



Project Healthy Indoor Environment

Eindrapport

Hasselt (BE), Juni 2019.

Kirsten Knaepen, Medisch milieukundige, Logo Limburg (BE)

Sofie van den Broeck, Medisch milieukundige Zorg en Gezondheid, Vlaanderen (BE)

Paola Esser en Sandra van Buggenum, Milieugezondheidskundigen GGD Zuid Limburg (NL)



Met de steun van het Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling. De Europese Unie investeert in uw toekomst.
Mit Unterstützung des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung. Die Europäische Union investiert in Ihre Zukunft.
Avec le soutien du Fonds Européen de Développement Régional. L'Union européenne investit dans votre avenir.

Inhoudsopgave

	pagina
1. Aanleiding	3
2. Werkwijze	4
3. Resultaten	5
3.1 Nederlands Limburg	5
3.1.1 Workshops huurders	5
3.1.2 Workshops professionals	7
3.2 Belgisch Limburg	9
3.2.1 Workshops huurders	9
3.2.2 Workshops professionals	13
4. Conclusies en aanbevelingen	17
Bijlagen:	
1: Overzicht geteste informatiematerialen	20
2: Infographics	35

Het project 'Healthy Indoor Environment' is mogelijk dankzij de subsidiëring door het [People to People-project Interreg V-A Euregio Maas-Rijn](#) en de steun van het Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling (EFRO) in het kader van het [Interreg V A-programma EMR](#).

1. Aanleiding

Mensen brengen gemiddeld tussen de 67% en 85% (CSTB (BE), RIVM¹ (NL), Gezondheid & Milieu (BE)) van hun tijd binnen door, waarvan gemiddeld 70% in de eigen woning. Deze percentages komen ongeveer overeen in Nederland en België. Het is daarom van belang dat het binnenmilieu van goede kwaliteit is.

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat de kwaliteit van de lucht in gebouwen, zoals huizen en scholen, vaak veel slechter is dan de kwaliteit van de lucht buitenshuis. Klachten die kunnen ontstaan door een slechte luchtkwaliteit zijn o.a. luchtwegklachten, (verergering van) allergieën, infecties en algemene klachten zoals vermoeidheid en hoofdpijn. Vooral kinderen en ouderen zijn kwetsbaar. Uit een studie van de Universiteit Maastricht² (2016) blijkt dat het ziekteverzuim en de zorgkosten van mensen in een woning met een slecht binnenmilieu aantoonbaar hoger zijn dan die van bewoners van huizen met een gezond binnenmilieu.

De kwaliteit van het binnenmilieu wordt door veel factoren bepaald. Niet alleen de ligging en de technische eigenschappen van de woning zijn van invloed. Ook het woongedrag speelt een belangrijke rol. In het verleden zijn in de Nederlandstalige delen van de Euregio Maas-Rijn (EMR) verschillende informatiematerialen en bewustwordingscampagnes over gezond wonen ontwikkeld. Echter, in beide regio's (Belgisch Limburg en regio Zuid-Limburg in Nederland) is niet duidelijk in hoeverre deze hebben geleid tot gedragsverandering bij de verschillende doelgroepen.

Om te komen tot een aanpak die leidt tot een duurzame gedragsverandering rond gezond wonen zijn in dit project huurders, verhuurders en andere professionals bevraagd over welke knelpunten en problemen zij ervaren en welke mogelijke oplossingen zij zien. Hierbij is de nadruk gelegd op gezonde lucht in huis. Op basis van de resultaten van deze bevraging zijn aanbevelingen geformuleerd voor beleidsmakers, organisaties en personen die een taak hebben rond het verbeteren van de binnenmilieukwaliteit in huurwoningen.

¹ <https://www.rivm.nl/binnenmilieu>

² <https://www.maastrichtuniversity.nl/nl/nieuws/zorgkosten-lager-door-investeringen-binnenklimaat>

2. Werkwijze

Zowel in Belgisch als Nederlands Limburg werden er fysieke samenkomsten (workshops) ingepland om de doelgroepenbevragingen uit te voeren. Hierbij worden uit één regio zowel huurders als verhuurders en partijen betrokken met sociaal verhuur en woningkwaliteit bevraagd. In totaal werden er 3 steden of gemeenten geselecteerd in Belgisch Limburg: regio Bilzen, Hasselt en Maasmechelen en 3 in Nederlands Limburg: Kerkrade, Sittard-Geleen en Maastricht. De selectie gebeurde op basis van interesse binnen het bestaande netwerk van Logo Limburg en GGD Zuid-Limburg. Rekrutering van deelnemers gebeurde, voor zowel huurders als lokale partijen betrokken met sociaal verhuur en woningkwaliteit, via het lokaal netwerk. In Belgisch Limburg gebeurde dit door het betrekken van OCMW, verhuurmaatschappijen, wijkwerking en in Nederlands Limburg door het betrekken van onder andere de woningbouwverenigingen en huurdersbelangenverenigingen.

Tijdens de workshops werd er gevraagd naar wat betrokkenen zien als gezond wonen en welke problemen beide partijen ervaren op vlak van gezond wonen. En wat zij nodig hebben om op een duurzame en structurele manier rond het thema te werken. Daarnaast werden bestaande materialen en methodieken geëvalueerd naar informatieve waarde, aanzetten tot gedragsverandering en haalbaarheid. Een overzicht van deze materialen is opgenomen in bijlage 1.

De resultaten van de workshops zijn gebundeld in dit rapport en visueel uitgewerkt in twee infographics (zie bijlage 2). De resultaten van het project zijn ook gepresenteerd op een afsluitend congres, waar alle actoren die werken rond sociale verhuring, wonen en binnenmilieu uitgenodigd werden. Op dit congres zijn ook sprekers aan bod gekomen over het belang van een gezond binnenmilieu en hoe je werkt aan gedragsverandering rond binnenmilieu.

3. Resultaten

3.1. Nederlands Limburg

3.1.1. Workshops huurders

Algemeen

Er zijn drie workshops gehouden voor huurders: in Kerkrade, Sittard-Geleen en Maastricht. In totaal hebben 27 huurders deelgenomen.

Op de vraag ‘wat betekent gezond wonen voor jou’ worden door de huurders zowel aspecten genoemd die betrekking hebben op de woning als op de woonomgeving. De woning dient vrij te zijn van schimmels, vocht, tocht en ongedierte. Verder dient de woning goed geïsoleerd te zijn en goede ventilatiemogelijkheden te hebben zodat de lucht in huis fris en schoon is. Daarnaast dient de woning te beschikken over een terras of tuin en voldoende lichtinval te hebben.

De woonomgeving is bij voorkeur rustig (geen lawaai van burens, verkeer of bedrijven) en groen. Voorzieningen, diversiteit van bewoners en een goed contact met de buurtbewoners wordt ook belangrijk gevonden.

Huurders zijn goed op de hoogte van de kenmerken in een woning die duiden op een slechte luchtkwaliteit in huis: vocht, schimmels en een bedompte geur in huis worden het vaakst genoemd. Ongedierte en een slechte staat van onderhoud worden ook genoemd als zijnde kenmerken van een ongezonde woning.

Gezondheidsproblemen die huurders relateren aan een ongezond huis zijn luchtwegklachten, irritatie van de slijmvliezen, overdag slaperig, hoofdpijn, duizeligheid, allergieën, stress, depressie, spierpijn en gewrichtsklachten.

Ventileren

Op de vraag ‘wat versta jij onder ventileren’ lopen de antwoorden uiteen. De termen ‘ventileren’ en ‘luchten’ worden door elkaar gebruikt. Ook de wijze waarop huurders ventileren en luchten varieert. De antwoorden variëren van deuren en ramen minimaal een uur per dag open zetten tot af en toe (2 tot 3 keer per week) ramen en deuren open zetten.

Problemen die huurders tegenkomen rondom ventileren betreffen vooral mechanische ventilatie. Sommige oudere mensen zetten de mechanische ventilatie uit vanwege het geluid of ervaren tocht. Ouderen weten soms ook niet goed hoe ze de mechanische ventilatie

moeten gebruiken en de ervaring is dat zorgverleners, bijvoorbeeld medewerkers van de thuiszorg, de mechanische ventilatie niet aanzetten als de mensen gedoucht worden. Verder wordt genoemd dat de omschakeling bij renovatie van natuurlijke naar mechanische ventilatie voor sommige (oudere) huurders moeilijk is. Daarnaast komt het voor dat sommige huurders niet of nauwelijks ventileren vanwege de kosten.

Boodschappen rond ventileren

Tijdens de workshops werden de volgende vier boodschappen voorgelegd met de vraag welke boodschap het meeste aanspreekt:

- Houd de lucht gezond en ventileer 24 uur per dag
- Altijd ventileren en elke dag even een raam open zetten
- Woon gezond, geef lucht aan je huis
- Ventileer voortdurend en verlucht aanvullend

De meningen over welke boodschap het meest aanspreekt zijn verdeeld. Er springt niet echt één boodschap uit als zijnde de beste. Huurders geven aan dat ze behoefte hebben aan een concrete, positieve boodschap. De termen 'ventileren', 'geef lucht aan je huis', 'even' en 'aanvullend' zijn niet duidelijk genoeg. Het woord 'gezond' wordt als positief ervaren. Daarnaast wordt opgemerkt dat 24 uur per dag ventileren niet haalbaar is; als er niemand thuis is kun je geen raam of deur open laten staan vanwege kans op inbrekers.

Beoordeling informatiematerialen

Kerkrade

De Vlaamse folder 'Ventileren en verluchten' wordt gewaardeerd omdat daar alles in staat. De deelnemers realiseren zich dat niet iedereen een folder zal lezen en dat geen enkele folder of informatieblad leidt tot gedragsverandering. Daar is meer voor nodig. De informatie/boodschap moet steeds opnieuw herhaald worden, via verschillende kanalen.

Sittard-Geleen

De meningen over de verschillende informatiematerialen zijn verdeeld.

Voor oudere mensen of mensen die de Nederlandse taal niet goed spreken is een informatieblad met veel plaatjes (pictogrammen) en weinig tekst beter.

De folders kunnen meer informatie bevatten voor degenen die meer over het onderwerp willen weten. Een drieluikfolder (1A4) wordt als tip meegegeven. De informatie uit de folder kan ook op de website van de huurdersvereniging worden gezet zodat huurders die hier belangstelling voor hebben dit kunnen lezen.

Maastricht

De deelnemers in Maastricht geven de voorkeur aan een folder, met korte teksten en duidelijke plaatjes. Daarnaast vinden ze filmpjes prettig. Het informatieblad van Drenthe spreekt erg aan, omdat de plaatjes ingetekend zijn in een huis. Het idee met de magneet op de koelkast wordt ook gewaardeerd.

Ideeën/tips

Momenten om huurders te informeren over hoe ze hun huis moeten ventileren zijn na renovatie en bij de sleuteloverdracht. Zes weken na de sleuteloverdracht de informatie herhalen. Bij sommige mensen is het nodig om ook te laten zien hoe ze daadwerkelijk moeten ventileren (dus niet alleen vertellen of schriftelijke informatie geven).

3.1.2. Workshops professionals

Algemeen

Er zijn drie workshops gehouden voor verhuurders en gemeenten: in Kerkrade, Sittard-Geleen en Maastricht. In totaal hebben 16 personen deelgenomen.

Op de vraag ‘wat versta je onder gezond wonen vanuit je persoonlijke visie?’ worden dezelfde aspecten genoemd die de huurders ook noemen (zie 3.1.1). Aanvullend wordt genoemd dat de technische installaties in orde moeten zijn, dat de woning (brand)veilig is, ingericht (sommige mensen slapen bijv. op de grond, hebben nauwelijks meubilair), comfortabel, asbestvrij, een goede luchtvochtigheid heeft en energie technisch gezond voor de portemonnee.

Wanneer dezelfde vraag wordt gesteld (‘wat versta je onder gezond wonen?’) maar dan vanuit professioneel oogpunt dan geven de meeste deelnemers aan dat dat eigenlijk geen verschil maakt: dezelfde aspecten zijn belangrijk. Aanvullend wordt het gebruik van veilige materialen genoemd en dat een gezonde buurt een mix is van arm en rijk en van kwetsbare en niet-kwetsbare mensen.

Op de vraag ‘welke problemen rond gezond wonen kom je tegen?’ wordt, naast problemen met ventileren, genoemd dat woningvervuiling steeds vaker voorkomt, dat er soms te veel personen in een woning leven die daar niet geschikt voor is en dat in sommige buurten kwetsbare mensen bij elkaar in hetzelfde complex of buurt worden gezet hetgeen de leefbaarheid niet ten goede komt.

Ventileren

Op de vraag 'wat versta jij onder ventileren' lopen ook bij de verhuurders de antwoorden uiteen. Er wordt wel onderscheid gemaakt tussen de termen 'ventileren' (continu) en 'luchten' (kortdurend).

De professionals geven aan dat sommige huurders weinig kennis hebben over hoe ze de woning moeten ventileren en luchten en dat dit vaak de oorzaak is van vochtproblemen. Ventilatie-kanalen en – openingen worden bijvoorbeeld dichtgestopt en de verwarming en/of mechanische ventilatie wordt uitgezet vanwege de hoge stookkosten (dit komt met name voor bij alleenstaande ouderen). Daarnaast geven installatiebedrijven niet altijd de juiste adviezen en zijn in het verleden soms renovaties niet goed uitgevoerd (bijvoorbeeld wel dubbele beglazing aangebracht maar geen spouwmuurisolatie).

Bij vocht- of schimmelproblemen wordt in eerste instantie nagegaan of de woning technisch voldoet, bijvoorbeeld controle van de mechanische afzuiging. Als de woning voldoet dan krijgt de huurder ventilatie-adviezen, bijvoorbeeld middels een folder, persoonlijke uitleg of informatie op de website. Soms worden er binnenmilieu metingen uitgevoerd of wordt de huurder verwezen naar de GGD. De motivatie is dat de huurder fijn en comfortabel moet kunnen wonen. Bovendien kost het veel geld en energie als huurders naar de huurcommissie stappen.

Beoordeling informatiematerialen

De meeste deelnemers geven de voorkeur aan een informatieblad boven de folders. De folders bevatten te veel tekst en worden saai gevonden. De informatiebladen 'Gezond Wonen doe je zo!' (GGD Drenthe) en 'Geef lucht aan je huis!' (Vlaamse Logo's, Vlaamse overheid en VIGeZ) spreken het meeste aan vanwege de duidelijke plaatjes, de korte teksten en een duidelijke uitleg over het verschil tussen ventileren en (ver)luchten. Ook het idee van een gadget wordt gewaardeerd. Daarnaast is er behoefte aan animatie-achtige filmpjes die op de website van de verhuurders kunnen worden gezet.

Wensen/behoefte/ideeën

De professionals geven aan dat gedragsadviezen over ventileren en gezond wonen afkomstig van een onafhankelijke organisatie, zoals de GGD, de huurder meer vertrouwen geven. Er is behoefte aan gezamenlijke informatiematerialen, bij voorkeur in meerdere talen

en rekening houdend met laaggeletterdheid. Het gebruik van dezelfde materialen (met GGD logo) door de verschillende woningbouwverenigingen en de GGD bevordert de geloofwaardigheid naar de huurders.

Tijdens informatiebijeenkomsten over grotere renovatie- of verduurzamingsprojecten zou de GGD, als onafhankelijke partij, een presentatie kunnen geven over bijvoorbeeld het gebruik van de mechanische ventilatie. Ook de huisbezoeken door de GGD waarin de huurders een advies op maat krijgen worden gewaardeerd met de kanttekening dat de adviezen over de ventilatie capaciteit niet haalbaar zijn wanneer er veel mensen in een woning wonen.

Daarnaast wordt geopperd om statushouders langer te begeleiden door bijvoorbeeld organisaties zoals vluchtelingenwerk. Statushouders komen vaak uit een heel andere cultuur en klimaat en moeten leren hoe de woning te gebruiken. Tot slot wordt geadviseerd om zoveel mogelijk gebruik te maken van bestaande initiatieven en structuren. Medewerkers van de thuiszorg kunnen bijvoorbeeld een rol vervullen in de signalering en advisering.

3.2. Belgisch Limburg

3.2.1. Workshops huurders

Algemeen

Er zijn drie workshops gehouden voor huurders: in Bilzen, Hasselt en Maasmechelen. In totaal hebben 19 huurders deelgenomen.

De huurders werden gevraagd om foto's te selecteren die voor hun goed en gezond wonen weerspiegelen. De foto's die ze selecteerden, en dus de huurders hun verwachtingen ten opzichte van goed en gezond wonen waren divers.

Het belang van frisse binnenlucht kwam veel terug. Ze benoemden het als de mogelijkheid tot ramen te openen, frisse lucht binnen te laten en voldoende zuurstof in huis te hebben.

Daarnaast was het belang van groen en buitenruimte, een veel voorkomend thema. Er moet de mogelijkheid zijn in groen te vertoeven. Niet per se in een eigen tuin, of persoonlijke buitenruimte maar een plekje waar je rustig buiten kan zijn. Als dit niet mogelijk is, wordt groen zo veel mogelijk naar binnen gebracht door planten en bloemen in huis.

Andere aspecten die belangrijk geacht werden is natuurlijk licht in de woning, dit hing ook samen met de aanwezigheid van voldoende grote ramen die open kunnen. Ook de mogelijkheid om de woning proper en opgeruimd te kunnen houden is van groot belang voor veel huurders. Om dat voor hun propere en opgeruimde woning, een gezonde woning is. Daarnaast kwamen nog aspecten zoals het gezellig kunnen maken van de woning, ruimtegevoel en het mogen houden van huisdieren naar voor.

Huurders zijn goed op de hoogte van de kenmerken in een woning die duiden op een slechte luchtkwaliteit in huis: vocht, schimmels en een muffe geur in huis worden het vaakst genoemd. Geuren geassocieerd met roken, koken zonder goede afvoer en huisdieren werden ook geassocieerd met een ongezonde woning.

Het thermisch comfort was ook een belangrijk aspect voor een woning als ongezond te bestempelen. Vochtige woningen voelen vaak klammig aan. Te koude woningen maar ook te warme woningen (oververhitting) worden niet gezond bevonden. Het belang van netheid en properheid kwam hier ook terug, met dat een vuile woning met veel afval of een sluikestortprobleem gezien wordt als een ongezonde woning.

Gezondheidsproblemen die huurders relateren aan een ongezond huis zijn klachten van bovenste en onderste luchtwegen, allergieën, astma, slaapproblemen, hoofdpijn, migraine en gewrichtsklachten.

Ventileren

Op de vraag 'wat versta jij onder ventileren' lopen de antwoorden uiteen. De termen 'ventileren' en 'verluchten' worden door elkaar gebruikt. De eerste reactie van de huurders was "ramen open", de duur dat de ramen open gingen en de voorwaarden voor de ramen te openen waren uiteenlopend. De meest voorkomende momenten dat de ramen geopend werden, was tijdens het poetsen en 's morgens na het opstaan. Bij het drogen van de was, douchen of koken werd er ook gedacht aan extra lucht voor de woning. Daarom niet altijd via een open raam, maar bv. door een open deur, een raam op kiep of een dampkap.

Er is ook sprake van seizoen variatie, in de zomer worden de ramen gemakkelijker geopend en voor langere duur. Voor vele huurders was een voorwaarde voor 'goed te ventileren' het feit dat ramen en deuren gelijktijdig open konden. Belemmeringen voor de ramen te openen is de ligging aan een drukke weg of het binnenlaten van ongedierte.

Naast 'ramen open' werd ook 'altijd iets open hebben staan' en het belang van 'een tocht in huis' aangehaald. Dit laatste beschouwen wij als ventileren. Voor die constante tocht te creëren waren voor veel huurders de aanwezige ventilatieroosters of ventilatiesysteem, een belangrijk hulpmiddel. Ventilatie kon ook gebeuren door middel van zo oude ramen, dat ze van zichzelf lucht doorlaten. Ook de ramen op kiepstand werd aangehaald als een manier om te ventileren. De belemmeringen waren hier wel het binnenlaten van ongedierte, gevaar voor inbraak, en regen.

Naast ventileren en verluchten werd er bij deze vraag ook gesproken over luchtzuiverende installaties en planten, om zo de luchtkwaliteit in huis te garanderen.

Boodschappen rond ventileren

Tijdens de workshops werden de volgende vier boodschappen voorgelegd met de vraag welke boodschap het meeste aanspreekt:

- Woon gezond, geef lucht aan je huis
- Houd de lucht gezond en ventileer 24 uur per dag
- Altijd ventileren en elke dag even een raam open zetten
- Ventileer voortdurend en verlucht aanvullend

Algemeen werd 'woon gezond, geef lucht aan je huis' gekozen als degene die het meeste aansprak. Omdat het simpel was, direct, het beeld schepte van een frisse luchtige woning. Ook de blauwe kader waar de boodschap toevallig in stond sprak aan, omdat blauw werd geassocieerd met de kleur van lucht en het frisse.

Deze boodschap werd wel niet gezien als duidelijk en concreet.

De boodschap 'altijd ventileren en elke dag even het raam openzetten' werd door de meesten als duidelijk beschouwd. Omdat er een heldere boodschap instaat, namelijk het raam open. Algemeen was er wel een noodzaak voor een concrete tijdsindicatie in plaats van 'even' en werd er gesuggereerd een ander duidelijk woord te zoeken voor 'ventileren', of te verduidelijken wat het inhoudt. Bv. zet je ramen op kiep. Over de andere twee boodschappen waren de meningen verdeeld. De termen ventileren en verluchten werden als te abstract beschouwd en door te spreken over 'houd de lucht gezond' ontstond er twijfel over hoe gezond de lucht buiten wel is en of dus een open raam de lucht wel gezonder zou maken. De haalbaarheid van 24 uur op 24 ventileren werd verschillend ingeschat. Sommige achten dit niet haalbaar, bv. door ziekte. Terwijl andere dit als een noodzaak beschouwden.

Beoordeling informatiematerialen

Over het algemeen werden sterk visuele materialen, met niet te veel tekst positief onthaald. Over het gebruik van foto's in plaats van pictogrammen waren de reacties gemengd. De meesten vonden pictogrammen aantrekkelijker en duidelijker. Bij foto's moet de situatie echt herkenbaar en vergelijkbaar met de situatie thuis zijn. Het gaf voor sommigen ook de indruk van een reclameblad, door het gebruik van fotomateriaal.

De volledigheid van de folder 'ventileren en verluchten' werd ook geapprecieerd als achtergronddocument. Sommige vonden het een meerwaarde om een dergelijk document uitgebreid te lezen of het aan het verhuurcontract toe te voegen: "dat lees je toch altijd goed voordat je het tekent"

Ook de woonmeter werd beoordeeld: Een instrument van samenlevingsopbouw waar een luchtvochtigheid- en thermometer in een informatiestandaard wordt geplaatst. De meetwaarden kunnen geïnterpreteerd kunnen worden aan de hand van smileys. De temperaturen die vermeld stonden op de woonmeter lokten veel discussie uit. Omdat temperatuur als iets heel persoonlijk wordt beschouwd. Een ideale temperatuur verschilt heel erg, en afkappunten zorgen dus voor veel discussie.

Het gebruik van een magneet met korte bondige informatie werd positief beschouwd. Het zou een goede herinnering kunnen vormen.

Daarnaast bleek nog dat de aantrekkelijkheid van materiaal door bv. diertjes en vrolijk kleurgebruik, erg belangrijk was.

Ideeën/tips

- Informatie over ventileren en verluchten opnemen in het huurcontract. Toevoegen aan de map die je krijgt met daarin de reglementen, contracten en dergelijke.
- Samen met de plaatsbeschrijving ook informatie krijgen over ventileren en verluchten.
- Voor private huur: zowel de huurders als verhuurders uitnodigen voor een workshop.
- Een woonmeter of dergelijke plaatsen in combinatie met een constante herinnering aan de boodschap. Bv. aan de hand van een magneetje.
- Bij contact na 1 maand met het verhuurkantoor, opnieuw ventileren en verluchten aan bod laten komen.
- Filmpjes op tv, youtube, website van verhuurkantoor.

3.2.2. Workshop professionals

Algemeen

Er zijn drie workshops gehouden voor professionals: verhuurders en partijen betrokken met sociaal verhuur en woningkwaliteit, in Bilzen, Hasselt en Maasmechelen. In totaal hebben 21 professionals deelgenomen.

Op de vraag ‘wat versta je onder gezond wonen vanuit je persoonlijke visie?’ worden gelijkaardige zaken genoemd als bij de huurders (zie 3.2.1). Want net zoals bij de huurders vonden de meeste professionals het belangrijk dat je voldoende kan verluchten, een woning met veel (natuurlijk) licht en dat de woning proper, goed onderhouden of hygiënisch is.

Het belang van een buitenruimte kwam ook naar voor, maar minder prominent als bij de huurders. Het verschil in vraagstelling speelde hier waarschijnlijk mee. Omdat de professionals enkel gevraagd werd op te geven wat voor hun gezond wonen inhoudt, en niet specifiek foto's te selecteren. Bij het selecteren van foto's werd er wel vaker een foto van groen of een buitenruimte geselecteerd.

Bijkomend werd het belang van wooncomfort aangehaald. Dit werd door de verschillende professionals divers ingevuld: zoals een aangename vloertextuur, een behaaglijke en goed afregelbare temperatuur, geen tochtgevoel via ramen. Maar ook algemeen het vrij zijn van technische gebreken: een woning die technisch in orde is.

Wanneer dezelfde vraag wordt gesteld ('wat versta je onder gezond wonen?') maar dan vanuit professioneel oogpunt dan geven de meeste deelnemers aan hun prioriteiten misschien niet deze van huurders zijn. Budget en de ruimte (groot genoeg voor het gezin) is vaak een eerste vereiste. Prioriteiten kunnen ook veranderen. Mensen kijken vaak naar heel specifieke zaken als ze een woning aan het zoeken zijn, maar dit verandert als ze er al langer wonen.

De belangrijkste zaken die ze voor hunzelf aangeven, vinden ze ook voor huurders belangrijk: licht, verluchtingsmogelijkheid en netheid. Maar er wordt door verhuurders wel het probleem gesignaleerd dat ze zitten met een bestaand woningaanbod. En dat bv. de mogelijkheid tot natuurlijk licht, of veel ramen open te zetten niet zomaar kan veranderd kan worden.

Als opmerking werd er ook gegeven dat mensen die het financieel moeilijk hebben ook niet altijd kunnen veranderen tot thermisch comfortabel maar tot een leefbaar niveau.

Iets waar de sociale huisvestingsmaatschappijen ook sterk op letten is cohesie, samenhang en leefbaarheid van een buurt. Omdat zij vaak meerdere woningen beheren van een buurt.

Op de vraag ‘welke problemen rond gezond wonen kom je tegen?’ komen als voornaamste problemen naar voor: vochtproblemen: zowel technische als gedragsmatige en problemen met ventileren: van niks open tot veel te lang alles open zetten, roosters afplakken en dergelijke.

Daarnaast is een veel voorkomend probleem de afwezigheid of het niet gebruik van een dampkap.

Andere problemen die professionals tegen komen zijn hygiënische problemen door te veel huisdieren, door een slecht onderhoud en/of te veel spullen verzamelen en bijhouden.

Ook verwarming geeft problemen doordat er niet voldoende of net te veel wordt verwarmd. Of bijverwarming met behulp van petroleumkacheltjes die zorgen voor CO gevaar.

Ventileren

Op de vraag ‘wat versta jij onder ventileren’ zijn de antwoorden uniform: een constante luchtstroom creëren en hierdoor constant lucht verversen. Er wordt aangegeven dat hiervoor doorstroomopeningen, verluchttingsroosters, ramen op kier en open deuren belangrijk zijn.

Bijkomend wordt er wel gesproken over het belang van ramen openzetten ’s morgens, na het douchen of bij het poetsen.

De problemen die professionals tegenkomen bij huurders rond ventilatie zijn condens en schimmelproblemen. Ook gezondheidsproblemen worden aangehaald. Soms worden het mogelijke risico van gezondheidsproblemen aangehaald om mensen bewust te krijgen van het belang van ventileren en verluchten.

Er werd ook gevraagd naar wat de professionals nu al doen rond ventilatieproblemen. Dit is heel divers omdat er zowel verhuurders van sociale huisvestingsmaatschappijen en sociale verhuurkantoren vertegenwoordigd zijn in de groep als ook andere professionals die zich bezig houden met wonen en woonkwaliteit.

Er wordt getracht preventief te werken door informatie te geven bij afsluiten van het huurcontract, of bij het overhandigen van de sleutel. Vaak wordt er getracht dit aan te vullen bij een bezoek na een maand, of een onverwacht bezoek als de huurders al even in de woning wonen. Omdat de verhuurders zich bewust zijn van de hoeveelheid van informatie die op huurders afkomt met een verhuis.

Algemeen is de conclusies van die persoonlijke bezoeken dat een persoonlijke band, toegankelijke dienstverlening en advies op maat belangrijk zijn om huurders te helpen met gezond te wonen.

Sommige verhuurders werken met groepssessies. Omdat er zo een grote groep wordt bereikt en dat er ook sociale controle binnen de groepsleden kan uitgevoerd worden.

Andere professionals die werken rond wonen of woningkwaliteit geven aan dat het probleem vaak is dat ze geen mandaat, of tijd hebben om te werken rond gezond wonen. En dat preventief werken ook niet altijd mogelijk is, omdat ze mensen pas zien wanneer er problemen zijn.

Als we vragen of ze preventief werken aan gezonde luchtkwaliteit, zien als een taak dan zijn ze het er allemaal over eens dat het zeker een taak is voor hun, of dat ze graag zouden willen om er aan te werken (als ze dat nu nog niet doen). Maar al snel komen de beperkingen aan bod. Zoals geen wettelijke taak of beleid er rond, geen tijd, geen middelen.

Op deze dingen ingrijpen zou de professionals kunnen helpen om te werken rond gezond wonen.

Om hier een oplossing voor te voorzien wordt er gedacht aan samenwerkingsverbanden tussen gemeenten onderling, samenwerking met organisaties zoals Stebo bv. door de energiescans XL, wat een intensiever begeleidingstraject is, ook uit te breiden met ook scans van het binnenmilieu.

Naast deze problemen is er ook nood aan het onafhankelijk objectiveren van problemen. Bij problemen in de woning ontstaat er vaak een discussie over de schuldvraag. Is het de huurder of verhuurder zijn fout. Onafhankelijke instanties of objectieve metingen/meettoestellen zouden hiervoor een oplossing kunnen bieden. Er wordt hier vooral interesse getoond in dataloggers en de woonmeters.

Beoordeling informatiematerialen

Over het algemeen werden sterk visuele materialen, met niet te veel tekst positief onthaald. Het moet liefst zo duidelijk, concreet en visueel mogelijk. Te veel informatie en tekst leidt af en kan soms verkeerd geïnterpreteerd worden.

De volledigheid van de folder 'ventileren en verluchten' werd ook geapprecieerd als achtergronddocument voor de verhuurders zelf. Maar niet om uit te delen, omdat het te veel tekst bevat.

Bij de beoordeling van de woonmeter, was er schrik dat de symbolen niet begrepen zouden worden. Net zoals bij de huurders waren de temperaturen ook een aanleiding tot discussie. Omdat een aangename temperatuur in huis voor mensen heel persoonlijk is.

Over de tijdsduur van verluchten werd dan wel weer gesteld dat dit concreter moest. Even is te relatief, een concreet aantal minuten is duidelijker en beter begrijpelijk.

De filmpjes van de GGD werden algemeen als te braaf en belerend ervaren. Er mag meer humor in zitten, met een originele insteek.

Het gevaar bij de filmpjes, maar ook van de flyer van de GGD met foto's, is dat het niet altijd herkenbaar is. Als mensen een andere situatie hebben als afgebeeld, dan voelen ze zich niet aangesproken. Het idee van filmpjes via youtube, nationale televisie of voor op de website vonden de professionals wel goed.

Ideeën/tips

- Ook inzetten op private markt, omdat het merendeel van de huurder privé huurt. Er zou meer gesensibiliseerd moeten worden naar de verhuurders.
- Naast een EPC attest ook een verplichting maken van een boekje of traject rond binnenmilieu.
- Een premie voorzien voor verhuurders die willen investeren in ventilatiematerialen en dampkap.
- Dataloggers gebruiken samen met woonmeters. Zodat er zowel voor de huurders een visueel aspect is, als een objectiveerbaar gedeelte voor de verhuurders.
- Dataloggers of metingen combineren met een trigger: challenges, competitie opwekken of een beloning.
- Meer visueel maken van kosten van een slecht binnenmilieu.
- Werken met sleutelfiguren, die mensen stimuleren en motiveren.
- Beleid rond binnenmilieu, liefst met verschillende gemeenten samen (schaalvergroting), ondersteund door procesbegeleider en inhoudelijke tools.

4. Conclusies en aanbevelingen

Heldere boodschap

De boodschappen over ventileren en (ver)luchten, zoals nu geformuleerd in de geteste informatiematerialen zijn niet duidelijk genoeg. Bij bevraging blijkt dat het verschil tussen ventileren en (ver)luchten niet altijd duidelijk is. Beide termen worden door elkaar gebruikt. Als we vragen naar ventilatiegedrag wordt er vaker verwezen naar handelingen die wij beschouwen als (ver)luchten. De termen zijn voor mensen ook te abstract en geven niet duidelijk weer welk gedrag wij verwachten.

Bovendien willen we zo volledig mogelijk zijn in onze definitie van (ver)luchten, waardoor we alle momenten proberen aan te geven waarbij aanvullend verlucht dient te worden. Uit de bevragingen blijkt dat hierdoor de boodschap te uitgebreid en verwarrend wordt. Ook doordat er gesproken wordt van extra of aanvullend (ver)luchten zonder een concrete tijdsaanduiding, wordt de boodschap te vaag.

Om uiteindelijk tot gedragsverandering te komen, moet begonnen worden met het uitdragen van een concrete, vereenvoudigde boodschap die voor het merendeel van de doelgroep haalbaar en uitvoerbaar is. De eenvoudige boodschap die we geformuleerd hebben na deze bevragingen is: **Zet elke dag je raam 10 minuten open plus bij het douchen/baden, koken en poetsen.** Op deze manier geven we een duidelijk, concreet en haalbaar doel. We stimuleren mensen om zeker één keer per dag een raam open te zetten. We hopen dat op deze manier een raam openen een gewoonte wordt. En doordat de handeling uiteindelijk niet zo veel moeite vraagt of doordat mensen er de voordelen van in zien, ze er zich ook bewust van worden en dit ook in andere situaties gaan doen.

We spreken van ‘zet je raam open’ omdat het verschil tussen ventileren en (ver)luchten onduidelijk is en deze termen ook niet op zichzelf door iedereen begrepen worden. Als het gaat over ventilatie, zijn de bewoners aangewezen tot de voorzieningen in de woning: kunnen ramen op kiep, zijn er roosters, is er een ventilatiesysteem? Bewoners kunnen hier niet direct iets aan veranderen. Wat maakt dat bijvoorbeeld continu ventileren niet voor iedereen haalbaar is.

We hebben een concrete tijdsaanduiding toegevoegd, omdat “kort” een raam openen of aanvullend (ver)luchten als te abstract werd gezien. Daarnaast spreken we nog enkel van 3 momenten voor extra je raam open te zetten. Oorspronkelijk gaven we verscheidene (ver)luchtmomenten aan: tijdens en na het koken, na douchen/baden, na het slapen, bij klussen/hobby's, bij gebruik van luchtverfrissers/geurkaarsen, bij poetsen, bij nieuwe meubelen en als er veel mensen in de ruimte zijn. Mensen kunnen maar drie dingen onthouden vanuit een boodschap. Het was dus noodzakelijk om de bijkomende (ver)luchtmomenten te verminderen. Omdat het meest gemelde probleem in woningen,

schimmel en vocht is, hebben we ons bij de keuze ook gebaseerd op het extra (ver)luchten na vocht-producerende activiteiten. De meest vocht-producerende activiteiten, buiten het slapen, zijn koken, douchen/baden en poetsen. Uit de bevraging blijkt dat veel mensen de reflex hebben om na het slapen hun slaapkamerraam te openen, of de hele nacht zelfs met een open raam slapen. Daarom werd er besloten na het slapen niet nog expliciet te vermelden.

Persoonlijke verdieping

Met het aanpassen van onze boodschap wordt een kleine stap naar een betere kwaliteit van de binnenlucht gezet, maar dat is niet voldoende om tot het gewenste gedrag te komen. In aanvulling op deze eenvoudige boodschap is meer uitgebreide informatie en persoonlijke begeleiding nodig liefst via 1 op 1 contacten. Dit kan gebeuren door professionals of via sleutelfiguren. Sleutelfiguren kunnen in een buurt/wijk fungeren als adviesverleners voor buurtbewoners. Wij zien als sleutelfiguren of 'air buddies', bewoners die overtuigd zijn van de boodschap en deze verspreiden in de buurt. Vanuit het oogpunt van gedragsverandering hebben dergelijke sleutelfiguren binnen een wijk een grote impact. Het voorzien van materialen zoals informatiebladen, folders en filmpjes door de Vlaamse Logo's/GGD is noodzakelijk om de boodschap te verspreiden, door zoveel mogelijk actoren. Bij specifieke problemen of vragen kan ook altijd het Logo of de GGD in ingeschakeld worden voor ondersteuning.

Strategische aanpak voor de lange termijn

Om te komen tot een duurzame gedragsverandering ten aanzien van ventileren en (ver)luchten is een strategische aanpak voor de langere termijn nodig: alleen informeren is daarbij niet voldoende.

Zo bleek er uit de workshops dat er nood is aan een meer structurele verankering van de boodschappen rond een gezond binnenmilieu in de bestaande verhuurwerking. Ideeën die daarover gegeven werden zijn onder andere:

- Informatie opnemen in huurcontracten of de ondersteunende info die men krijgt bij afsluiten van een huurcontract.
- Informatie rond binnenmilieu aanbieden bij plaatsbeschrijvingen.
- Kennis verhoging bij de (private) verhuurders.

En wetgevend kader, die een aantal zaken rond gezond binnenmilieu verplicht, werd ook als nuttig aanzien. Omdat nu de professionals die niet specifiek in sociaal verhuur werken, niet

de tijd of prioriteit krijgen om te werken aan een gezond binnenmilieu. Bovendien zorgt het vastleggen van wettelijke kaders voor een meer uniforme aanpak:

- Een verplicht geïntegreerd beleid rond binnenmilieu voor lokale overheden. Waarbij gestimuleerd wordt structureel samen te werken met verschillende overheden, diensten en organisaties.
- Aandacht voor binnenmilieu in verplichte certificaten naar voorbeeld van het energieprestatiecertificaat.
- Premies voor verhuurders die investeren in het creëren van een beter binnenmilieu bv. ventilatiesystemen.

Ook op het niveau van de huurders zelf werd er nagedacht, hoe zij gemotiveerd en geprikkeld konden worden. Er is vooral nood aan meer:

- Persoonlijke begeleiding.
- Objectiveerbare informatie.
- Triggers, prikkels en uitdagingen om hun aan te zetten nieuw gedrag te proberen.
- Herhaling van de boodschap via verschillende materialen en kanalen.

Er is dus duidelijk nood aan een strategische aanpak op verschillende niveaus (of voor verschillende doelgroepen)

- De eindgebruikers.
- De uitvoerders: verhuurders en professionals die werken rond wonen, woonkwaliteit en sociale verhuur.
- Beleidsmakers en overheden.

Enkel als we op deze verschillende niveaus (doelgroepen) werken kan dit leiden tot een duurzame, lange termijn aanpak rond binnenmilieu en gedragsverandering rond binnenmilieu.

Ons advies is om hiervoor participatief samen te werken met de doelgroepen. Samen de strategisch aanpak te formuleren. Van daaruit testprojecten op te zetten en zo de aanpak uit te testen en waar nodig bij te sturen.

Bijlage 1: geteste informatiematerialen

Folder GGD Zuid Limburg



Gezond wonen

- Een gezond binnenmilieu
- De belangrijkste boosdoeners
- Ventileren en luchten



Een gezond binnenmilieu

Dat een schoon milieu belangrijk is voor onze gezondheid, dat weten we allemaal. Wat velen van ons zich niet realiseren, is dat wat voor 'buiten' geldt, zeer zeker ook voor 'binnen' opgaat. Wist u dat de lucht in huis vaak ernstiger verontreinigd is dan de buitenlucht? En dat terwijl we in Nederland ongeveer 70% van onze tijd binnenshuis doorbrengen!

De kwaliteit van de lucht in huis hangt deels van het huis zelf af. Van de bouwmaterialen die gebruikt zijn, bijvoorbeeld. Van bouwtechnische aspecten en ventilatie- en isolatievoorzieningen. Behalve als u verbouwingsplannen heeft, kunt u daar zelf niet zoveel aan doen.

Maar de kwaliteit van het binnenmilieu wordt ook voor een belangrijk deel bepaald door het bewonersgedrag: door uw leefgewoonten en uw manier van ventileren.

Door te zorgen voor een gezond huis kunt u gezondheidsproblemen zoals luchtwegklachten, vermoedheid, hoofdpijn en allergieën voorkomen.

In deze folder leest u wat de belangrijkste bronnen van verontreiniging in huis zijn en wat u kunt doen om verontreiniging tegen te gaan.

De belangrijkste boosdoeners

1. Vocht

Vocht is een belangrijke bron van verontreiniging. Een gezin van vier personen zorgt per dag voor zo'n 10 liter vocht in huis. Dat wordt onder andere geproduceerd tijdens het koken, het douchen en het drogen van de was. Beslagen ramen en/of vocht- en schimmelplekken zijn tekenen dat het in huis te vochtig is.

Vocht in huis bevordert de groei van huisstofmijt en schimmels. Deze mijten en schimmels produceren stoffen (zgn. allergenen) die luchtwegklachten kunnen veroorzaken of verergeren (astma en longemfyseem). De huisstofmijt kunt u nooit helemaal uit uw woning weren, maar u kunt wel voorkomen dat er problemen ontstaan.

Tips

- Ventileer goed en vergeet daarbij de slaapkamers niet. (Hoe u goed ventileert, zie 'Ventileren en luchten')
- Lucht ook regelmatig het beddengoed.
- Zorg ervoor dat er in huis zo min mogelijk vochtige en stoffige plekken ontstaan.
- Laat de temperatuur 's nachts niet onder de 15°C komen.

2. Roken

Roken is de grootste vervuiler van het binnenmilieu. Schadelijke stoffen en fijne stofdeeltjes blijven in huis hangen ook als u uw sigaret hebt gedooft.

Tip

- Het beste is om binnen niet te roken. Wordt er toch in huis gerookt, lucht dan extra.



Een schoon milieu is belangrijk voor onze gezondheid

Roken is de grootste vervuiler van het binnenmilieu

3. Verbrandingsgassen

Bij het koken op gas en het gebruik van een geiser zonder afvoer komen schadelijke verbrandingsgassen vrij. Dat gebeurt ook bij het stoken van een open haard of allesbrander.

Tips

- Zet tijdens het koken altijd de afzuigkap aan en zet - tot een kwartier na het koken - een raam open.
- Ventileer extra als u een geiser zonder afvoer gebruikt. Laat uw geiser regelmatig nakijken door een erkende installateur. Laat indien mogelijk een afvoer naar buiten installeren.
- Ventileer extra als u de open haard of allesbrander stookt. Stook uitsluitend droog, onbehandeld hout en laat minstens één keer per jaar de schoorsteen vegen. Denk ook aan de buizen: stook niet als het windstil of mistig is.

Pas op!
Bij onvolledige verbranding (als er geen heldere blauwe vlam is) komt koolmonoxide vrij. Dat kan gebeuren als u een open verbrandingsstoel gebruikt (afvoerloze geiser, gasfornuis, gaskachel, open haard, oude en/of niet goed onderhouden CV-installatie). Koolmonoxide is een kleur- en reukloos gas. Blootstelling hieraan kan hoofdpijn en duizelingen veroorzaken, maar ook leiden tot bewusteloosheid en de dood. Laat daarom uw open verbrandingsinstallatie regelmatig keuren.

4. Huidsdieren

Veel mensen zijn allergisch voor de haren of huidschilfers van een huisdier.

Tips

- Zorg ervoor dat u de haren en huidschilfers gemakkelijk kunt verwijderen. Kies voor een gladde vloerbedekking.
- Denk u dat u allergisch bent, ga dan naar de huisarts vóórdat u een huisdier neemt.

5. Doe-het-zelf-materialen, schoonmaak- en bestrijdingsmiddelen

Tijdens het schoonmaken en klussen en bij het gebruik van bestrijdingsmiddelen kunnen schadelijke stoffen vrijkomen. In sommige schoonmaakmiddelen zit bijvoorbeeld chloor, dat giftig is en de luchtwegen irriteert. Verf, lijm en bestrijdingsmiddelen bevatten oplosmiddelen die de ogen en luchtwegen kunnen irriteren. Tijdens het boren, schuren en zagen komt veel stof vrij.

Tips

- Meng nooit schoonmaakmiddelen.
- Probeer het gebruik van chloor te beperken. Vervang chloor en geurloze producten door minder schadelijke producten.
- Houdt u bij het gebruik van een bestrijdingsmiddel goed aan de in de gebruiksaanwijzing beschreven maximale hoeveelheid.
- Klus zoveel mogelijk buiten. Boort, zaagt of schuurt u in huis, lucht dan extra door bijvoorbeeld een raam open te zetten en verwijder na afloop het stof.

Ventileren en luchten

Goed ventileren, hoe doe je dat?

Veel mensen denken dat elke dag een tijdje luchten voldoende is om vocht en schadelijke stoffen uit huis te krijgen. Met luchten bedoelen we dat u de ramen wijd open zet. Luchten is prima, maar het is maar een tijdelijke oplossing. Het effect is al na een half uur weg. Om de lucht goed te houden is het belangrijk om 24 uur per dag te ventileren.

Natuurlijke ventilatie

U regelt zelf de toevoer van verse lucht en de afvoer van 'gebruikte' lucht door ventilatieroosters en (klap)ramen open te zetten.

Tips

- Laat ventilatieroosters of klapramen altijd openstaan. Ook in de winter. Denk bij het openzetten van ramen wel aan inbraakbeveiliging.
- Is de opening van een draaiklepraam te groot, denk dan ook eens aan een raambegrenzer.
- Maak ventilatieroosters regelmatig schoon.
- Ventilatieopeningen in de buitenmuren zijn nodig voor het ventileren van de kelder en/of kruipruimte. Zorg ervoor dat deze open en schoon zijn.

Mechanische ventilatie

Bij mechanische ventilatie wordt vervuilde lucht afgezogen via afvoerventielen. De aanvoer van verse lucht vindt plaats via ramen of ventilatieroosters.

Tips

- Zorg ervoor dat het systeem altijd aan staat en regelmatig wordt gecontroleerd en schoongemaakt.
- Zet het afzuigstelsel op een hogere stand tijdens het koken, douchen of als er in huis geklust wordt.

Tijdens het koken de afzuigkap aan en het raam open



Laat uw verbrandingsinstallatie regelmatig keuren

Folder GGD Zuid Limburg – vervolg



Houd de lucht gezond en ventileer 24 uur per dag

Balansventilatie

Om energie te besparen wordt tegenwoordig vaak gebruik gemaakt van balansventilatie. Dat betekent dat zowel de aan- als de afvoer van lucht op mechanische wijze plaatsvindt. De binnenkomende lucht wordt opgewarmd door een warmtewisselaar, die ervoor zorgt dat de vervuilde, uitgaande lucht zijn warmte afgeeft aan de binnenkomende lucht. De luchtstromen zelf zijn gescheiden.

Tips

- Let erop dat het systeem altijd aanstaat.
- Zorg ervoor dat de filters van de ventilatie-unit regelmatig worden vervangen. Hoe vaak hangt af van het gebruik en de instructies van de fabrikant.
- Beschikt uw woning over filters die gereinigd kunnen worden, begin dan met 1 keer per maand schoonmaken. Zijn ze na een maand nog niet vies, dan kan het minder vaak. Het is de bedoeling dat u uiteindelijk uitkomt op een frequentie waarbij u de filters schoonmaakt vóórdat ze zichtbaar vuil zijn.
- Hoe vaak de installatie (o.a. kanalen en ventielen) gereinigd moet worden, hangt af van hoe vuil ze wordt. Begin met het afsluiten van een jaarlijks onderhoudscontract.
- Zorg ervoor dat u beschikt over de gebruiksaanwijzing van het ventilatiesysteem.
- Ventileer zo nodig extra door een raam open te zetten. Hoewel dit wel eens wordt afgeraden bij een balansventilatiesysteem, verstoort het openen van ramen de balansventilatie niet. Het heeft wel enig effect op het energieverbruik. Al is een goed geventileerd huis wel sneller warm.

Meer weten?

Neem contact op met:

GGD Zuid Limburg
Medische Milieukunde
T 088 880 50 70
milieu@ggdzl.nl
www.ggdzl.nl

Meer informatie over binnenmilieu en ventileren vindt u ook op: www.ggdzl.nl/gezondwonen

Deze folder is ontwikkeld in samenwerking met de GGD Limburg-Noord.

© GGD Zuid Limburg - juli 2018



Beeldkaart GGD Drenthe

Ronde magneet om flyer op de koelkast te bevestigen.



GGD Drenthe

Praktische tips voor dagelijks gebruik

Gezond wonen doe je zo!

8 stappen om vocht en schimmel in huis te voorkomen

1

Zet je ramen minimaal 15 minuten open.
Of kantelramen de hele dag op een kiertje. Lekker fris!



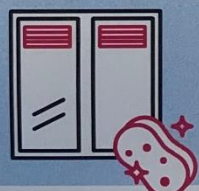
2

Klaar met douchen? Gebruik een wisser en maak je douche droog.
Vergeet de badkamerdeur niet te sluiten. Zo blijft het vocht in de badkamer.



3

Ventilatioeroosters? Open ermee!
Een sopje af en toe is ook een goed idee.



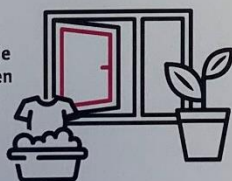
4

Verwarm alle ruimtes in huis gelijkmatig.
Tussen 19-21°C is een fijne temperatuur.



5

Veel planten en een wasje drogen in de kamer zorgen voor extra vocht in huis.
Ventileer dus voldoende, zodat het vocht weg kan.



6

(Mechanische) ventilatie in huis? Zet deze altijd aan op stand 2.
En tijdens het koken en douchen op de hoogste stand.



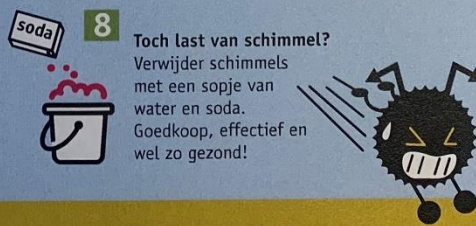
7

Gordijnen in huis? Hang ze niet voor de verwarming.



8

Toch last van schimmel? Verwijder schimmels met een sopje van water en soda.
Goedkoop, effectief en wel zo gezond!



0592 30 63 00
 info@ggddrenthe.nl
 www.ggddrenthe.nl

Fotokaart GGD IJsselland en GGD Twente

Gezond wonen

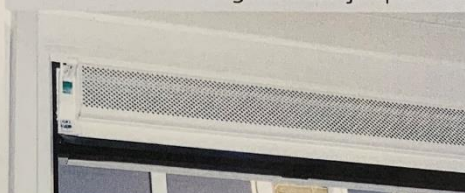
Zorg voor frisse lucht

Zet dag en nacht de ramen op een kier



Maak roosters schoon

Zorg dat ze altijd open staan



Laat CV-ketel en geiser schoonmaken

Ieder jaar, door een installateur

Bron foto: RVM



Zet in alle kamers de verwarming aan

Dan wordt het lekker warm in huis



Hou de badkamerdeur dicht

Zo blijft het vocht in de badkamer



Rook niet in huis

Zo blijft het lekker fris in huis



Ruim spullen op

Opgeruimd staat netjes en maakt snel schoon



Stofzuig een gladde vloer niet

Gebruik een vloerwisser



GGD afdeling Milieu en Gezondheid
T. 0900 277 77 77 (lokaal tarief)
E. milieugezondheid@ggdijselland.nl

Beeldkaart GGD Utrecht en Pharos - voorkant

Beeldkaart: Gezond wonen



Zorg voor frisse lucht

Zet roosters **altijd** open (24 uur per dag, zomer en winter).

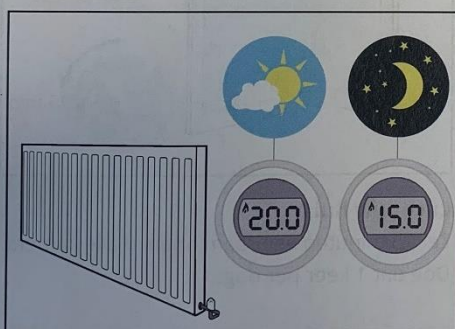
Zet klepramen open wanneer u thuis bent. Gaat u weg? Sluit de klepramen, zodat inbrekers niet binnen komen.

Maak de roosters vaak schoon.



Laat uw CV-ketel of geiser schoonmaken

Ieder jaar, door een CV-installateur



Zet de verwarming aan in alle kamers

Zet de thermostaat overdag op 20°C.

Zet de thermostaat 's nachts niet lager dan 15°C.



Voorkom extra vocht in uw huis

U krijgt geen extra vocht in huis als u:

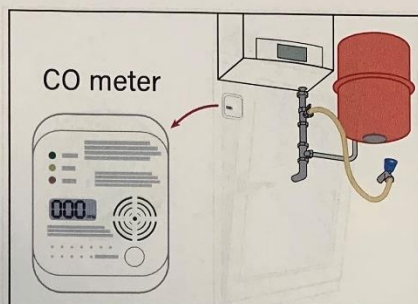
- de ventilatie-knop op stand 3 zet bij het douchen, bij het koken en bij bezoek.
- de afzuigkap aanzet bij het koken.
- de deur van de badkamer dicht doet.

Beeldkaart GGD Utrecht en Pharos – achterkant



Rook niet in huis

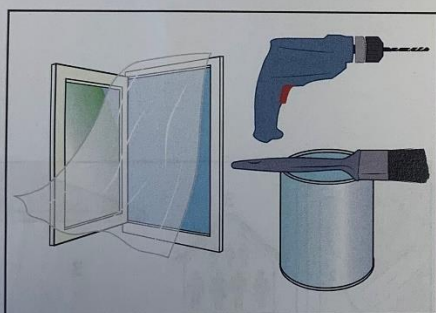
Rook-lucht in huis is niet gezond.



CO meter

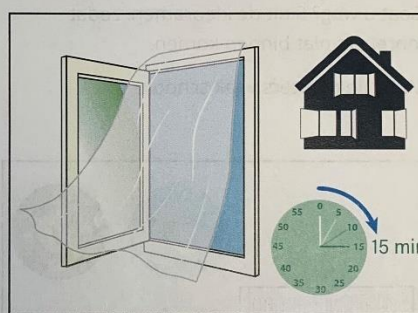
Hang een CO-meter op

Hang de CO-meter bij de gaskachel, de CV-ketel of de geiser.



Lucht uw huis extra tijdens het klussen

Zet een raam open wanneer u in huis klust. Bijvoorbeeld tijdens het verven of boren.



Lucht uw huis

Zet 15 minuten een raam open in alle kamers. Doe dat 1 keer per dag.

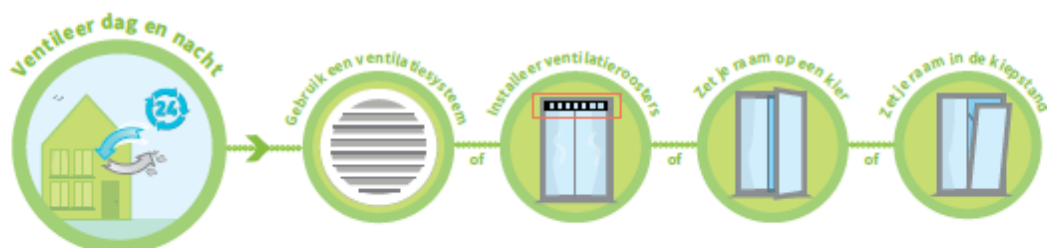
Infofiche Geef lucht aan je huis (www.gezondheidenmilieu.be)

GEEF LUCHT AAN JE HUIS!

De lucht in huis is vaak slechter dan buiten. Daarom is het belangrijk je woning te ventileren en te verluchten. Zo breng je gezonde lucht binnen en heb je minder kans op hoofdpijn, CO-vergiftiging of een prikkelende neus, keel en ogen. Ook het risico op allergieën, astma en longproblemen is dan kleiner. Het kwetsbaarst zijn zwangere vrouwen, kinderen, ouderen en zieken.

VENTILEREN DOE JE ZO

Creëer een luchtstroom in je huis door de hele dag en nacht frisse lucht binnen te laten en vervuilde of vochtige lucht af te voeren.



TIPS

- Varieer de opening. Maak ze minder groot als het koud of winderig is.
- Gebruik een raamstopper. Die voorkomt dat je raam open- en dichtwaait.
- Zorg voor inbraakbeveiliging.
- Stop kieren en spleten niet dicht, of ventileer op een andere manier.
- Lucht(door)stroming is belangrijk.
- Onderhoud en reinig je ventilatiesysteem en -roosters.
- Ventileer ook in de winter!



© 2015 • Zorg en Gezondheid, Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, de Vlaamse Logo's en het VIGeZ

VERGEET OOK NIET TE VERLUCHTEN



EEN GEZOND HUIS?

- Rook niet binnen.
- Ventileer en verlucht.
- Verwarm tot minstens 15 °C, zo voorkom je condens.
- Vermijd luchtverfrissers, (geur)kaarsen en wierook.
- Vermijd schadelijke stoffen. Lees het etiket van materialen en producten. Volg de gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften.

Zet de verwarming lager of schakel ze uit terwijl je verlucht.

Woon je langs een drukke weg?

Verlucht bij voorkeur buiten de spitsuren en zo ver mogelijk van de straatzijde.



V.A. Vigez over - Linda de Kock - Lukken (06 - 360 30 000)



© 2015 - Zorg en Gezondheid, Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, de Vlaamse Logo's en het VigeZ

Meer informatie en adviezen:

www.gezondbinnen.be



vigez
naar gezondheid



Brochure 'Ventileren en verluchten' Woon gezond, geef lucht aan je huis
(www.gezondheidmilieu.be)



Waarom ventileren en verluchten?

Binnen is de lucht meestal slechter dan buiten. Om de lucht in je woning gezond te houden is het belangrijk om voortdurend te ventileren en aanvullend te verluchten. In deze folder kan je lezen hoe je dat het best kan doen. Deze tips zijn vooral voor woningen zonder een ventilatiesysteem. Het verschil tussen ventileren en verluchten wordt hieronder verduidelijkt.

Als je de lucht niet voldoende ververst, stapelen vocht en schadelijke stoffen, zoals radon, CO, verbrandingsproducten, stoffen die vrijkomen uit bouwmaterialen, meubels, gordijnen ... zich op in de woning. Dat kan gezondheidsproblemen geven. Zwangere vrouwen, kinderen, ouderen en zieken zijn het meest kwetsbaar.

De schadelijke stoffen in de binnenlucht kunnen zorgen voor irritatie van de ogen en luchtwegen, hoofdpijn, allergie, astma ... Sommige stoffen zijn ook kankerverwekkend. CO kan tot coma en zelfs tot de dood leiden. Te veel vocht kan leiden tot schimmelgroei. Schimmels kunnen ook gezondheidsproblemen geven.

Ventileren = voortdurend (24u op 24) de lucht verversen.

Verluchten = raam of buitendeur wijd open zetten gedurende een korte tijd.

1 Ventileren

Ventileren = voortdurend (24u op 24) de lucht ververset.

Je voert verse buitenlucht aan en voert vervuilde binnenlucht af.

Bij voorkeur ventileer je via een **gecontroleerd ventilatiesysteem**. In huizen zonder ventilatiesysteem kan je ventileren via ramen op een kier of verluchtingsroosters. In oudere huizen krijg je hulp van kieren en spleten.

Sinds 2006 is een ventilatiesysteem verplicht voor nieuwbouw en grote verbouwingen. Gebruik het systeem zoals aanbevolen door de installateur, zodat er steeds genoeg ventilatie is.



Heb je geen ventilatiesysteem in je woning? Ventileer dan via de ramen.

- Zet de ramen op een kleine kier of kiep.
- Installeer als dat mogelijk is roosters in je ramen of de buitenmuur.
- Zorg voor een goede luchtdoorstroming door ramen tegenover elkaar te openen.
- Varieer de opening naargelang van de weersomstandigheden, zo mag de opening minder groot zijn als het koud is of als er veel wind is.
- Om te ventileren is het niet nodig een grote opening te hebben, wel om voortdurend (of zo vaak mogelijk) voor verse lucht te zorgen.
- Een raamstopper kan voorkomen dat je raam open en dicht waait.
- Zorg voor inbraakbeveiliging.
- Stop de kieren en spleten onder de deuren niet dicht. Doe je dat toch, zorg er dan voor dat je op een andere manier ventileert. Anders kan er geen frisse lucht meer binnen en krijg je ongezonde lucht in je woning.
- Op termijn kan je investeren in een ventilatiesysteem. Dat zorgt voor een controleerbare, constante, energiezuinige en veilige ventilatie.

2 Verluchten

Verluchten = raam of buitendeur gedurende een korte tijd wijd open zetten.

Verlucht bij activiteiten waarbij vocht of schadelijke stoffen vrijkomen:

- tijdens en na het koken zonder goede dampkap;
- na het douchen of baden;
- bij het drogen van de was in huis;
- 's nachts produceer je veel vocht terwijl je slaapt: ventileer 's nachts dus goed en verlucht 's morgens je slaapkamer;
- bij klussen en hobbyknutselen (lijmen, producten);
- bij gebruik van luchtverfrissers, geurkaarsen en wierook;
- bij het poetsen;
- na de aankoop van nieuwe meubelen en gordijnen;
- als er veel mensen aanwezig zijn in de woning.



Rook niet binnen. Roken vervuilt de binnenlucht het meest van alles. Verluchten helpt onvoldoende.

Een raam op kiep kan soms voldoende zijn, zeker als je goed ventileert.

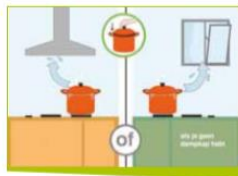
In woningen met een ventilatiesysteem kan je het best ook extra verluchten, bijvoorbeeld bij aangebrand eten, tijdens een feestje, na renovatie, bij nieuw meubilair of bij het klussen. Zet het systeem in een hogere stand of doe de ramen open. In de winter moet je rekening houden met wat energieverlies.

3 Woon gezond: tips voor een gezonde binnenlucht (als je geen ventilatie-systeem hebt)

Ben je aan het koken?

• Zet je dampkap tijdens en een tijdje na het koken aan. Om de afvoer van vocht en gasen te verbeteren kan je het best ook een raam op een kier zetten.

• Heb je geen goede dampkap of een dampkap zonder afvoer naar buiten? Verlucht dan tijdens en na het koken via het raam.



Heb je gedoucht of een bad genomen?

• Zorg voor goede ventilatie in de badkamer.

• Verlucht extra na het douchen of baden.

• Hang het douchegordijn en de gebruikte handdoek open.

• Maak de wanden van de douche en het bad droog, bij voorkeur met een afrekker zodat het water wordt afgevoerd. Gebruik je een doek, wring die goed uit zodat er niet te veel vocht uit moet verdampen.



Wil je de was drogen?

Droog de was bij voorkeur buiten.

Als dat niet kan, zorg voor een goede ventilatie en extra verluchting van de ruimte.



Ben je aan het schoonmaken?

• Verlucht om het vocht en de chemische stoffen af te voeren.

• Kies voor producten zonder gevaarsymbool en volg de gebruiksaanwijzingen.

• Doseer met mate: gebruik eens wat minder!

• Gebruik geen ontsmettingsmiddelen zoals bleekwater. Ze kunnen schadelijk zijn voor je gezondheid. Alleen bij

besmet braaksel, diarree of bloed kan ontsmetten nodig zijn.

• Meng verschillende producten niet met elkaar: er kunnen gevaarlijke gasen uit ontstaan.



Heb je pas gebouwd, geverfd of nieuwe meubels geplaatst?

Verlucht extra:

- gedurende zes maanden na het verven en bij nieuwe meubelen;
- gedurende twee jaar bij nieuwbouw.

Verwarm en ventileer ook voldoende in die periode.

Kies voor bouwmaterialen met zo weinig mogelijk emissies (vrijkomen van vervuilende stoffen). Meer info hierover op www.bouwgezond.be.



Begin op tijd aan de **babykamer**. Zwangere vrouwen, baby's en kinderen kunnen het best contact vermijden met te veel chemische stoffen die vrijkomen uit materialen bij renovatie en nieuwbouw.

Woon je langs een drukke weg?

• Verlucht bij voorkeur buiten de spitsuren.

• Je kan beter een raam open zetten dat niet uitgeeft op de drukke weg.



Als je geen keuze hebt, verlucht toch. Anders stapelen de vervuilde stoffen zich op in je huis.

• Bij de plaatsing van een ventilatiesysteem: zorg ervoor dat de luchttoevoer zich aan de achterkant van de woning bevindt.

Heb je ventilatieroosters?

• Maak ze regelmatig schoon met een stofzuiger, bij voorkeur om de één tot drie maanden.

• Laat ze altijd of in elk geval zo vaak mogelijk open staan.

• Zorg voor goede luchtstroming in het huis. Plak de roosters in de deuren niet af en maak de kieren onder de deuren niet dicht.



Wat tijdens de winter?

• Voor een gezonde binnenlucht is het noodzakelijk te blijven ventileren en verluchten, ook in de winter.

• In een verwarmde ruimte zal verluchten en ventileren altijd voor wat energieverlies zorgen. Maar een gezonde binnenlucht is toch belangrijk.

• Laat het niet te koud worden in je woning. Probeer minstens 15 °C na te streven om de kans op condensatie te verkleinen: die herken je aan natte of vochtige muren of ramen.

• In een vochtige woning heb je grotere kans op schimmels.



Heb je een gasgeiser voor warm water in de badkamer?

• Let op CO-gevaar! Dat gas kan tot de dood leiden! Meer info op www.koolstofmonoxide.be.

• Gebruik geen verbrandingstoestellen zonder afvoer naar buiten.

• Zorg voor voortdurende aanvoer van verse lucht, zoals roosters in de deur of muur, of een open raam: zo vermijd je opstapeling van CO-gassen.

Verwarm je met een verplaatsbaar bijverwarmingstoestel?

• Gebruik bij voorkeur elektrische bijverwarming. Dat is duurder maar veel gezonder en veiliger.

• Gebruik de toestellen op een veilige en correcte manier.

• Een verplaatsbare petroleumkachel raden we sterk af. Gebruik je die toch, doe dat maximaal gedurende één uur en zet tijdens het gebruik het raam minstens vijf cm open.

Het gebruik van een verplaatsbare petroleumkachel zorgt voor grote hoeveelheden vocht.

• Ook een gasraler op flessengas is af te raden.



Kachels

• Bij foutief gebruik kan je ongezonde en gevaarlijke stoffen in je woning krijgen.

• Zorg voor voortdurende aanvoer van verse lucht, bijvoorbeeld door roosters in de deur of muur, of via een open raam.

• Zorg voor een goede afvoer van de verbrandingsgassen.

• Laat je schouw bij voorkeur jaarlijks reinigen. Zo vermijd je CO-gevaar! Meer info op www.koolstofmonoxide.be.

• Volg de aanwijzingen van de fabrikant.

• Gebruik alleen goed gedroogd stukhout en onbehandeld hout in je houtkachel of allesbrander.

• Een allesbrander is alleen geschikt voor verbranden van hout en steenkool.

• Meer info over stoken op www.stookslim.be.

Heb je een ventilatiesysteem?

• Gebruik het systeem volgens de voorschriften van de installateur.

• Controleer de filters minstens om de drie maanden en reinig of vervang ze als dat nodig is.

• Laat minstens jaarlijks een onderhoud uitvoeren.

• Zet het systeem nooit uit.

• Meer info over ventilatie en de keuze van ventilatiesystemen vind je in de folder 'Gezond ventileren en verluchten' (www.vlaanderen.be/nl/publicaties/detail/ventileer-gezond).

Op www.gezondbinnen.be vind je meer informatie en contactgegevens voor extra advies.



Deze brochure is een uitgave van het Agentschap Zorg en Gezondheid in samenwerking met het Vigez, de Vlaamse Logo's en het Departement Leefmilieu, Natuur en Energie.

Infofiche Ban vocht en schimmel (www.gezondheidenmilieu.be)

TIPS

1. LOS EERST HET VOCHTPROBLEEM OP
Pak de oorzaak van het vochtprobleem aan. Doe je dat niet, dan zal de schimmel blijven terugkeren.
Heb je bouwtechnische problemen die je niet meteen kunt oplossen, verwijder dan regelmatig de teruggekomen schimmel.

2. SCHAKEL EEN FIRMA IN
Je kunt de schimmel zelf wegwassen of een professionele firma inschakelen.
Heb je ademhalingsklachten of ben je allergisch voor schimmel, verwijder de schimmel dan niet zelf. Ook zwangere vrouwen of kinderen doen dat beter niet.

3. HERHAAL DE PROCEDURE INDIEN NOOD
Bij ernstige schimmelverontreiniging is het mogelijk dat je de reiniging één of meerdere keren moet herhalen.
Laat er telkens enkele dagen tussen.
Zolang het materiaal niet droog is, kan de schimmel blijven terugkeren. Herhaal dan de procedure.

4. WAT KAN JE NOG DOEN?
Verwijder bij grotere schimmelproblemen **niet-beschimmelde materialen** zoals meubels, lakens, ... uit de ruimte waar de schimmel gaat verwijderen. Wat toch blijft staan, stof je af nadien.
Gooi beschimmelde matrassen meteen weg.
In poreuze materialen – zoals hout, gips, siliconen, pleisterwerk, behang/papier – kunnen schimmels diep in het materiaal blijven vastzitten. Je krijgt de schimmel alleen maar weg door de beschimmelde delen te verwijderen en ze door nieuw materiaal te vervangen.
Was gordijnen, speelgoed of andere stoffen waar schimmel op zit, op een zo hoog mogelijke temperatuur.
Blijft de schimmel, vervang dan de stof of goed weg.
Reinig de volledige ruimte grondig nadien: zorg dat ze stofvrij is.
Bedek het droge en schoongemaakte oppervlak met verf, pleister of behangpapier om te vermijden dat overgebleven schimmeldesjes in de lucht terechtkomen. Dit doe je pas wanneer het oppervlak goed droog is en de oorzaak van het vochtprobleem werd aangepakt.

BAN VOCHT EN SCHIMMEL!

Heb je last van vocht en schimmel in je woning? Of wil je ze net voorkomen?
Lees dan aandachtig de tips in deze folder.

HOE VOORKOM IK SCHIMMEL?

Waar schimmels zijn, is ook vocht. Zorg er dus voor dat je woning vochtvrij is!
Een vochtig huis kan het gevolg zijn van:

- **bouwtechnische problemen**, zoals een lek of opstijgend vocht,
- maar ook van ons **dagelijkse leven**. Elke dag komt er tot 10 liter vocht vrij in huis, gewoon door te poetsen, te koken, te douchen, de was te doen, ...

TIPS

1. VENTILEER DAG EN NACHT
Ventileren doe je door de hele dag een beetje verse lucht naar binnen te laten en vulle en vochtige lucht naar buiten.

© 2015 - Zorg en Gezondheid, Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, de Vlaamse Logo's en het Vigez

Meer informatie en adviezen:
www.gezondbinnen.be

2. BEPERK EXTRA VOCHT IN DE WONING EN VERLUCHT REGELMATIG
Probeer te voorkomen dat er extra vocht vrijkomt in de woning.
Komt er toch veel vocht vrij, verlucht dan extra door gedurende korte tijd het raam of een deur wijd open te zetten.

3. HERSTEL BOUWTECHNISCHE PROBLEMEN
Bouwtechnische problemen los je zo snel mogelijk op, al dan niet samen met een vakman.
Mogelijke problemen zijn:

- opstijgend grondvocht
- koudebruggen
- lekken
- vochtinspeling
- ...

4. MINSTENS 15 °C
Let erop dat de temperatuur in huis minstens 15 °C is. Vermijd grote temperatuurverschillen en koude muren.
Zo voorkom je condens.

5. LUCHT MOET KUNNEN CIRCULEREN
Zorg ervoor dat de lucht kan circuleren achter kasten, zetels, ...

6. NIET TE DROOG EN NIET TE VOCHTIG
Gezonde binnenlucht is niet te droog en niet te vochtig. De lucht zit goed als je in huis een relatieve luchtvochtigheid hebt van:

- 30% tot 50% in de winter,
- 30% tot 80% in de zomer.

Is de luchtvochtigheid regelmatig te hoog, zorg dan voor extra afvoer van het vocht of verhoog de temperatuur in de ruimte.

HOE VERWIJDER IK SCHIMMEL?

Schimmels in huis zijn ongezond. Laat ze dus niet zitten en verwijder ze wanneer je ze opmerkt.
Zit de schimmel op een glad oppervlak? Verwijder hem zo:

- 1. Verlucht, maar binnendeuren hou je dicht**
Zet de ramen wijd open tijdens het verwijderen van de schimmel. Binnendeuren hou je beter dicht. Zo kunnen er geen schimmeldesjes in de andere kamers terechtkomen.
- 2. Bescherm jezelf**
Draag bij het behandelen van schimmel handschoenen, een mondkapje en bij grotere schimmelproblemen ook beschermende kledij die je nadien kan weggooien.
- 3. Verwijder de schimmel met allesreiniger en water**
Was de schimmel weg met een vochtige doek of spons. Doe dat met een sopje van allesreiniger. Is de schimmel moeilijk te verwijderen, maak het oppervlak nat en gebruik een harde (eventueel natte) borstel.
- 4. Gebruik zeker water, anders verspreidt de harde borstel de schimmelsporen in de woning.**
Vernijd jacht. Jacht is ongezond en slecht voor het milieu.
Meng jacht nooit met andere producten, er kunnen giftige dampen ontstaan.
- 5. Spoel af met schoon water**
- 6. Veeg droog**
Veeg de muur of het oppervlak waarop de schimmel zat, droog.

© 2015 - Zorg en Gezondheid, Departement Leefmilieu, Natuur en Energie, de Vlaamse Logo's en het Vigez

Ventilatiemagneet met flyer 'Verse lucht, een must!'

(www.gezondheidsmilieu.be)





Waarom is frisse lucht belangrijk?

★ Vocht uit je huis!

In een gemiddelde woning komt dagelijks ongeveer 10 liter vocht in de lucht. Dit door onze ademhaling, zweet, wassen, koken, schoonmaken... Al dit vocht in je huis vergroot de kans op schimmel.

★ Ongezonde stoffen uit je huis!

In onze woningen gebruiken we veel materialen en producten zoals vezelplaten, lijmen, luchtverfrissers, schoonmaakmiddelen, verven en synthetische materialen. Deze brengen ongezonde chemische stoffen in de lucht die je inademt.

★ Voldoende zuurstof in je huis!

Je hebt zelf zuurstof nodig om te ademen maar ook toestellen zoals een kachel, geiser of open haard verbruiken zuurstof. Hierdoor is de zuurstof in de kamer snel opgebruikt.

Hoe haal je frisse lucht binnen?

Laat voortdurend frisse lucht binnen via een ventilatiesysteem, ventilatierooster of door een raam op een kier of een kier te zetten. Ventileren doe je best 24u op 24!

Door te verluchten zorg je op korte tijd voor veel frisse lucht door bijvoorbeeld een raam of buitendeur wijd open te zetten.

Verlucht extra tijdens en na:

- ★ het slapen.
- ★ de aanwezigheid van veel mensen.
- ★ het koken zonder dampkap.
- ★ het douchen of baden.
- ★ het drogen van de was binnenshuis. Droog je was buiten als het kan!
- ★ het strijken met stoom.
- ★ het klussen. Bijvoorbeeld bij gebruik van lijm of verf.
- ★ het plaatsen van nieuwe meubelen. Vaak ruik je nieuwe meubelen, deze ongezonde lucht verdwijnt pas na weken.
- ★ het schoonmaken.

Infographic Zo adem je gezonde binnenlucht! (Stad Hasselt)

ZO ADEM JE GEZONDE BINNENLUCHT!

In het najaar krijgen we traditiegetrouw veel klachten over vochtproblemen in huurwoningen. Nochtans stellen woninginspecteurs zelden structurele problemen vast. Bovendien gaat de kwaliteit van woningen erop vooruit, straks zijn ook dubbelglas (2020) en dubbelglas (2023) verplicht... Wat is dan de boosdoener? Condensatievocht! En de oplossing heb je al bewaard zelf in handen. Het is zaak om de temperatuur en luchtvochtigheid efficiënt te beheren. We geven je een hele reeks tips voor een gezond binnenklimaat en een gunstige energierekening. Handige tips voor zowel huurders als eigenaars.

JUISTE TEMPERatuur

(via de thermostaat)



20 °C

wanneer je thuis bent
bij koud weer



15-18 °C

wanneer je niet thuis
bent of wanneer je slaapt



Heb je nog kou?

- Koop tochtstrips of een tochtband voor ramen, deuren en kieren.
- Doe warmere kleding aan.

JUISTE LUCHTVOCHTIGHEID

(via een hygrometer)



30 - 60%

Zit je onder de 30%? Dan riskeer je luchtwegproblemen



Zit je boven de 60%? Dan riskeer je niet alleen luchtwegproblemen, maar ook vocht en schimmel in huis.

Zorg daarom voor een luchtstroom in de woning, waardoor extra vocht de woning kan verliezen en gezonde lucht kan binnenkomen. Zet je verwarming uit en verlaag het verwarmen bij koud weer om energie te besparen!

***ventileren**

- de volledige dag!
- gebruik een ventilatiegoot.
- installeer ventilatievoorstels.
- zet je raam op een kier.
- zet je raam in klapstand.

***verluchten**

- minimaal 10 minuten per dag!
- Zet je raam wijd open:
 - na het slapen
 - bij het drogen van de was in huis
 - na het douchen of baden
 - tijdens het poetsen
 - tijdens en na het koken (zonder goede dampkap)
 - bij het strijken met stoom
 - als je veel bezoek in huis hebt

EXTRA TIPS VOOR EEN GEZOND BINNENKLIMAAT



Go voor een rookvrij huis.
> www.nootthinmeroken.be



Gebruik geen producten met een geveeringsmiddel en geen spuitbussen.
> www.vnm.be/tips/huishouden



Vermijd pesticiden.
> www.zonderstageronden.be



Stook niet of stook slim.
> www.stookslim.be



Voorkom dat CO in je woning gevaarlijk wordt.
> www.koolstofmonitoren.be



Verwijder chemische stoffen bij renovatie of sloop van materialen. Verlicht en geveer eco-labels.
> www.hoevegezonder.be

INFO EN VRAGEN?
 Stad Hasselt - Woonloket:
woonloket@hasselt.be, 011 23 90 06

KWALITEITSCONTROLE?
 Stad Hasselt - Dienst handhaving:
handhaving@hasselt.be, 011 23 90 12

CONFLICT MET JE VERHUURDER?
 Huurdersyndicaat: 011 33 35 76
 Vrederechter: 011 37 44 10

Woonmeter (Samenlevingsopbouw)

TEMPERATUUR



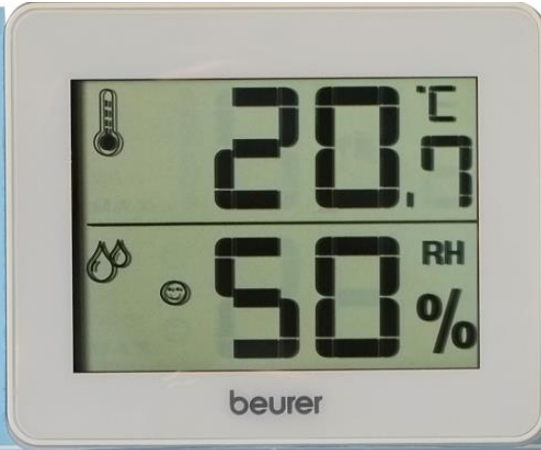
→ 20 °C



→ 15 °C



→ 15 °C



beurer

LUCHTVOCHTIGHEID

30% ☹️

60% 😊

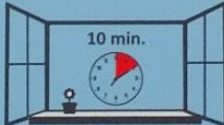
KAMERTHERMOSTAAT

Waar staat de kamerthermostaat?
Zet in deze ruimte de radiatoren op de hoogste stand.



VERLUCHTEN

's morgens + 's avonds



10 min.

Verlucht extra bij:





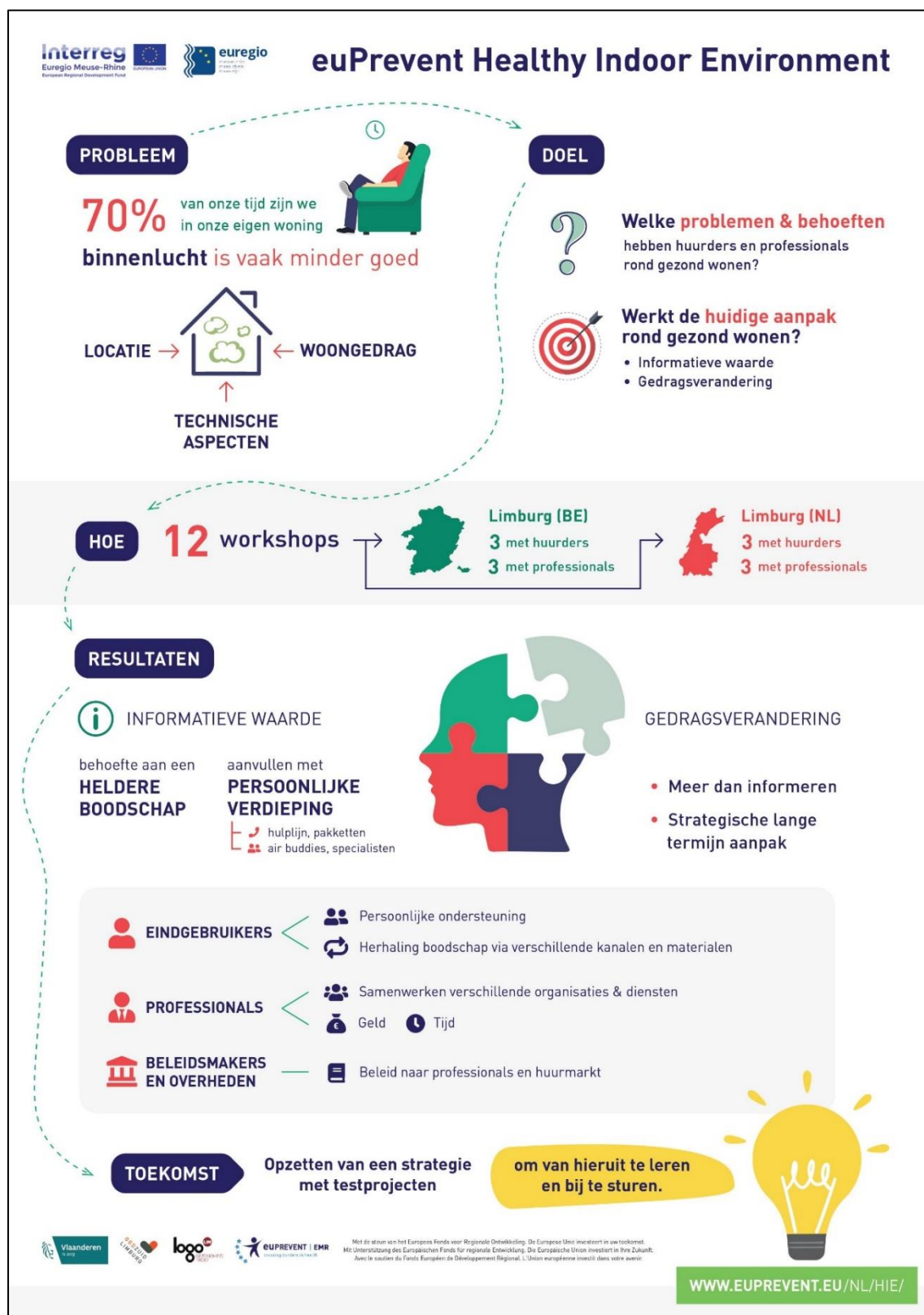



34

Crossing borders
in health

Bijlage 2: Infographics

Infographic Projectresultaten



Infographic Zet je raam open





Woon gezonder.

Zet je raam open
10 minuten per dag

+

-  bij het **koken**
-  bij het **poetsen**
-  bij het **douchen/baden**






Met de steun van het Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling. De Europese Unie investeert in uw toekomst.
Mit Unterstützung des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung. Die Europäische Union investiert in Ihre Zukunft.
Avec le soutien du Fonds Européen de Développement Régional. L'Union européenne investit dans votre avenir.