



# Ventileren en luchten

## Want schone lucht is gezond...

In de helft van de Nederlandse woningen wordt te weinig geventileerd. En dat is ernstig, want vervuilde binnenlucht kan gezondheidsklachten veroorzaken, zoals luchtwegklachten, allergieën, vermoeidheid en hoofdpijn.

De lucht in huis kan verontreinigd raken door de woning zelf of door de bewoners. Er komen allerlei stoffen in de binnenlucht door bezigheden in uw woning, bijvoorbeeld koken, schoonmaken, verven en roken. Ook komen schadelijke stoffen vrij uit meubels, vloerbedekking, elektronica en bouwmaterialen. Daarnaast verspreiden mensen geurstoffen en ziektekiemen.

Doordat we tegenwoordig de woningen goed isoleren en vaak onvoldoende ventileren, blijft de oude, warme en gebruikte lucht in huis hangen. Er komt weinig verse buitenlucht binnen. Warme lucht kan meer vocht bevatten dan koude lucht en ongedierte en schimmels gedijen goed in een vochtig klimaat. Hierdoor kunt u gezondheidsklachten krijgen. En: het kost meer energie om vochtige lucht te verwarmen, dus een vochtig huis is ook duurder.

Meer weten? [www.dekernen.nl](http://www.dekernen.nl)





## Wist u dat...

- de lucht in huis vaak meer vervuild is dan de buitenlucht?
- de meeste mensen zo'n 90% van hun tijd binnen doorbrengen?
- en 70% daarvan in hun eigen huis? Dat is dus 15 uur per dag!

## Hoe ventileren?



Zorg ervoor dat er altijd ergens een ventilatierooster open staat. Heeft u veel mensen over de vloer? Ventileer dan extra. Heeft u een mechanische ventilatie? Zet deze op stand 1 als u niet thuis bent, op stand 2 als u thuis bent en op 3 tijdens het koken, wassen of douchen.

Verder kunt u ventileren door middel van klepraampjes, ramen in kierstand en roosters in ramen en deuren. Het is het beste om ventilatieroosters in ramen en deuren altijd open te zetten, zelfs als het buiten vriest.

Gebruik de ventilatievoorzieningen die zijn aangebracht in uw woning. Ze zitten er niet voor niets!

### Spuien!

De lucht in huis verversen door ramen en buitendeuren 10 cm of verder open te zetten, heet luchten of spuien. Is dit niet mogelijk, dan kunt u ook twee keer per dag de ramen een kwartiertje tegen elkaar

### Is ventileren geen energieverpilling?

Nee, ventileren is geen energieverpilling. Als u niet ventileert, blijft de lucht in uw huis vochtig. Vochtige lucht is lastiger te verwarmen dan droge lucht. Als u goed ventileert, hoeft u minder te stoken. Het is dus gezonder en voordeliger om te ventileren en te verwarmen, dan niet te ventileren.

### Wat kan ik nog meer doen om vochtproblemen te voorkomen?

- Beperk het douchen tot vijf à tien minuten per persoon.
- Droog na het douchen de wandtegels met een wisser.
- Droog wasgoed bij voorkeur buiten.
- Droog wasgoed binnen in een apart geventileerde ruimte.
- Houd de deksel op de pan en kook kort als u veel water gebruikt.
- Zet geen meubels strak tegen de muur.
- Zet de kamerthermostaat overdag op 20-21 °C en 's nachts minimaal op 15 °C.
- Zorg dat de temperatuur in alle vertrekken boven de 15 °C blijft.

### Wat als ik vochtproblemen blijf houden?

Als u voldoende ventileert en toch last blijft houden van vocht, bel dan onze reparatieservice via T 088 - 58 24 000 (keuzenummer 1). Zij helpen u graag verder.

