

De buitenlucht bevat zelfs bij regen minder vocht dan de lucht in huizen

tips

Zo ventileert u goed:

- Voer continue frisse lucht aan via open raampjes en roosters.
- Open de ramen liefst dagelijks een paar uur, ook bij regen.
- Ventileer extra op piekmomenten: als u kookt, doucht en als er veel mensen binnen zijn.
- Maak tweemaal per jaar uw ventilatiesysteem schoon. U kunt hiervoor ook een onderhoudscontract afsluiten met de installateur.

Zo creëert u een gezond binnenklimaat:

- Stofzuig een keer per week uw hele huis - zeker de slaapkamers.
- Rook niet in huis.
- Verminder vocht in huis: droog de was niet binnen en droog vloeren na het dweilen.
- Vervang een open geiser door een gesloten warmwater-toestel.

Onze huizen hebben een beroerd binnenklimaat. Eén op de tien woningen heeft schimmel, in veel woningen is er meer fijnstof dan buiten en tweederde van de milieugerelateerde gezondheidsklachten gaan over ons binnenmilieu.

En dan te bedenken dat mensen bijna driekwart van hun tijd in huis doorbrengen.

Bewoners, huisdieren en planten produceren in een gemiddeld huishouden dagelijks tien liter vocht. Zonder goede ventilatie wordt het vochtig en muff in huis omdat de luchtvochtigheid toeneemt. Een ideaal klimaat voor schimmels en huisstofmijt. Er ontstaan klachten als hoofdpijn, benauwdheid, hoesten, slijmvorming en allergieën en luchtwegaandoeningen.

Vooraf ouderen, kinderen en zieken betalen de rekening. Zij zijn gevoeliger voor slechte luchtkwaliteit en brengen meer uren in huis door. Directeur Atze Boerstra van BBA Binnenmilieu, een onderzoeks- en adviesbureau dat is gespecialiseerd in schone lucht en een comfortabel binnenklimaat in gebouwen, erkent dat binnenlucht meestal viezer is dan buitenlucht en dat ventileren moet. Maar, wel als onderdeel van een bredere aanpak. 'Ventileren heeft geen zin als je daarnaast blijft roken in huis en vieze vloerbedekking hebt liggen. Zorg er daarom eerst voor dat die vervuilende bronnen er niet zijn. Daarnaast is een goed basisventilatiesysteem belangrijk, dat extra ventileert tijdens piekmomenten, zoals na het douchen en koken.'

Ventileren betekent niet: even een kwartier per dag het raam open zetten, maar 24 uur per dag de lucht verversen. Ook bij vochtig weer. Want buitenlucht bevat zelfs bij regen minder vocht dan de lucht in huis. Nieuwbouwwoningen zijn tegenwoordig zo luchtdicht dat er geen verse lucht in en uit kan. In deze huizen is ventileren dus extra belangrijk.

Twee systemen

Onderzoek van het ministerie van VROM uit 2007 wijst uit dat in 30 tot 65% van de woningen met een ventilatiesysteem de vereiste ventilatiecapaciteit niet wordt gehaald. Boerstra: 'Het is belangrijk dat je als bewoner je ventilatiesysteem kent en deze op de juiste manier gebruikt.'

De meest voorkomende mechanische ventilatiesystemen zijn balans- en mechanische ventilatie. Bij mechanische ventilatie wordt vervuilde lucht afgevoerd via ventilatieafzuigpunten en moet frisse lucht worden aangevoerd via gevelroosters. Bij balansventilatie wordt niet alleen de vervuilde lucht via kanalen afgevoerd, maar voert het systeem frisse lucht aan via de kanalen.

Uit recent onderzoek van Boerstra blijkt dat zowel woningen met balans- als met mechanische ventilatie die zijn opgeleverd tussen 2006 en 2008 te weinig ventilatiecapaciteit hebben. Ook worden er soms fouten gemaakt bij de installatie en onderhoud van de ventilatiesystemen, waardoor bijvoorbeeld de capaciteit van de ventilator terugloopt. Soms zijn de systemen te lawaaiig.

Volgens Boerstra is er steeds meer aandacht voor het onderwerp. Zo

Een goed basisventilatiesysteem kan extra ventileren.



Zonder goede ventilatie wordt het vochtig en muff in huis.



werden de problemen met de balansventilatie in Amersfoort Vathorst breed uitgemeten in de pers (zie kader). Hij vindt dat eigenlijk iedereen die een huis koopt aandacht moet hebben voor het aanwezige ventilatiesysteem. 'Stel kritische vragen aan de bouwer of de vorige bewoner.'

Bezuinigen

Ook installateurs en bouwers moeten hun rol pakken, vindt Boerstra. Zo snapt hij niet dat er huizen gebouwd worden voor vier ton en dat er vervolgens wordt bezuinigd op het ventilatiesysteem.

Ventilatiesystemen worden steeds complexer. Vraaggestuurd bijvoor-

beeld. En hoe complexer het systeem met allerlei opties, hoe sneller iets mis kan gaan. Boerstra: 'Bouwers bedenken een ideaal systeem, maar houden er vaak geen rekening mee dat bewoners het systeem mogelijk anders gebruiken.'

Volgens Boerstra kan de ventilatiemarkt nog veel leren van de autobranche. 'Auto's zijn tegenwoordig zuiniger, rijden lekkerder en het dashboard is gebruiksvriendelijker in vergelijking met vroeger. Maar van binnen is de wagen heel geavanceerd. Diezelfde robuustheid wil ik ook bij ventilatiesystemen zien: simpel te bedienen en met een goede energieprestatie.'

Longfonds raadt kooldioxidemeter aan

Het Longfonds (voorheen Astma Fonds) richt zich vooral op een gezond binnenklimaat voor kinderen. Zij zijn een kwetsbare groep, omdat in de jongere jaren de longen extra kwetsbaar zijn. Het Longfonds maakt zich vooral zorgen om de klaslokalen waarin de kinderen een groot deel van de dag doorbrengen. 'Eén op de tien klaslokalen is niet schoon', zegt Jelmer Krom, woordvoerder bij het Longfonds. 'Ze zijn vaak muff en slecht geventileerd. De lucht zit vol met ziektekiemen en fijnstof. Kinderen met astma hebben meer klachten op school en zijn vaker ziek. Maar ook kinderen met gezonde longen krijgen last van hoofdpijn of vermoeidheid.' Daarom worden leerlingen én leerkrachten bewust gemaakt van een goed binnenklimaat, bijvoorbeeld door een kooldioxidemeter te plaatsen in het lokaal. 'Kleurt de meter groen? Dan is dat prima. Is die oranje, dan moet er bijvoorbeeld een raam open.' Uiteraard spelen ook het stookgedrag en het aantal keren dat de lokalen worden schoongemaakt een grote rol. Net als thuis.

Informatiepunt Ventilatie

Omdat in veel Nederlandse huizen de lucht ongezond is, is het Informatiepunt Ventilatie opgericht. Dit is een initiatief van onder meer Vereniging Eigen Huis, de Nederlandse Woonbond, Milieu Centraal en het ministerie van Infrastructuur en Milieu. Hier krijgt u antwoord op specifieke vragen of wordt u doorverwezen. Zie informatiepuntventilatie.nl.

Check en win

Benieuwd of uw binnenklimaat gezond is? Doe onze Gezondwonencheck. Door enkele vragen te beantwoorden krijgt u meteen een goede indicatie hoe het gesteld is met uw binnenklimaat. Bovendien maakt u hiermee kans op een van de vijf ventilatiereinigingen door Nuon/Feenstra ter waarde van minstens 225 euro. Ga naar eigenhuis.nl/gezondwonencheck.

Geen lucht in Vathorst

In de vinexwijk Vathorst in Amersfoort werden rond 2006 honderden mensen chronisch ziek door het balansventilatiesysteem in hun huis. Bewoners van meer dan 300 huizen kampten met klachten als long- en oogontstekingen en benauwdheid. Onderzoek van de GGD wees uit dat de woningen onvoldoende konden worden geventileerd en dat het systeem slecht werd onderhouden, wat tot de gezondheidsklachten leidde.