

Ventileren... Waarom?

Het voorkomt vochtoverlast, het zorgt voor frisse lucht en zuurstof voor u, uw huisdieren, uw planten en uw gasapparaten.

Vochtproblemen: hoe komen we er aan?

Veel mensen hebben last van vocht in huis. Ze denken meestal dat die vocht overlast van buiten komt: „optrekkend vocht” of „doorslaande muren” worden dan als oorzaak genoemd. Maar... in de praktijk blijkt dat het vocht vooral van binnenuit komt. Het meeste vocht is het zogenaamde leefvocht. Door mensen, huisdieren en planten, door koken, de was drogen, de vaatwas, de plantengieter op de verwarming, het aquarium... kan per dag wel zo'n 10 tot 15 liter water in de vorm van waterdamp in huis komen. De vraag is nu: hoe komen we van al dat vocht af?

Daarover gaat deze folder.

Waarom merkt u dat er teveel vocht in huis is?

Het is natuurlijk al te laat als u ziet dat uw muren vochtig zijn en het behang door schimmel zwart wordt. U kunt teveel vocht in huis ook al veel eerder bemerken. Bijvoorbeeld als het in uw huis „drukkend” is. Er is dan teveel vocht bij een vaak te hoge kamer temperatuur. Ook door het beslaan van ruiten merkt u dat er teveel vocht in huis is. Ruiten van enkelglas beslaan sneller dan dubbelglas. Maar het beste kunt u het zien als u een goede hygrometer heeft. Dat apparaat geeft de vochtigheid van de lucht aan. Als vuistregel geldt dat bij kamertemperatuur de relatieve vochtigheid tussen de circa 40 en 70% moet liggen. Omdat de temperatuur buiten het huis hier invloed op heeft, staan er op de laatste pagina een aantal buitentemperaturen voor de ideale relatieve luchtvochtigheid weergegeven.

De oplossing van de meeste vochtproblemen is... ventileren!

Veel mensen zijn de laatste jaren in hun huis op kierenjacht geweest. Het is goed om geen last van tocht te hebben en de warmte binnen te houden, maar als er geen spleten en kieren in huis zijn, wordt er ook niet meer vanzelf geventileerd. Voor een gezond leefmilieu in huis moet u zelf elke dag ventileren. Vooral natuurlijk als er veel vocht vrijkomt, zoals tijdens het koken of bij binnenshuis de was drogen. U kunt het beste ventileren door twee uitzetraampjes tegenover elkaar open te zetten. Aan één kant open heet „luchten” en dat duurt langer. Als er geen ernstige vochtproblemen zijn, dan is eenmaal ventileren per dag gedurende 20 minuten voldoende. Dat kunt u bijvoorbeeld 's avonds voor het naar bed gaan doen, of 's morgens tijdens huishoudelijk werk. Zet tijdens het ventileren de kachel laag of de thermostaat van de CV op 15 graden Celsius. Mechanische ventilatie in de keuken schakelt u bij voorkeur een kwartier voor het koken in en dan in de hoogste stand. Plaats nooit zelf een ventilator. Daardoor kunt u meer afzuiging dan toevoer van lucht krijgen. En als gasapparaten onvoldoende zuurstof krijgen, dan is er kans op de vorming van het gevaarlijke koolmonoxide (kolendamp)!

Wat te doen aan ernstige vochtproblemen?

Bij ernstige vochtproblemen kunt u last krijgen van schimmel op de muren en u zult voortdurend beslagen ruiten hebben, ook bij dubbelglas. In dat geval is het noodzakelijk om gedurende de gehele dag te ventileren. U kunt dit doen door twee

uitzetraampjes (een vingerdikte) of ventilatieschuiven open te zetten. Als u mechanische ventilatie heeft, deze niet uitzetten en de hele dag in werking laten. Ook een uitzetraampje (vingerdikte) of ventilatieschuif open zetten. De verwarming moet nu natuurlijk **niet** lager worden gezet.

Controleert u af en toe wel of de mechanische ventilatie het nog doet. Als u een strookje papier voor de opening houdt, moet dit naar „binnen” worden gezogen. Bij een afzuigkap boven het fornuis zult u regelmatig het filter moeten reinigen.

's Nachts wel de thermostaat lager, als u niet ventileert: wat gebeurt er dan?

Koude lucht kan minder waterdamp bevatten dan warme lucht. Als we daarom 's nachts de verwarming lager zetten, dan kan door temperatuurdaling de in de lucht aanwezige waterdamp op een koude plek in uw woning „neerslaan”. Bijvoorbeeld achter een kast of zomaar in een hoek van de kamer.

U kunt dit voorkomen door 's avonds voor het naar bed gaan te ventileren. U zet dan eerst de verwarming lager of de thermostaat op 15 graden Celsius en daarna ventileert u gedurende een kwartier door bijvoorbeeld een raam of deur flink open te zetten. Het is wel aan te bevelen om 's nachts in uw slaapkamer een raam op een kier te zetten, waardoor de slaapkamer lucht en tegelijkertijd frisse lucht krijgt.

Ventilatie en energiebesparing

Van veel mensen is de woning geïsoleerd en zijn de kieren en spleten in huis dicht gemaakt. Dat is natuurlijk een goede zaak. Maar het is fout om te denken dat u nog meer op de stookkosten bespaart door niet te ventileren. Door niet of niet goed te ventileren wordt uw woning vochtig, vooral omdat het „leefvocht” de woning niet uit kan. En... het is echt veel voordeliger om elke dag wat frisse lucht op te warmen dan een nat huis warm en comfortabel te stoken.

Een vochtige woning voelt kil en koud aan. De lucht wordt bedompt omdat u het „leefvocht”, allerlei huisgeuren en schadelijke stoffen zoals bijvoorbeeld tabaksrook niet kwijt raakt. Overdag stookt u weliswaar droog, maar alles komt in de warme lucht en 's nachts slaat het dan weer als vocht op de muren of op uw meubilair neer. Als u niet goed ventileert, duurt het opwarmen van uw woning 's morgens trouwens veel langer omdat een vochtige woning veel moeilijker is op te warmen.

Als u voldoende ventileert en het toch vochtig blijft...

U stookt op zo'n lage temperatuur, bij voorbeeld 13 tot 15 graden Celsius, dat het vocht in huis niet volledig kan verdampen en u het dus niet weg kan ventileren.

De ventilatiekanalen in uw woning zijn verstopt (soms vinden vogels het een ideaal plekje om hun nest te bouwen).

In uw woning wordt zoveel vocht geproduceerd, dat u dat ook met goed ventileren niet meer kwijt raakt. Dan zult u moeten proberen de vochtproductie in uw woning te beperken door bijvoorbeeld uw wasgoed buiten te drogen of extra te centrifugeren, geen gieter met water voor de planten meer op de verwarming te zetten en te ventileren bij douchen en koken.

Ventilatie is: vochtige gebruikte lucht eruit en frisse lucht erin

Vochtproblemen zijn te voorkomen door dagelijks goed te ventileren. Maak bewust gebruik van uitzetraampjes en ventilatieroosters. Ontluchtingsopeningen op zolder, in de badcel en in de keuken moet u beslist open laten. Er moet steeds voldoende frisse lucht in uw huis komen en er moet lucht met waterdamp (leefvocht) en geuren uit kunnen.

U, uw huisdieren, uw planten en uw gasapparaten hebben zuurstof uit die frisse lucht nodig... elke dag!

Enkele praktische tips

1. Al wordt uw woning (omdat er niemand is) overdag niet gebruikt, zorg ervoor dat het er niet koud wordt. Te zuinig stoken kan u in de vochtproblemen brengen. Laat ook 's nachts de temperatuur niet onder de 15 à 16 graden Celsius komen.
2. Tijdens het koken – en zeker nog een kwartier erna – moet u ventileren om vrijgekomen vocht uit de woning te krijgen. Als u een afzuigkap heeft, zet die dan tijdens het kookproces op de hoogste stand en laat de ventilator op de laagste stand nog minstens een kwartier na het koken aan staan. Bij mechanische ventilatie heeft u de beste werking als u de ventilatie al een kwartier voor het koken in de hoogste stand zet (kookstand).
3. Hoewel douchen minder energie kost dan het nemen van een bad, komt er veel meer vocht vrij. Ventileer tijdens het douchen en een half uur daarna. Als het erg koud is, toch wel met een vingerdikke opening in het uitzetraam. En als u ook nog het aanhangende water van de wanden en de vloer met een wissertje verwijdert, krijgt u zeker 1 à 2 liter minder vocht in huis.
4. In een vochtig huis is het aan te bevelen om meubelen vrij van de buitenmuren te zetten. Enkele centimeters is al voldoende om achter de meubelen voldoende luchtcirculatie te houden, waardoor geen vocht kan neerslaan. Soms is het mogelijk de lucht op die plaatsen door een kleine ventilator te laten verplaatsen (op bijv. "groende stroom" werkend).
5. Als er meer mensen in een kamer zijn, dan moet er natuurlijk een raampje open staan. Hoe meer mensen er zijn, hoe meer behoefte er zal zijn aan verse lucht.
6. Een kruipruimte onder een benedenwoning kan erg vochtig zijn. Soms moet die zelfs worden gedraineerd. Zorg er in ieder geval voor dat de vloer van uw woning goed afgesloten is: in de meterkast, rond een kruipluik, bij buizen die door de vloer gaan... Laat geen vocht naar boven „kruipen”.
7. In een vochtige woning blijken mensen meer last te hebben van aandoeningen aan de luchtwegen en er komen meer allergische verschijnselen. Eén van de oorzaken kan zijn, dat de huisstofmijt (een met het oog niet zichtbaar beestje) en schimmels meer kans om te bestaan hebben. De uitwerpselen van de huisstofmijt en sporten van de schimmels kunnen allerlei allergische reacties geven: oorpijn, misselijkheid, astma, eczeem, hoesten... Huisstofmijten en schimmels hebben veel minder kans in een droog huis.
8. De beste manier om de uitbreiding van het aantal huisstofmijten in de woning te beperken, is en blijft: **VOCHTBESTRIJDING**. Want in een vochtige omgeving voelen de minuscuul kleine beestjes zich kennelijk het prettigst. Daar een huisstofmijt een voorkeur heeft voor een ruwe en onregelmatige

ondergrond, zoals bijvoorbeeld bij een vaste vloerbedekking, is voor slaapkamers een gladde vloerbedekking aan te bevelen. Verplaatsing van de voor het oog niet zichtbare stofdeeltjes, met onder andere droge huidschilfers en de stofmijt, kan bij het gewoon en regelmatig stofzuigen verder beperkt worden door het gebruik van een stofzuiger met een extra filter. Voor mensen met problemen aan de luchtwegen (volgens schatting zo'n 10% van de bevolking) zijn deze maatregelen aan te bevelen. Goed ventileren ter vermindering van vocht in huis is ook dan niet overbodig.

9. Veel vocht wordt geproduceerd bij het drogen van de was binnenshuis. Als er vochtoverlast in huis is, dan kan de aanschaf van een droogcentrifuge worden overwogen of een droogtrommel, die ofwel het vocht direct naar buiten brengt, of die het vocht laat condenseren.

10. Let er vooral goed op dat in ruimten waar gasapparaten branden, altijd voldoende verse lucht binnenkomt. Voor de verbranding is veel zuurstof noodzakelijk. Onvolledige verbranding kan tot allerlei gevaarlijke situaties aanleiding zijn.

We hebben geprobeerd u tips te geven die de gezondheid van u, uw huisgenoten, uw spulletjes, uw planten, uw huisdieren en uw gasapparaten ten goede komen. In een niet vochtige woning is het verblijf aangenamer en bovendien kost het verwarmen van een droge woning minder energie dan het verwarmen van een vochtig huis. Goed ventileren kan daar heel veel aan bijdragen. Mocht u ondanks alles een vochtig huis houden, schakel dan een deskundige in: een architect, een bouwkundig adviseur, uw woningbouwvereniging, uw gasbedrijf... want het kan zijn dat iets met uw woning niet in orde is.

Omdat we dagelijks in huis vocht produceren, moeten we proberen dat er weer uit te krijgen. Dat kan bijvoorbeeld door goed ventileren. Omdat warmere lucht meer waterdamp kan vasthouden, is het verstandig de temperatuur in huis niet te laag te laten worden. Als het te koud is „slaat de waterdamp neer”. Zoals u hieronder ziet, kan de „ideale” luchtvochtigheid tijdens zomer en winter wel verschillend zijn. In de winter maximaal 41%, in de zomer maximaal 75%.

Is het buiten -10 graden... en binnen 20 graden? Dan is de ideale relatieve vochtigheid 42%.

Is het buiten 0 graden... en binnen 20 graden? Dan is de ideale relatieve vochtigheid 56%.

Is het buiten +10 graden... en binnen 20 graden? Dat is de ideale relatieve vochtigheid 75%.