



## GOED EN REGELMATIG VENTILEREN TEGEN VOCHT IN HUIS

**Veel bewoners hebben last van vocht in huis. Vaak ontstaat dat van binnenuit, via waterdamp. Mensen, huisdieren en planten produceren vocht. Maar ook bij koken, afwassen, douchen en drogen komt vocht vrij. Dat levert bij elkaar dagelijks zo'n tien tot vijftien liter vocht op. Vocht kan allerlei problemen veroorzaken. Wat u eraan kunt doen? Goed ventileren!**

### **Elke dag goed ventileren**

Te veel vocht in huis merkt u aan een 'drukkend' gevoel, beslagen ruiten of (in het ergste geval) vochtige muren en/of beschimmelde plafonds. U voorkomt vochtproblemen door goed te ventileren via uitzetraampjes, ventilatieroosters of (indien aanwezig) mechanische ventilatie. Zet de ontluichtingsopeningen in de douche en keuken open. Zo komt er genoeg frisse lucht binnen, terwijl de lucht met waterdamp en geuren wordt afgevoerd. Ventileren is nodig in iedere woning. Voor een gezond leefmilieu moet u dagelijks ventileren, vooral als er veel vocht vrijkomt (koken, binnen wasgoed drogen).

### **Aandoeningen aan de luchtwegen en eczeem**

Een vochtig huis is niet goed voor de gezondheid. Huisstofmijt en schimmels overleven in een vochtig huis beter dan in een droge omgeving. Goed ventileren voorkomt dat onzichtbaar ongedierte kan groeien en er schimmels ontstaan.

### **Beter voor uw gezondheid én goedkoper**

Een goed binnenklimaat is beter voor uw gezondheid en uw portemonnee: het stoken in een droge woning kost minder energie dan in een vochtig huis.

### **Raampjes tegenover elkaar open zetten**

Ventileren gaat het beste door twee ramen tegenover elkaar open te zetten. Aan één kant een raam open zetten is 'luchten' en dat duurt langer. Als er geen vochtproblemen zijn, is eenmaal per dag twintig minuten ventileren voldoende. Zet de kachel laag tijdens het ventileren of de thermostaat op vijftien graden. Zet een slaapkamerraam op een kier.

### **Vooral 's avonds ventileren**

Koude lucht kan minder waterdamp bevatten dan warme lucht. Als u 's nachts de verwarming lager zet, daalt de temperatuur en kan waterdamp op een koude plek neerslaan (bijvoorbeeld achter een kast of in een hoek van de kamer). Dat is te voorkomen door 's avonds een kwartier te ventileren met een raam of deur wijd open. Zet dan wel de verwarming lager of de thermostaat op vijftien graden om onnodig warmteverlies te voorkomen.

### **Vocht bestrijden**

Bij ernstige vochtproblemen ontstaat schimmel op muren en zijn de ramen (ook bij dubbel glas) steeds beslagen. Dan is het nodig om de hele dag te ventileren door twee ramen een vingerdikte open te zetten. Als u mechanische ventilatie heeft, moet die de hele dag aan staan, deze mag niet worden uitgezet. Controleer af en toe of de mechanische ventilatie werkt: een papiertje voor de opening moet naar 'binnen' worden gezogen. Heeft u een afzuigkap? Vervang dan regelmatig het filter of maak het schoon.

**Lees verder >**





# DIT IS WOONSTAD ROTTERDAM

## Wat te doen bij blijvende vochtproblemen?

Blijft uw woning toch vochtig, ondanks goed ventileren? Dit kan betekenen dat u op een te lage temperatuur stookt (dertien tot vijftien graden). Het vocht kan dan niet helemaal verdampen. De verwarming hoger zetten is in dat geval de oplossing. Een andere oorzaak kan een verstopt ventilatiekanaal zijn. Ook dan is de oplossing eenvoudig. Maar het kan ook zijn dat u te veel vocht produceert. Een logische oplossing is de vochtproductie te beperken door bijvoorbeeld de was buiten te drogen en tijdens het douchen en koken een raam open te zetten.

## Tips voor een goed en gezond binnenklimaat

- **Stook niet al te zuinig.** Zorg dat de temperatuur nooit lager is dan vijftien à zestien graden, ook 's nachts of als er niemand thuis is.
- **Ventileer tijdens het koken** (en zeker nog een kwartier erna) om het vocht uit de woning te krijgen. Als u een afzuigkap heeft, zet deze dan tijdens het koken op de hoogste stand en daarna nog minstens een kwartier op de lage stand. Bij een regelbare mechanische ventilatie krijgt u het beste resultaat als u de ventilatie een kwartier voor het koken aanzet. Zorg tegelijk voor toevoer van frisse lucht via een open raampje.
- **Ventileer tijdens het douchen en tot een half uur daarna.** Zelfs bij koud weer is een vingerdikke opening in een raam noodzakelijk om het vocht af te voeren. Als u na het douchen de wanden en de vloer afneemt, scheelt dat een tot twee liter vocht in huis.
- **Als uw huis te vochtig is, zet dan geen meubels tegen een buitenmuur.** Enkele centimeters tussen de meubels en de muur zijn genoeg voor voldoende luchtcirculatie. Hierdoor kan het vocht niet neerslaan.
- **Heeft u een benedenwoning?** Maak dan de ruimte rond buizen die door de vloer gaan goed dicht, evenals de vloer bij de meterkast en het kruipluik. Dat voorkomt optrekken van vocht.
- **Droog de was buiten of schaf een droogtrommel aan** die het vocht meteen naar buiten afvoert of laat condenseren.
- **Zorg voor genoeg frisse lucht in de ruimten van een cv-ketel en/of geiser.** Verbranding vergt veel zuurstof en onvolledige verbranding kan tot levensgevaarlijke situaties leiden.
- Ventilatie-roosters en ventielen mogen niet verstopt raken en moeten regelmatig worden schoongemaakt.