



## Zaanstreek-Waterland

### Vocht in huis

In Nederland hebben veel (15-20%) woningen te kampen met vochtproblemen. Dit heeft deels te maken met het feit dat het grondwater vaak vrij dicht onder het maaiveld staat in bepaalde delen van het land. Verder wordt het klimaat in Nederland sterk beïnvloed door de nabijheid van de zee, waardoor het bijna het gehele jaar vrij vochtig kan blijven. Vochtproblemen in huis kunnen leiden tot vochtplekken, schimmelmicrobiële groei en een muffe lucht in de woning.

### Vocht en gezondheid

Vocht kan naast vermindering van het woongenot, indirect leiden tot gezondheidsklachten bij personen die overgevoelig zijn voor huisstofmijt of schimmels. In een vochtig huis voelt de huisstofmijt zich thuis en veel mensen zijn allergisch voor huisstofmijt.

Er komt meer schimmel voor in vochtige woningen waarvoor mensen allergisch kunnen zijn. Uit onderzoek blijkt dat mensen in vochtige woningen meer luchtwegklachten kunnen hebben dan in droge woningen. Een nadelige invloed van een vochtige woning op het ontstaan van reuma is nooit bewezen.

### Vocht bestrijden

Het vocht in een woning kan van 'buiten' komen of van 'binnen'. Als er vocht van buiten binnenkomt, bijvoorbeeld door lekkage, dan moet de lekkage zo snel mogelijk verholpen worden. Vocht van binnen komt door douchen, afwassen, drogen van de was en koken. Het hebben van veel planten in huis (die vaak water krijgen) kan ook bijdragen aan de vochtigheid in een woning.

Mensen en huisdieren produceren vocht door hun ademhaling en door transpireren.

Het vocht in de woning moet zo veel mogelijk naar buiten afgevoerd worden. Daarom is het noodzakelijk dat er goed geventileerd en gelucht wordt. Hieronder wordt uitgelegd wat de GGD verstaat onder 'ventileren' en 'luchten' en wat men nog meer kan doen tegen vocht binnenshuis.

### Luchten

Luchten doet u door minstens één keer per dag in iedere kamer een raam of buitendeur, gedurende 15 minuten, minimaal een handbreedte open te zetten. Het beste

is om dit te doen meteen nadat er veel vocht is geproduceerd, bijvoorbeeld tijdens en na koken, douchen etc.

### Ventileren

Ventilatie is een kleine luchtstroom, door een rooster of klpraam, die de gehele dag door frisse lucht aanvoert. Ventilatie werkt het beste wanneer er twee roosters of ramen in tegenover elkaar gelegen gevels worden open gezet, zodat er aan de windzijde van de woning aanvoer van verse lucht is en aan de andere zijde afvoer van de gebruikte woninglucht. Als in de woning een voorziening voor mechanische afzuiging is, moeten roosters open staan zodat verse lucht van buiten aangezogen wordt. U kunt de volgende maatregelen nemen om goed te ventileren:

- In de woonkamer, keuken, slaapkamer altijd een rooster, klepraampje, gewoon raam of buitendeur op een kier open laten staan. Er moet op gelet worden dat ventilatieroosters niet verstopt raken. Als in de woning mechanische ventilatie is mag deze *niet* uitgezet worden.
- Als er veel mensen in de woonkamer aanwezig zijn of als er condens op de ramen zit, moet er meer geventileerd worden.
- Voorkom dat het vocht dat in de keuken geproduceerd wordt, zich door het huis verspreidt. Dit kan door deksels zo goed mogelijk op de pannen te houden en een afzuigkap in te schakelen tijdens het koken. Deze moet tot 15 minuten na het koken in werking blijven. Als er geen afzuigkap aanwezig is, moet er tijdens het koken een raampje of een buitendeur in de keuken geopend worden. Deuren van de keuken naar andere kamers in huis moeten dicht blijven tijdens het koken, om te voorkomen dat het vocht zich door de overige ruimtes verspreidt.
- Tijdens douchen is aan te raden de afzuiging op de hoogste stand te zetten of een raampje in de badkamer te openen. De afzuiging moet nog enige tijd (minstens 15 minuten na het douchen) in werking blijven of het raam geopend. Om het vocht sneller te



## Zaanstreek-Waterland

verwijderen kunnen na het douchen de vloeren en de wanden met een ramentrekker en een zeem droog-gemaakt worden. Als er geen raam of afzuiging aanwezig is, kan de deur van de badkamer opengezet worden, maar dan moet er in de aangrenzende kamer een raam of een deur naar buiten open staan. Deuren naar andere kamers kunnen dan het beste gesloten zijn om te voorkomen dat het vocht zich door de rest van de woning verspreidt.

### Temperatuur

Door goed te ventileren, zal de temperatuur, met name in de wintermaanden, dalen in huis. De verwarming brandt vaker en het kost dus energie om de lucht in huis schoon en gezond te houden.

Om te voorkomen dat vocht in de keuken, de douche en de woonkamer geproduceerd wordt en in de slaapkamer condenseert, is het goed om de slaapkamer te verwarmen. De slaapkamer moet echter niet te warm zijn. Het beste is om de hele woning gelijkmatig te verwarmen. Stel de thermostaat overdag in op 20 °C, 's nachts niet lager dan 15 °C. De hoeveelheid waterdamp in de lucht bepaalt de luchtvochtigheid. Warme lucht kan meer waterdamp bevatten dan koude lucht. Als een woning in de winter geventileerd wordt, wordt warme, vochtige binnenlucht vervangen door koude, droge buitenlucht. De koude buitenlucht bevat dus minder vocht dan de warmere binnenlucht. Wanneer de koude buitenlucht die binnengekomen is, wordt opgewarmd tot kamertemperatuur, dan zal deze lucht het vocht uit de woning opnemen. Deze opgewarmde lucht stroomt vervolgens weer naar buiten en koude buitenlucht stroomt naar binnen. Zo is het mogelijk om in de winter vocht uit de woning weg te ventileren. Ventileren in de zomer is minder effectief, omdat er in de warme buitenlucht al meer vocht zit. Toch is het belangrijk om ook in de zomer goed te ventileren. In een vochtige woning is de hoeveelheid vocht in de binnenlucht ook 's zomers vaak toch hoger dan in de buitenlucht.

Als het 's nachts te koud wordt in de woning (de thermostaat is lager dan 15 °C afgesteld), kan de woning vochtig worden. Koude lucht neemt minder vocht op dan warme lucht. Als de temperatuur te veel daalt, zal vocht condenseren op de koudste plekken.

### Schoonmaken

Gebruik tijdens het schoonmaken niet te veel water. Een gedeelte van dit water zal verdampen, een ander deel blijft achter op de schoongemaakte voorwerpen. Dit water moet allemaal weer door ventilatie uit de woning verwijderd worden. Stof afnemen kan met een goed uitgewrongen vochtige doek. De vloeren kunnen met een vochtige (dus geen natte) dweil afgenomen worden.

### Was drogen

Het drogen van de was moet zo veel mogelijk buiten plaatsvinden. Als het niet regent, kan de was het beste in de tuin of op het balkon gedroogd worden. Als de was toch binnen moet drogen, dan is het belangrijk om de was eerst zo goed mogelijk te centrifugeren. In de ruimte waar de was hangt moet goed geventileerd worden (raam of buitendeur open, binnendeur dicht).

### Maatregelen tegen vocht van 'buiten'

Wanneer vochtoverlast wordt veroorzaakt door een bouwtechnische fout aan de woning, moet de huurder de vochtproblemen melden bij de verhuurder. Er zal dan een gedegen technisch onderzoek plaats moeten vinden om de oorzaak van de vochtoverlast te bepalen en weg te nemen. Wanneer de verhuurder de oorzaak niet kan vinden, of niet bereid is het probleem op te lossen, kunnen bewoners contact opnemen met de afdeling Bouw- en Woningtoezicht van de gemeente waarin zij wonen. Als de woning technisch in orde is dan worden vochtproblemen mogelijk veroorzaakt door het gedrag van bewoners. Bewoners moeten dan zelf maatregelen nemen, zoals boven beschreven.

### Contact

Heeft u nog vragen of opmerkingen over deze informatie of wilt u informatie over andere medisch milieukundige onderwerpen, dan kunt u contact opnemen met de medisch milieukundige. Per e-mail: [info@ggdzw.nl](mailto:info@ggdzw.nl) of per telefoon: 0900-2545454

Bron: GGD Amsterdam

Productie en uitvoering: GGD Zaanstreek-Waterland

© januari 2012