

**Frisse en gezonde lucht in huis is belangrijk voor uw gezondheid.**

**Ventilatie zorgt ervoor dat vervuilde lucht wordt afgevoerd en schone lucht het huis binnenkomt. Op deze manier kunt u gezondheidsproblemen voorkomen. Uw huis blijft in betere staat omdat het minder vochtig is en u voelt zich prettiger in een huis met schone lucht.**

## **gevolgen**

Onvoldoende ventileren zorgt voor een ongezonde atmosfeer in uw woning. Vocht en schadelijke stoffen hopen zich op en uw huis wordt een verzamelplaats voor onder andere schimmels, huisstofmijt en gassen. Hierdoor kunnen gezondheidsklachten ontstaan, zoals benauwdheid, allergie, hoesten, hoofdpijn, ademhalingsproblemen en chronische verkoudheid. Daarnaast tast vocht uw huis aan. Behang krult op, verf bladdert af en de levensduur van houten kozijnen en meubels neemt af.

## **voorkomen**

Goed ventileren is 24 uur per dag ventileren mét aandacht voor energiebesparing. Zorg dus dat u de productie van vocht en verbrandingsgassen zoveel mogelijk beperkt. Dat is de eerste winst. Dat betekent bijvoorbeeld dat u de badkamer enkele uren ventileert nadat u heeft gedoucht. En dat u geen overdaad aan kaarsen laat branden. Binnenshuis niet roken is advies nummer één.

Het is niet nodig de ramen voortdurend wijd open te zetten, dat zorgt voor onnodig energieverbruik. Een constante, zwakke luchtstroom in uw huis is het beste. Zo wordt de lucht voortdurend ververst en verliest u de minste energie. Dit bereikt u door het gebruik van luchtroosters en andere ventilatiesystemen. Een raam dat voortdurend op een kier staat, is ook een goede en praktische oplossing.

Voor duurzaam gebouwde nieuwbouwwoningen kan het zijn dat ventileren van de woning op een andere manier moet gebeuren. Dit komt doordat in deze woningen vaak systemen aangebracht zijn, die via een gesloten circuit de ventilatie van de woningen regelt.

# ventileren



## tips

- Laat de ventilatieroosters in de ramen altijd een stukje open.
- Heeft u geen ventilatieroosters? Laat in dat geval voortdurend een klapaampje open staan.
- Als u een regelbare mechanische ventilatie heeft, is het verstandig om deze bij het koken en douchen op de hoogste stand te zetten.
- Zet u de afzuigkap aan als u kookt? Overtollig vocht krijgt u naar buiten door de afzuigkap nog een half uurtje na het koken aan te laten staan. Maak de afzuigkap ook regelmatig schoon.
- Als u uw meubels vrij van de muur zet, kan ook daarachter verse lucht komen.
- In de badkamer komt veel vocht vrij. Ventileer daarom tijdens het douchen of het nemen van een bad. Als u na het douchen met een wisser het water van de wanden en de vloer droogt, scheelt dat al snel twee liter vocht in huis.
- Slaapt u of bent u weg? Dan hoeft de verwarming niet lager dan 15 graden. Bij lagere temperaturen kan het vocht niet volledig verdampen en kan het uw woning niet verlaten.
- De slaapkamer lucht u het beste na het slapen, maar zorg dat hier altijd wat frisse lucht naar binnen kan.

## vragen?

Heeft u nog vragen, neem dan contact op met ons Klanten Contact Centrum. Onze medewerkers helpen u graag.

### bezoekadres

Holwerderweg 17  
Dokkum  
e [info@thuswonen.nl](mailto:info@thuswonen.nl)  
i [www.thuswonen.nl](http://www.thuswonen.nl)

### postadres

Postbus 41  
9100 AA Dokkum  
t 0800 55 11 511  
f 0519 29 49 32

### open voor bezoek

op werkdagen van  
8.30 tot 12.00 uur  
en 's middags  
op afspraak

### telefonisch

ma t/m do van  
8.30 tot 16.30 uur  
vrijdag van 8.30  
tot 12.00 uur