

# Ventileren voor een gezonde woning

**Dagelijks vervuilen we de lucht binnenshuis met koken, douchen, roken en stoken. Al deze handelingen dragen bij aan een verslechtering van het binnenmilieu. Door onvoldoende ventilatie blijven vocht en allerlei stoffen die allergieën kunnen veroorzaken in de woning hangen. Als u ventileert zorgt u ervoor dat het vocht en de stoffen uit uw woning verdwijnen. Veel Nederlanders denken dat een tijdje het raam openzetten wel afdoende is. Het effect daarvan is slechts van tijdelijke aard. Het is beter voor uw gezondheid om te zorgen voor een continue ventilatie. In dit informatieblad leest u hoe u de lucht in uw woning gezond kunt houden en vindt u tips en adviezen voor een goede ventilatie.**

Gemiddeld brengen Nederlanders zo'n zeventig procent van hun tijd door in hun woning. Het is dus belangrijk om binnenshuis zo min mogelijk bloot te staan aan gezondheidsrisico's. Om die reden is 2004, onder de naam 'Gezond Binnen', uitgeroepen tot het jaar van het binnenmilieu. Daarbij staat het belang van een gezond binnenmilieu centraal.

## Vocht in huis

Veel mensen denken dat vocht in huis alleen een probleem is dat van buitenaf komt. Lekkages of doorslaande muren kunnen inderdaad de boosdoener zijn. Nieuwbouwwoningen hebben in de beginjaren last van bouwvocht, soms wel vierduizend liter per woning. Toch ontstaan vochtproblemen voor een belangrijk deel door slechte ventilatie. Bij onze dagelijkse bezigheden, zoals douchen, koken en stoken, komen waterdampen vrij. Verder kan er ook vocht optrekken uit de kruipruimte. Maar ook ons eigen lichaam veroorzaakt een hogere luchtvochtigheid door transpiratie en gewoon ademen. Vochtoverlast wordt meestal in een laat stadium opgemerkt. Er komen schimmelplekken op de muur, het behang laat los of verf bladdert af. Toch kan vocht al in een vroeg stadium worden gesignaleerd, bijvoorbeeld doordat ruiten lang beslagen blijven of er een bedompte lucht in huis hangt. Een vochtige woning kan schadelijk zijn voor de gezondheid. Mensen met astma of aandoeningen aan de luchtwegen kunnen hierdoor allerlei klachten krijgen, zoals benauwdheid, hoesten, hoofdpijn of chronische verkoudheid. Maar ook gezonde mensen, en vooral kinderen, lopen risico's. Onderzoek wijst uit dat de kans op gezondheidsklachten met een kwart toeneemt wanneer kinderen opgroeien in een vochtige woning. Die gezondheidsproblemen ontstaan overigens niet door het vocht zelf, maar door schimmels en huismijten die goed gedijen in een vochtige omgeving.

## Ventileren is meer dan 'even luchten'

Voor veel mensen is ventileren hetzelfde als een raam openzetten. Maar een raam staat veelal voor korte duur open, zeker als het buiten regent of koud is. Voor een gezond binnenmilieu is echter een continue verversing van lucht nodig. Veelal wordt een woning even 'gelucht' als bewoners merken dat het vochtig is of onaangenaam ruikt. Dat is meestal als de concentratie van vocht en andere stoffen al erg hoog is. Continue ventilatie van uw woning en de eventueel aanwezige kruipruimte kan dit voorkomen. Om te kijken of uw woning voldoende geventileerd is, kunt u de ventilatietoets van de Woonbond invullen. Deze vindt u op [www.woonbond.nl](http://www.woonbond.nl).

## Isoleren en ventileren

Door een goede isolatie bezuinigen we op stookkosten en sparen tevens het milieu. Maar isoleren kan niet zonder ventileren. Sluit daarom ventilatievoorzieningen zoals luchtroosters, mechanische ventilatiekanalen, ventilatoren en bovenlichten nooit af. Deze zorgen voor een continue zwakke luchtstroom waardoor verse lucht de woning in stroomt en de 'vervuilde' binnenlucht de woning uit kan. Overigens gaan ventileren en energie besparen prima samen. Een woning met een vochtig binnenklimaat kost namelijk veel meer energie om te verwarmen dan een woning die van binnen droog is. Dus als u continu ventileert, hoeft u uiteindelijk minder te stoken.

## Radon

Uit de bodem en dus ook bouwmaterialen waarvan de grondstoffen uit de bodem komen, zoals beton en kalkzandsteen, komt het radioactieve edelgas radon vrij. Radon in de woning is dan ook niet te vermijden. Bij een gebrekkige ventilatie kunnen de radonconcentraties in de kruipruimtes en de woning echter onnodig hoog oplopen. Dit verhoogt de kans op longkanker. Zorg ook daarom voor een goede ventilatie in de woning en reinig ook regelmatig de ventilatieroosters van aanwezige kruipruimtes.



## Ministerie van VROM →

staat voor ruimte, wonen, milieu en rijksgebouwen. Beleid maken, uitvoeren en handhaven.  
**Nederland is klein. Denk groot.**

### Tips voor ventileren

Wat kunt u doen om de luchtkwaliteit in uw woning te verbeteren? Hieronder leest u enkele tips die u daarbij kunnen helpen.

- Houd ventilatieroosters boven de ramen open. Is het buiten erg koud, sluit ze dan maximaal voor de helft.
- Maak roosters regelmatig schoon. Dit kan met een stofzuiger. Vergeet daarbij niet de buitenkant schoon te maken. Spinnenwebben of bladeren kunnen de roosters eveneens afsluiten.
- Controleer of de ventilatieroosters in de gevel nog open zijn. Deze zorgen ervoor dat uw kruipruimte en spouwmuren droog blijven.
- Bent u klaar met koken? Laat de afzuigkap nog een kwartiertje aanstaan, zodat het overtollige vocht in uw keuken wordt afgevoerd.
- Let op het filter in uw afzuigkap. Door vervuiling neemt de capaciteit van het toestel af. Vervang de kunststoffilters op tijd. Als u een metalen filter heeft, maak deze dan schoon met een sopje of was hem in de vaatwasser.
- Als u klaar bent met douchen, zet dan even een raam open of de ventilator aan.
- Wordt er in huis gerookt? Zorg dan voor extra ventilatie, door de centrale ventilatie hoger te zetten, ventilatieroosters verder open te zetten of een raam te openen.
- Als u de mogelijkheid heeft, kies dan bij een nieuwbouwhuis voor mechanische ventilatie met een warmte terugwinstsysteem. De warmte van afgevoerde lucht wordt weer gebruikt om frisse lucht te verwarmen. Binnen enkele jaren heeft u de investering terugverdiend.
- Heeft uw woning mechanische ventilatie? Laat deze periodiek reinigen, bijvoorbeeld gelijktijdig met de controle van uw cv-installatie. In de ventilator kan vuil en vet zich ophopen.

### Meer informatie over ventilatie:

#### Ministerie van VROM

[www.vrom.nl/gezondveilig](http://www.vrom.nl/gezondveilig)

Meer tips over gezond en veilig wonen, zijn te vinden op de site van het Ministerie van VROM. Voor algemene vragen over het beleid en de wet- en regelgeving, kunt u contact opnemen met de Postbus 51 informatielijn, telefoon 0800 – 8051 (gratis).

#### De ventilatietoets

[www.woonbond.nl](http://www.woonbond.nl)

Op de internetsite van de Woonbond vindt u de ventilatietoets. Door het beantwoorden van verschillende vragen, kunt u per vertrek in uw woning nagaan hoe het gesteld is met de toevoer en afvoer van lucht. Het programma geeft in een totaalscore aan of uw woning slecht, matig of juist goed geventileerd is.

#### Het Platform Binnenmilieu

[www.gezondbinnen.nl](http://www.gezondbinnen.nl)

In 2004 - 'Jaar van het Binnenmilieu' - organiseert het Platform Binnenmilieu verschillende activiteiten om mensen te wijzen op het belang van een gezond binnenmilieu en uit te leggen wat ze zelf kunnen doen om daaraan bij te dragen.

VROM vindt dat iedereen in Nederland gezond en veilig moet kunnen wonen. Daarom zijn er wetten en regels voor de bouw en de water- en energievoorziening. Maar verantwoord wonen is ook uw zaak als bewoner. Bijvoorbeeld: isoleren is prima maar zonder genoeg ventilatie wordt het ongezond. En u loopt risico als uw gasinstallatie nooit gecontroleerd wordt. Zo zijn er meer zaken waar u zelf attent op moet zijn, zoals asbest, radon, legionella of loden waterleidingen. Denk ook aan dingen die bij u in de buurt kunnen spelen. Wat kunt u doen aan burenlawaai? Zijn hoogspanningslijnen gevaarlijk? Loopt u risico's door activiteiten in de buurt? Over alles wat met gezondheid, veiligheid en wonen te maken heeft, kunt u heel makkelijk meer te weten komen als u kijkt op [www.vrom.nl/gezondveilig](http://www.vrom.nl/gezondveilig)

