

## Hoe ventileren?

Het is belangrijk om dag en nacht voldoende ramen en ventilatieroosters open te laten staan. Let er wel op dat u inbrekers geen vrij spel geeft.

Gebruik de ventilatieopeningen in uw woning waarvoor ze bedoeld zijn en sluit ze niet af. Voor een goede ventilatie is een voortdurende zwakke luchtstroom nodig om vervuilde lucht af te voeren en frisse lucht aan te voeren. Goed ventileren betekent dus 24 uur per dag ventileren. U gebruikt hiervoor de roosters en bovenlichten. U kunt ook een raam voortdurend op een kier zetten. Ventileer ook na het koken, douchen en slapen om het vocht enigszins af te voeren. Alleen luchten is niet genoeg. Na een half uurtje is de frisse lucht verdwenen en hopen vocht en bepaalde stoffen zich weer in de woning op. In ruimten met een hoge luchtvochtigheid, zoals sommige kruipruimten, kan alleen ventileren niet afdoende blijken te zijn. Aanvullende maatregelen zoals (bodem)isolatie zouden dan nodig kunnen zijn.

De ventilatieroosters kunt u het beste elk jaar een keer schoonmaken met de stofzuiger; vuile roosters laten de lucht minder goed door. Dat geldt ook voor de roosters in de luchtafvoeren van keuken, wc en badkamer. In een nieuwe woning kunt u de roosters beter wat vaker schoonmaken, omdat deze woningen in het begin relatief stoffig zijn. Vergeet u ook de roosters in de buitengevel niet; zij zorgen voor droge kruipruimtes en spouwmuren.

### Overige ruimtes

*Verwijder kranten en dergelijke uit ventilatiekanalen. Controleer of de roosters in de kruipruimte en spouwmuren open zijn. Laat de mechanische ventilatie periodiek reinigen.*



*Slaapkamer  
Houd klappaampjes of ventilatieroosters altijd iets open, ook in de winter (sluit ze maximaal voor de helft).  
Reinig de ventilatieroosters regelmatig.*

## Energiebesparen en ventileren

In een vochtige woning voelt het kil en koud aan, ook al stookt u flink. Ook is zo'n huis minder energiezuinig. Het opwarmen van vochtige lucht kost meer energie dan het opwarmen van droge lucht. Als u goed ventileert, gebruikt u dus minder energie en dat scheelt in uw portemonnee. De vochtigheid van de lucht in uw woning kunt u opmeten met een hygrometer. Een relatieve luchtvochtigheid van 60 tot 70 procent is goed. Boven de 80 procent is de lucht eigenlijk te vochtig en is er kans op condensatie.

*Voor vragen over ventilatie kunt u contact opnemen met HetPunt: (0165) 58 03 99. Ook kunt u Postbus 51 bellen (gratis): 0800 80 51. Op de website van het ministerie van VROM (www.vrom.nl/ventilatie) vindt u tips en kunt u de ventilatietest doen.*

AlleeWonen wordt gevormd door Aramis AlleeWonen en Singelveste AlleeWonen.

### Meer informatie?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Onze adviseurs zijn graag bereid u nader te informeren. Ze zijn bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 08.30 tot 17.30 uur in HetPunt, Laan van Brabant 50, telefoonnummer (0165) 58 03 99.

Postbus 231 4700 AE Roosendaal  
Bezoekadres HetPunt  
Laan van Brabant 50 4701 BL Roosendaal  
Telefoon (0165) 58 03 99

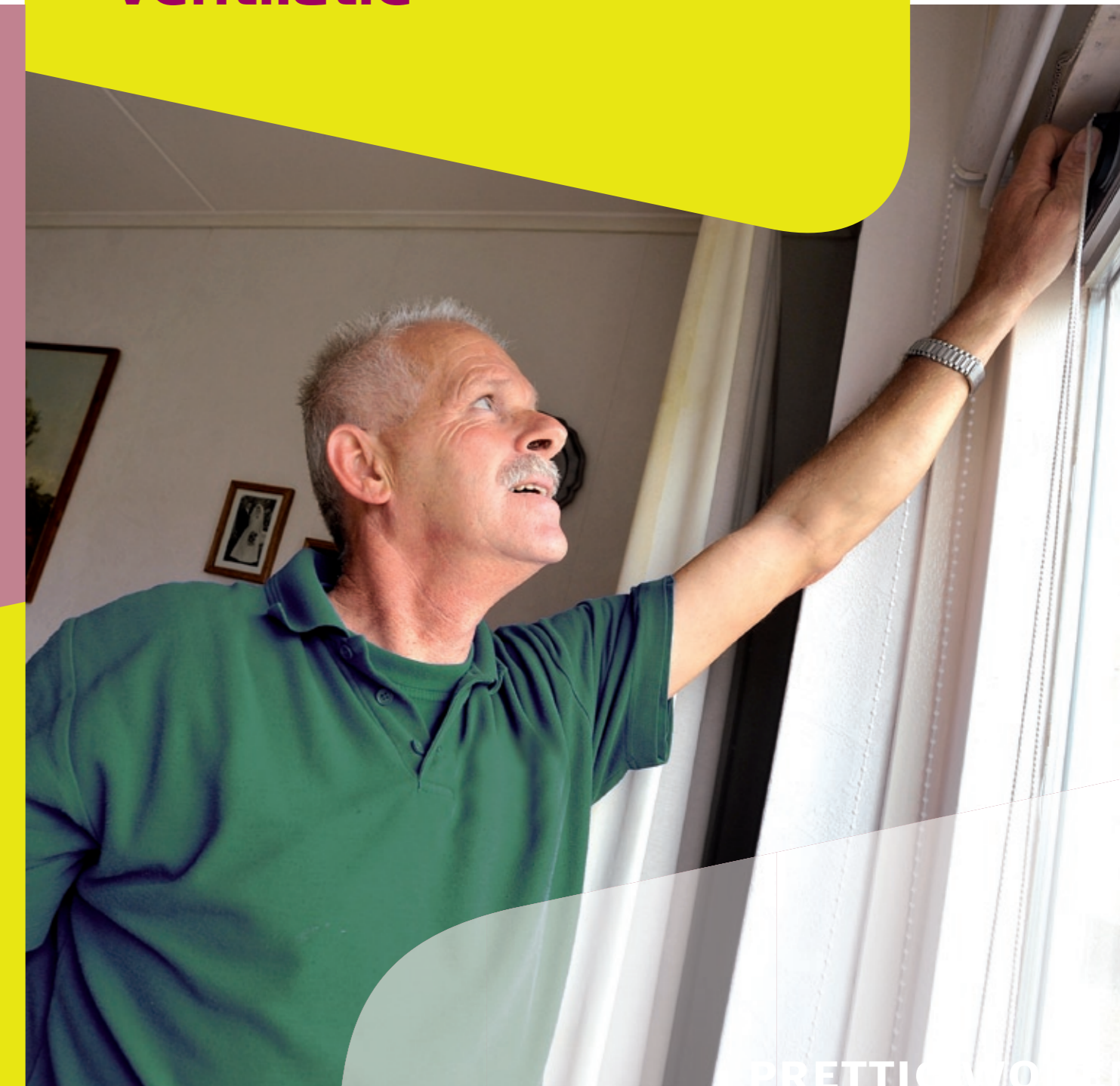
[www.hetpunt.nl](http://www.hetpunt.nl)

ALL18011 - sept 08

aramis

allee  
WONEN

## Ventilatie



Samen werken aan wonen en wijken

aramis

allee  
WONEN

## Welkom bij Aramis AlleeWonen!

Dagelijks raakt de lucht binnenshuis vervuild met koken, douchen, roken en stoken. 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. Het is niet voldoende om een tijdje het raam open te zetten. Het effect daarvan is slechts van tijdelijke aard, want de frisse lucht is al na een half uur verdwenen. Het is beter voor uw gezondheid om 24 uur per dag te ventileren.

Bron: Ministerie van VROM

## Waarom ventileren?

### Vochtproblemen

Dagelijks komt er waterdamp vrij in uw woning doordat u kookt, doucht en afwast. Uw lichaam draagt hier ook aan bij: ademen en zweten veroorzaken een hogere luchtvochtigheid. Sommige mensen willen hun woning overdadig isoleren. Ze hebben ventilatiekanalen dichtgestopt, terwijl die juist belangrijk zijn om de lucht binnenshuis te verversen. Als er in goed geïsoleerde woningen slecht wordt geventileerd, dan ontstaan er vochtproblemen. Vocht veroorzaakt problemen met

schadelijke stoffen en huisstofmijten. In een op de vijf huizen is sprake van vochtplekken en schimmels op de muur en het plafond.

Een vochtige woning kan astma of andere aandoeningen aan de luchtwegen veroorzaken, zoals benauwdheid, hoesten, hoofdpijn, slijmvorming of chronische neusverkoudheid. Kinderen die opgroeien in een vochtig huis hebben drie keer zoveel kans op gezondheidsklachten. Overigens ontstaan gezondheidsproblemen niet door het vocht zelf: vooral schimmels en huisstofmijten zijn de boosdoener, deze gedijen goed in een vochtige omgeving. Daarnaast tast vocht uw huis aan: behang krult op, verf bladdert af en de levensduur van houten kozijnen en meubels neemt af.

### Badkamer/toilet

*Zet na het douchen een raam open of zet de ventilator aan. Doe dit voor een optimale ventilatie zeker twee uur. Als u een inpandige badkamer heeft, kunt u de deur van de badkamer en de deuren en ramen van de aangrenzende kamers openzetten.*

### Keuken

*Laat na het koken de afzuigkap nog een kwartier aanstaan. Vervang kunststof- en koolstoffilters op tijd en maak metalen filters op tijd schoon. Een extra raampje open zetten wordt aangeraden.*

### Huisstofmijt

Huisstofmijt voedt zich met huidschilfers van mensen en dieren en houdt van een vochtige omgeving. De huisstofmijt bevindt zich vooral in vochtige spullen als textiele vloerbedekking, beschimmelde muren, matrassen, kussens, pluuche knuffelbeesten en gestoffeerd meubilair.

Allergische reacties en astma, chronische bronchitis en longemfyseem worden verergerd in gebouwen waar veel huismijt aanwezig is. Huismijt komt veel voor in gebouwen waar weinig wordt geventileerd, die relatief vochtig zijn en die moeilijk of te weinig worden schoongehouden. Dat geldt ook voor schimmels. Als u huisdieren heeft, dan heeft u waarschijnlijk meer last van huisstofmijt.

Het weren van alle huisstofmijt uit uw huis is onbegonnen werk. U kunt echter wel voorkomen dat het een probleem wordt. Zorg in elk geval dat er zo weinig mogelijk stoffige en vochtige plekken ontstaan in huis. Vooral de combinatie van de twee is funest. Goed ventileren speelt daarbij uiteraard een belangrijke rol. Ook helpt het om regelmatig uw beddengoed buiten te hangen en uw matras te keren.

### Chemische stoffen en tabak

De lucht in uw huis kan ook vervuild zijn door chemische stoffen zoals lijm en weekmakers uit meubels en vloerbedekking. Ook bouwmaterialen kunnen schadelijke dampen veroorzaken. Spaanplaat, een veelgebruikt bouw materiaal voor in huis, kan formaldehyde afgeven. Uit beton kan radon vrijkomen.

Die laatste stof kan ook via de kruipruimte in de binnenlucht terecht komen. Radon is een stof die de kans op longkanker vergroot, vooral voor mensen die daarnaast ook nog eens roken. Helaas is de aanwezigheid van radon in de binnenlucht niet helemaal te voorkomen. U kunt de negatieve effecten van deze stof zo veel mogelijk voorkomen door goed te ventileren.

Roken is de sterkste vervuiler van de binnenlucht. Tabaksrook kan leiden tot irritatie aan ogen, keel en neus en is kankerverwekkend. Rook is vooral schadelijk voor kinderen door de stimulatie van luchtwegirritaties en astma. Roken in huis is zo vervuilend dat de effecten van ventileren klein zijn.

### Woonkamer

*Houd klappaampjes of ventilatieroosters altijd iets open, ook in de winter (sluit ze maximaal voor de helft). Reinig de ventilatieroosters regelmatig. Rookt u of heeft u huisdieren? Zorg dan voor extra ventilatie.*

