

september '18

Veel mensen hebben last van vocht in huis. Ze denken vaak dat het van buiten komt. Maar meestal komt het van binnenuit.

Door mensen, huisdieren en planten, door koken, afwassen, het drogen van de was, 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. In dit infoblad geven we tips over wat te doen.



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 opmerken. Bijvoorbeeld als het in uw huis "drukkend" is, is er teveel vocht bij een vaak te hoge kamertemperatuur. Ook door het beslaan van ruiten merkt u dat er teveel vocht in huis is. Ramen met enkel glas beslaan veel sneller dan ramen met dubbelglas. 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.

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, maarals er geen spleten en kieren in huis zijn, wordt er ook niet meer van zelf geventileerd.

Voor een gezond leefmilieu in huis moet men 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°C. 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. Dan is er kans op de vorming van het gevaarlijke koolmonoxide (kolendamp)!

Vocht en/of stoom na bad/douchen direct via raam of ventilatiesysteem naar BUITEN!. Dus niet via de badkamerdeur het huis in.

Wat te doen aan ernstige vochtproblemen?

Bij ernstige vochtproblemen kan er schimmel op de muren ontstaan en zullen er voortdurend beslagen ruiten zijn. Ook bij dubbelglas. In dit geval is het noodzakelijk om gedurende de gehele dag te ventileren. Bijvoorbeeld door twee uitzetraampjes (een vingerdikte) of ventilatieschuif open te zetten. Bij mechanische ventilatie deze niet uitzetten en de hele dag in werking laten. Ook een uitzetraampje (vingerdikte) of ventilatieschuif openzetten. De verwarming moet nu natuurlijk niet lager worden gezet.

Controleer 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 moet het filter regelmatig gereinigd worden. Dit geldt ook voor de ventilatieroosters in ramen.

'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°C en daarna ventileert u gedurende een kwartier door bijvoorbeeld een raam of deur flink op 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 u tegelijkertijd frisse lucht krijgt.

Indien u vanwege overlast van verkeerslawaai of bezorgdheid voor inbraak geen raam open wilt zetten, is het aan te raden ten minste de gangdeur open te laten om een te sterke toename van het CO²(kooldioxide) gehalte te verminderen. De CO² die we zelf uitademen.

Ventilatie en energiebesparing

Bij veel mensen is de woning geïsoleerd en zijn de kieren en spleten in huis dichtgemaakt. Daardoor wordt energie bespaard. Dat is natuurlijk een goede zaak. Maar het is fout om te denken dat nog meer op de stookkosten bespaard kan worden 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 het 'leefvocht', allerlei huisgeuren en schadelijke stoffen zoals (bijvoorbeeld tabaksrook) niet verwijderd wordt.

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.

Bij niet goed ventileren, duurt het opwarmen van de 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.....

- Stoken op een lage temperatuur, bijvoorbeeld 13-15°C, zodat het vocht in huis niet volledig verdampt en het dus niet weg te ventileren is.
- De ventilatiekanalen in uw woning zijn verstopt (soms vinden vogels het een ideaal plekje om hun nest te bouwen).
- In de woning wordt zoveel vocht geproduceerd, zodat ook goed ventileren geen effect heeft. De vochtproductie is dan als volgt te beperken: wasgoed buiten drogen, beter centrifugeren, geen gieter met water voor de planten op de verwarming zetten en extra te ventileren bij douchen en koken.

Ventilatie is: vochtige verontreinigde 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 badkamer en keuken moeten beslist open blijven. Er moet steeds voldoende frisse lucht uw huis binnen kunnen komen en lucht met waterdamp (leefvocht) en overige geuren eruit.

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

Enkele praktische tips

1. Al wordt de woning (omdat er niemand is) overdag niet gebruikt, zorg ervoor dat het niet te koud wordt. Te zuinig stoken kan vochtproblemen veroorzaken. Laat ook 's nachts de temperatuur niet onder de 15 à 16°C komen.
2. Tijdens het koken – en zeker nog een kwartier erna – ventileren om het vrijgekomen vocht uit de woning te krijgen. De afzuigkap tijdens het kookproces op de hoogste stand zetten en de ventilator nog minstens een kwartier na het koken aan laten staan.
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. Ook 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 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 luchtcirculatie mogelijk te maken, waardoor geen vocht kan neerslaan.
5. Bij meerdere personen in een kamer is het gewenst een raampje open te laten. Hoe meer mensen er zijn, hoe meer behoefte er zal zijn aan verse lucht. We ademen een geringe hoeveelheid CO² in, maar circa 5% CO² weer uit. Dus een toenemende behoefte aan zuurstof (O²).
6. Een kruipruimte onder een benedenwoning kan erg vochtig zijn. Soms moet die zelf 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 blijkt men meer last te hebben van aandoeningen aan de luchtwegen. Oorzaken kunnen zijn: huisstofmijt (een met het oog niet zichtbaar beestje), schimmels, bacteriën en virussen die allerlei allergische reacties kunnen geven zoals oorpijn, misselijkheid, astma, eczeem, hoesten. Bacteriën en virussen kunnen dan nog ziektes door de luchtwegen overbrengen.
8. De beste manier om de uitbreiding van huisstofmijt in de woning te beperken, is en blijft: VOCHTBESTRIJDING. Want in een vochtige omgeving voelen de minuscuul kleine beestjes zich kennelijk het prettigst. Aangezien een huisstofmijt een voorkeur heeft voor een ruwe en onregelmatige

ondergrond, zoals bijvoorbeeld bij een vaste vloerbedekking, is voor de slaapkamer 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. In ruimten waar gasapparaten branden is altijd voldoende verse lucht noodzakelijk om koolmonoxide vergiftiging te voorkomen. Voor de verbranding is veel zuurstof noodzakelijk. Onvolledige verbranding kan tot allerlei gevaarlijke situaties aanleiding zijn.

Heeft u nog vragen?

Bel ons dan op 088 989 01 23, mail naar info@viveste.nl of kom langs. Op viveste.nl vindt u hoe en wanneer u ons kunt bereiken.