

# Ventileer vaker!

## Bewust, gezond en plezierig wonen in een goed geventileerd huis

Niet alleen u heeft vocht in uw woning. Ook uw buurman, uw straat, zelfs de hele wijk heeft er mee te maken. Eigenlijk ontkomt niemand er aan. Want het meeste vocht in huis is het zogenaamde 'leefvocht'. En dat krijgt u gratis en voor niets. Want door alleen al in huis te zijn met huisdieren en planten, produceren we liters vocht per dag. Kun je nagaan wat er bij het koken, douchen, afwassen, de was drogen en schoonmaken nog eens vrijkomt aan waterdamp. Totaal zorgen we per huishouden voor zo'n 10 tot 15 liter per dag aan vocht in huis.

In deze folder leest u over de gevolgen van te veel vocht in huis en krijgt u uitleg en tips over hoe u uw woning droog en gezond kunt houden.



## Het belang van ventileren

**Om nare vochtproblemen te voorkomen en de binnenlucht gezond te houden, is voldoende ventileren dé oplossing. Goede ventilatie voert de vochtige en vervuilde lucht af en zorgt tegelijkertijd dat er verse, nieuwe lucht wordt aangevoerd. Zo verlaagt het vochtgehalte en verhoogt het comfort van uw woning. Naast ventileren kunt u de waterdamp in huis beperken en uw woning verbeteren. Een goed geventileerd huis houdt u gezond, is lekker fris én is goedkoper!**

### Hoe merk ik dat er te veel vocht in mijn huis is?

U kunt zichtbaar en onzichtbaar merken dat er bij u thuis teveel vocht is. Met alle ongezonde gevolgen van dien. Zo kent iedereen wel de zwarte schimmelplekken in de badkamer of vochtplekken op de muur en het plafond. Misschien bent u vertrouwd met zilvervisjes of heeft u al jaren last van huisstofmijt? Ze zijn bekende gasten in vochtige omgevingen.

Als het in huis 'drukkend' aanvoelt, komt dit omdat er te veel vocht aanwezig is bij een vaak te hoge kamertemperatuur. Ook door het beslaan van ruiten merkt u dat er teveel vocht is. Een vochtig huis is niet alleen erg ongezond maar ook duur. Het verwarmen van een vochtig huis kost namelijk meer energie. Door verstandig te ventileren bespaart u zelfs energie, omdat een droog huis sneller warm is dan een vochtig huis. Met een goede hygrometer kunt u eenvoudig het vochtgehalte in uw woning meten. De ideale luchtvochtigheid ligt tussen de 40 en 60%.

### Wat te doen bij ernstige vochtproblemen?

Als de vochtigheid niet voldoende zakt of als de symptomen niet verdwijnen met goed ventileren en luchten, is er iets anders aan de hand. U stookt bijvoorbeeld op een te lage temperatuur (13 – 15 graden) waardoor het vocht niet meer kan verdampen. Of de ventilatiekanalen in uw woning zijn verstopt. Het kan zijn dat in uw woning zoveel vocht wordt geproduceerd dat u moet proberen de vochtproductie te beperken. Dit kan door bijvoorbeeld uw wasgoed buiten te drogen, extra goed te centrifugeren of extra te ventileren bij douchen of koken. Sommige vochtproblemen zijn hardnekkiger en moeilijk zelf op te lossen, zoals bijvoorbeeld doorslaand vocht, optrekkend vocht of lekkage. In deze gevallen kunt u het beste de deskundige hulp inroepen van Sité Woondiensten. Meld dit via: MijnSité.

## Tips

### Frisse lucht



Door tweemaal per dag goed te ventileren, blijft het huis lekker fris. Wanneer u de ramen op één verdieping tegen elkaar openzet met de tussendeuren open, is de lucht na 15 tot 30 minuten helemaal ververs.

### Ramen & roosters



Gebruik ventilatieroosters en uitzetraampjes (bovenluikjes) bij ramen of in de muur voor een continue doorstroming van lucht. Laat ook de ontluchtingsopeningen op zolder, in de douche en in de keuken open. Zo kan het huis een beetje 'ademen'.

### Koken & douchen



Laat tot 15 minuten nadat u klaar bent met koken de afzuigkap aanstaan. Dat haalt het meeste vocht weg. Koken met deksels op de pannen voorkomt extra vocht en bespaart bovendien energie. Een kletsnatte douche met een trekker droogwissen en een kwartiertje luchten vermindert de hoeveelheid vocht die afgevoerd moet worden drastisch. Gebruikt u een condensdroger? Dan is het raadzaam een raam op een kier te zetten.

### Feestje



De lucht ververs al voldoende als u de ramen voor 30 minuten tegen elkaar openzet na een feestje. Overigens is het raadzaam altijd een raam open te zetten als er in huis wordt gerookt.

### Ventilator



Een mechanisch ventilatiesysteem kan gerust de hele dag op de laagste stand blijven staan. Plaats overigens nooit zelf zomaar een ventilator; daardoor kunt u meer afzuiging dan toevoer van lucht krijgen. Bij gebruik van gasapparaten kan dan de kans op vorming van het levensgevaarlijke koolmonoxide toenemen.

### Klussen



Wanneer u uw woning schildert, komen vocht en schadelijke stoffen vrij. Het is belangrijk dat u een raam openzet in de ruimte waar geschilderd wordt. Laat u informeren over de minder schadelijke verven die tegenwoordig verkrijgbaar zijn. Behalve vocht zijn er nog andere veroorzakers van slechte lucht, zoals het stof dat vrijkomt bij boren, zagen of schuren. Wanneer u het materiaal voor behandeling eerst nat maakt, vermindert de hoeveelheid rondwarrelend stof.

## Huis en haard



Bij gebruik van een geiser, gaskachel, open haard of een allesbrander is het noodzakelijk de ruimte goed te ventileren. Bij verbranding komen gassen vrij die zeer schadelijk voor de gezondheid kunnen zijn. Zo is het een vereiste ieder jaar de schoorsteen te laten vegen door een erkend bedrijf.

### *Elke dag ventileren en luchten*

*Het verversen van lucht kan op twee manieren: ventileren en luchten. Ventilatie is vochtige, gebruikte lucht afvoeren en frisse lucht binnenlaten. U ventileert uw woning het beste door ramen (bovenluikjes) tegenover elkaar open te zetten of continu de ventilatieroosters bij ramen en deuren open te hebben staan.*

*Wanneer u aan één kant een raam openzet, heet dit luchten. Hiermee haalt u wel frisse lucht binnen, maar voert u het vocht vaak onvoldoende af. Door elke dag te ventileren én te luchten houdt u de lucht in huis gezond en droog*

## Vocht en ventilatie bij nieuwbouw

Iedere nieuwbouwwoning bevat een grote hoeveelheid bouwvocht. Door gebruik van 'natte' bouwmaterialen als specie, beton, cement en spuitwerk ontstaat tijdens de bouw zo'n 4.000 liter (!) vocht in de woning. Vaak duurt het wel een jaar voordat al dit overtollige vocht uit het huis is verdwenen. Dit gaat niet vanzelf. Vooral het eerste half jaar is het belangrijk dat u extra aandacht besteedt aan het ventileren van de woning.

- Het bouwvocht verdwijnt door alle ruimtes het eerste half jaar te verwarmen en goed te ventileren. U ventileert uw nieuwe woning optimaal door ramen en deuren zo vaak mogelijk een tijdje open te zetten, alle ventilatieroosters open te laten en de mechanische ventilatie (indien aanwezig) op de hoogste stand te zetten. De verwarming mag in het begin niet te hoog staan; ongeveer 15 tot 20 graden is voldoende. Door snelle uitdroging kan krimp ontstaan waardoor schade in de bouwconstructie optreedt.
- U kunt het beste uw kasten en meubels het eerste half jaar ongeveer vijf centimeter van de muur af plaatsen. De lucht achter de meubels kan zo voldoende circuleren om het vocht uit de muur af te voeren.
- Bij een extra vochtige nieuwbouwwoning is het soms beter een tijdje te wachten met het leggen van vloerbedekking en het aanbrengen van behang, plaatmateriaal of spuitwerk. Wanneer u voor een houten vloer kiest, wordt altijd eerst het vochtgehalte van uw woning gemeten. Als de vloer te vochtig is, kan de lijm niet hechten of kunnen planken kromtrekken.

## Contactgegevens Sité

### Openingstijden

Maandag t/m vrijdag van  
9.00 - 17.00 uur telefonisch  
en op afspraak.

### Bezoekadres

Hofstraat 47  
7001 JD Doetinchem  
(tegenover de Gruitpoort)

### Correspondentieadres

Postbus 172  
7000 AD Doetinchem

### Online

 [www.swd.nl](http://www.swd.nl)  
 [info@swd.nl](mailto:info@swd.nl)  
 [@SiteDoetinchem](https://twitter.com/SiteDoetinchem)  
 [SiteWoondienstenDoetinchem](https://www.facebook.com/SiteWoondienstenDoetinchem)

