



## Ventileren tegen vocht en schimmel

**Je huis ventileren is belangrijk, om gezond te wonen. Voorkom vochtproblemen of schimmel door goed te ventileren. Lees meer over hoe schimmel ontstaat en wat je er tegen kan doen.**

### Vocht en schimmel in huis

Water komt in verschillende vormen voor: vloeibaar (als condens of lekkage), vast (ijs) of gas (als waterdamp). Als we het hebben over vocht in huis dan bedoelen we de waterdamp. Dit wordt uitgedrukt in % Relatieve Luchtvochtigheid. De ideale luchtvochtigheid in een woning bij 20 °C ligt tussen de 30-70%. Ligt de relatieve luchtvochtigheid daarboven dan spreken we van een vochtige woning. Als de luchtvochtigheid 100% is, dan is de lucht maximaal verzadigd met vocht. De onzichtbare waterdamp gaat neerslaan (condenseren). Dat kan vervolgens weer zorgen voor schimmel.

Schimmels in een niet ontwikkelde vorm zijn overal, ook in huis als zogenaamde sporen. Deze schimmelsporen zijn niet zichtbaar en verspreiden zich via de lucht.

Schimmelsporen zijn dus nog niet ontwikkeld en hebben hiervoor een voedingsbodem nodig (vochtige oppervlakten). Voor de meeste schimmels zijn temperaturen tussen 4 en 40 °C en een vochtgehalte van 70 tot 100% optimaal. Hoe vochtiger de ondergrond is, hoe sneller de meeste schimmels groeien.

Op een vochtige plek ontstaat door de

sporen een schimmelplek. Herkenbaar als zwarte spik of vlekken. Bruine gewolkte vlekken wijzen doorgaans op een lekkage. Zwarte spik ontstaat vaak door een te hoge vochtigheid in de ruimte.



Vocht en schimmel kunnen ook ontstaan door bouwtechnische oorzaken. Bijvoorbeeld door bouwvocht, een vochtige kruipruimte of door regendoorslag en lekkages. Om de schimmel aan te pakken, moet het bouwtechnische probleem opgelost worden. Echter de meeste schimmel ontstaat, door het niet voldoende ventileren van de woning. Dit is een verantwoordelijkheid van de bewoner(s) (ventilatie gedrag).

Zijn de ramen vaak beslagen of heb je last van schimmel? Dan is er te veel vocht in de woning. Vocht komt vooral van mensen, dieren en planten. Bij het koken, douchen, poetsen en drogen van was komt veel vocht vrij. Een gezin van 4 personen zorgt elke dag voor 10 liter vocht in huis. Als je weinig stookt, blijft er meer vocht in huis. Als er te veel vocht in huis is, merk je dit aan:



- Condens op de ramen
- Muffe lucht
- Rottend hout
- Vocht- of schimmelplekken
- Loslatend behang
- Ongedierte zoals pissebedden en zilversisjes

### Meer en beter ventileren

Je wilt zo min mogelijk vocht in huis. Dat kan door goed te ventileren. Dan verwijder je ook afvalstoffen en CO2 uit huis, die slecht zijn voor je gezondheid. Ventileren is niet hetzelfde als luchten. Met luchten bedoelen we dat de ramen wijd open gezet worden. Luchten is prima, maar het is maar een tijdelijke oplossing. Het effect is al na een half uur weg. Om de lucht gezond te houden, is het belangrijk om de woning goed te ventileren. Dat betekent constant frisse lucht aanvoeren én vochtige en vervuilde lucht afvoeren. Dat doe je door altijd de ventilatieroosters open te houden en indien nodig de (kiep)ramen open of op een kier te zetten.

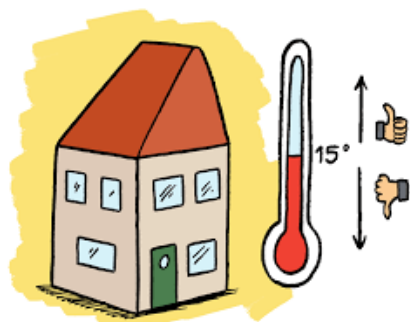


Goed ventileren doe je als volgt:

- Zet elke dag een raam open voor frisse lucht. Probeer dit twee keer 15 minuten per dag te doen (afhankelijk van de hoeveelheid vocht die je in de woning produceert, kan meer ventilatie nodig zijn).
- Ventileer ook als het regent, koud is of de verwarming in gebruik is. Frisse, droge lucht warmt sneller op, waardoor je energie bespaart. Je kunt dit natuurlijk ook slim aanpakken door te ventileren op het moment dat de ruimte niet gebruikt wordt, bijvoorbeeld 's ochtends als nog niet opgewarmd is of 's avonds als je de verwarming reeds omlaag hebt gezet.
- Laat ventilatieroosters altijd open staan en maak ze schoon (met een stofzuiger). Houd ook afzuigventielen van het mechanische ventilatie systeem schoon.
- Zet de (mechanische) ventilatie aan tijdens het koken (op de hoogste stand) en na het douchen. Zet dan ook een raam op een kier.

*Meer tips*

- Houd de deur van de badkamer dicht. Droog de muren en vloer na het douchen.
- Droog het wasgoed zoveel mogelijk buiten. Zorg voor extra ventilatie als het wasgoed binnen gedroogd wordt.
- Zet de thermostaat 's nachts niet lager dan 15 graden. Zet vloerverwarming maximaal 2 graden lager dan overdag.
- Houd de verwarming vrij, schuif gordijnen overdag open en zet meubels 5cm van de muur.



#### *Verwarm de woning*

Bij een lage ruimtetemperatuur kan de lucht afkoelen, waardoor er condensatie ontstaat. Lucht is temperatuur gevoelig. Bij koude krimpt lucht en bij warmte zet lucht uit, terwijl de hoeveelheid vocht niet verandert. Lucht met een hoge vochtigheid heeft meer energie nodig om op te warmen dan droge lucht. Als de lucht in een ruimte opgewarmd wordt en de lucht uitzet kan deze meer vocht bevatten. Vervolgens verdampt de condens weer en kan dit door ventileren uit de ruimte afgevoerd worden.

#### *Gezondheidsklachten*

Vocht en schimmels zijn niet per se de oorzaak van gezondheidsklachten, maar kunnen astma en andere luchtwegklachten verergeren. Bij mensen die allergisch zijn, treden de klachten vaker op en kunnen ze heftiger zijn. In een vochtige woning kun je last krijgen van:

- Keelpijn, verstopte neus, niezen of hoesten
- Piepende ademhaling en benauwdheid
- Hoofdpijn tgv te hoge CO2 waarden

#### **Toch last van schimmel?**

Haal de schimmel zo snel mogelijk weg.

- Schimmels op gladde oppervlakken kun je verwijderen met soda opgelost in heet water. Gebruik hierbij een doek of een harde borstel. Behandel ruim om de schimmelplek heen. Na het behandelen van de schimmelplek kan er nog zwarte verkleuring achterblijven.
- Bij ruwe en poreuze oppervlakken dringen de schimmeldraden in het materiaal. Dit geldt bijvoorbeeld voor hout, kit, gips en pleisterwerk. De schimmels kunnen dan alleen verwijderd worden door de beschimmelde delen van het materiaal te verwijderen. Neem in dit geval contact op met ZOWonen.
- Verf niet over onbehandelde schimmelplekken heen. Gewone verf/latex doodt de schimmel niet, waardoor deze snel terug komt. Zorg je niet voor voldoende ventilatie? Dan begint de schimmelvorming opnieuw.

Heb je veel last van vocht of schimmel ondanks het ventileren en maatregelen zoals hierboven omschreven? Neem dan contact op met ZOWonen voor meer informatie. Dan kunnen wij samen onderzoeken waar de problemen vandaan komen.