.



Voor schoonmaken



Na schoonmaken



6.

## Praktische tips

1

Is er overdag niemand thuis, zorg ervoor dat het niet té koud wordt. Te zuinig stoken kan vochtproblemen veroorzaken. Laat ook 's nachts de temperatuur niet onder de 15 à 16 °C komen.

2

Zet de afzuigkap aan op de hoogste stand tijdens het koken en zorg dat de ventilator nog minstens een kwartier aanstaat ná het koken, om al het vrijgekomen vocht uit uw woning te krijgen.

3

Hoewel douchen minder energie kost dan het nemen van een bad, komt er veel meer vocht vrij. Ventileer tijdens het douchen en een half uur daarna. Ook als het erg koud is, houdt het uitzetraam met vingerdikte geopend. Maak ook gebruik van wissertje om het aanhangende water van de wanden en de vloer te verwijderen.

4

In een vochtige woning is het aan te bevelen om meubelen vrij van de buitenmuren te zetten. Enkele centimeters is al voldoende om achter de meubelen luchtcirculatie mogelijk te maken, waardoor er geen vocht kan neerslaan.

5

Bij meerdere personen in een kamer is het gewenst een raampje open te laten. Hoe meer mensen er zijn, hoe meer behoefte er zal zijn aan verse lucht. We ademen een geringe hoeveelheid CO<sub>2</sub> in, maar circa 5% CO<sub>2</sub> weer uit. Dus een toenemende behoefte aan zuurstof (O<sub>2</sub>).





Houd de badkamer deur dicht tijdens het douchen, Droog na het douchen de muren en vloeren en houd deze deur minimaal 15 minuten dicht. Zet een raam open of de ventilatie aan.



Slaap 's nachts met een raam of deur open. Lucht overdag de slaapkamer door minimaal 15 minuten de ramen en deuren open te zetten.



Lucht de woning minimaal 15 minuten per dag door ramen en deuren tegenover elkaar open te zetten.



Kook met de deksels op de pannen. Zet tijdens en 15 minuten ná het koken de afzuigkap aan en een raam op een kier of rooster open.

# oost west wonen

thuis op  Goeree-Overflakkee



**Kom langs:**  
**Langeweg 10, Middelharnis**

Maandag t/m donderdag:  
8.30 - 17.00 uur  
Vrijdag: 8.30 - 12.00 uur



**Bel ons:**  
**0187 - 22 11 00**

Maandag t/m donderdag:  
8.30 - 17.00 uur  
Vrijdag: 8.30 - 12.00 uur



**Stuur een bericht:**  
**[info@oostwestwonen.nl](mailto:info@oostwestwonen.nl)**

Postadres:  
Postbus 9  
3240 AA, Middelharnis

**[oostwestwonen.nl](http://oostwestwonen.nl)**