



Vocht en schimmel in uw woning?

Dit kunt u ertegen doen

Klachten over vocht en schimmel nemen wij altijd zeer serieus. Het is een lastig probleem. Schimmel kan een (bouw) technische oorzaak hebben, maar het kan ook liggen aan het gebruik van de woning. In deze folder leggen we uit wat u zelf kunt doen om schimmel en vochtthinder te voorkomen.



Vocht

Hoe komt vocht uw woning binnen?

Vocht komt in uw woning door douchen, koken en het drogen van de was. Daarnaast produceren wij (en eventuele huisdieren) zelf ook vocht. Dit komt door onze ademhaling en door te zweten. Tot slot kan vocht ook in de woning komen door bouwtechnische problemen. Denk daarbij aan lekkages, regendoorslag en optrekkend vocht.

Wat kunt u hiertegen doen?

Het vocht in uw woning moet naar buiten kunnen. Daarom is het belangrijk dat u goed lucht en ventileert én voldoende verwarmt.

Lekkages en regendoorslag

Komt uw vochtprobleem door een lekkage of regendoorslag? Dien dan alstublieft een reparatieverzoek in via [woonplus.nl/reparatieverzoek](https://www.woonplus.nl/reparatieverzoek). Dan komen wij dit oplossen.



Ventileren en extra luchten

Ventileren

Ventileren doet u het hele jaar door. 24 uur per dag, óók in de winter. U doet dit door de ventilatieroosters in uw woning helemaal open te zetten. Heeft u klepramen? Zet deze dan altijd open op een spleet van 2 cm. Zorg ook voor voldoende ventilatie als u de woning verwarmt. En gaat u weg? Laat ook dan de ventilatieroosters en klepramen altijd een beetje openstaan.

Zijn er veel mensen in de woonkamer of zit er water op de ramen? Zorg dan voor meer ventilatie. En heeft u honden en/of katten? Ventileer dan extra goed!

Extra luchten

Zet iedere ochtend na het opstaan de ramen in de slaapkamers maximaal 20 minuten open. Daarmee voert u het slaapvocht af.

Gaat u koken of douchen en heeft u mechanische ventilatie? Zet deze dan in de hoogste stand en laat de ventilator minstens 30 minuten nadraaien. Daarna zet u de ventilatie weer in stand 2. Heeft u geen mechanische ventilatie? Zet dan het raam open en sluit dit 30 minuten nadat u klaar bent.

Wat is het verschil tussen luchten en ventileren?

Ventileren is het voortdurend aanvoeren van kleine beetjes frisse lucht. Luchten is het één of twee keer per dag wijd openzetten van de ramen. Het is belangrijk dat u dit allebei doet.

U mag ventilatieroosters en afvoerpunten niet afplakken, ze mogen niet verstopt raken en moeten regelmatig schoongemaakt worden.



Schimmels

Als vochtproblemen niet worden opgelost, ontstaat schimmel. Dat kan een muffe geur in uw huis veroorzaken. Verder is uit onderzoek gebleken dat schimmel luchtwegklachten kan verergeren.

Dat wil overigens niet zeggen dat schimmel altijd de oorzaak is van deze klachten. U kunt bijvoorbeeld ook allergisch zijn voor huisstofmijt. Een huisarts kan (laten) onderzoeken of u gevoelig bent voor schimmels.



**In vochtige
woningen
komen meer
schimmels
voor en voelt
de huisstofmijt
zich thuis.**



Verwarmen

Waarom is goed verwarmen belangrijk?

De meeste vochtproblemen ontstaan in de winterperiode bij lage buitentemperaturen. Verwarmt u de woning goed? Dan vermindert u de kans op deze problemen. U kunt daarbij het beste zorgen voor een constante temperatuur in huis. Droge lucht is namelijk makkelijker te verwarmen dan vochtige lucht. Op die manier verbruikt u minder energie.

Heeft u centrale verwarming in de woning?

Heeft u cv in uw woning? Zet dan de thermostaat overdag op 18 - 20°C en 's nachts minimaal op 15°C.

Blijf daarbij altijd ventileren via eventuele ventilatieroosters, ramen en mechanische ventilatie.



Heeft uw woning nog een gashaard?

Het komt niet vaak meer voor en de komende jaren verdwijnen ze allemaal. Maar heeft uw woning op dit moment nog een gashaard in de woonkamer? Dan is het lastig om alleen daarmee de andere ruimten voldoende te verwarmen. Het kan helpen om de binnendeuren naar de woonkamer open te zetten zodat de warmte vanuit de woonkamer ook de slaapkamers bereikt. Ook kunt u in de slaapkamers elektrische radiatoren neerzetten om daar een minimale temperatuur van 15°C te behalen. Let erop dat als uw gashaard aanstaat, u altijd de ramen in de woonkamer op de kierstand zet.

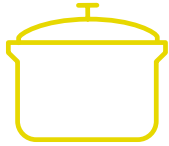
Energiezuinigheid

Verwarmen kost geld en wij begrijpen dat u zuinig wilt zijn. Maar bedenk dat onvoldoende verwarmen, kan leiden tot een ongezonde en oncomfortabele luchtkwaliteit in huis.



Douchetips

- Houd tijdens en na het douchen de deur van de douche gesloten. Daarmee voorkomt u dat vocht de woning in gaat.
- Heeft u mechanische ventilatie of een badkamerventilator? Zet deze dan in de hoogste stand en laat deze na het douchen nog 30 minuten zo staan.
- Heeft u geen mechanische ventilatie? Zet dan het raam in de badkamer open en laat dit na het douchen nog maximaal 30 minuten open staan.
- Douche niet langer dan vijf minuten per persoon. Vindt u het lastig om de tijd in de gaten te houden? Gebruik dan een douche-zandloper. Deze is gemakkelijk te bevestigen met de zuignap en heeft een looptijd van vijf minuten. U kunt natuurlijk ook de timer op uw telefoon aanzetten.
- Gebruik de douche in totaal niet langer dan 60 minuten per dag.
- Maak na het douchen de muren en de vloer met een trekker droog. Droog ook de voegen en kitranden met een handdoek.



Kooktips

- Houd de deksels zoveel mogelijk op de pannen.
- Vermijd langdurige kookactiviteiten met water.
- Heeft u geen mechanische ventilatie? Zet dan tijdens het koken een raam of de buitendeur in de keuken open.
- Heeft u mechanische ventilatie of een afzuigkap die naar buiten blaast? Zet deze dan tijdens het koken in de hoogste stand en zet deze pas 30 minuten na het koken uit. Zo voert u al het vocht af.
- Heeft u een binnendeur in de keuken? Houd die dan dicht. Het vocht kan zich dan niet verder in de woning verspreiden.



Extra tips voor een vochtvrije woning

- Droog was zo veel mogelijk buiten of in een wasdroger. Droogt u de was toch binnen? Zet dan een raam open op de plek waar u uw was droogt.
- Zet bedden, kasten en banken niet direct tegen de buitengevel aan, maar houd 25 centimeter vrij. Zo kunt u schimmelvorming achter de meubels voorkomen.
- Slaap niet op een matras op de vloer en leg geen plastic tussen het matras en de lattenbodem. Het vocht kan dan niet weg en er kan schimmel onder het matras ontstaan.
- Droog ramen waar condens op zit en maak de kozijnen en het glas minstens 1x per twee weken schoon.

Koopt u een droger?

Kies dan voor een condensdroger. Heeft u al een droger en is dit een afvoerdroger? Dan mag u deze alleen gebruiken als de afvoerslang uit een raam naar buiten hangt. Anders gaat al het vocht uw woning in.



Tips om schimmels weg te halen

- Trek huishoudhandschoenen aan en gebruik een mondkapje bij het weghalen van de schimmels. Een mondkapje kunt u kopen bij een doe-het-zelfzaak. Bent u gevoelig voor schimmels? Vraag dan iemand anders om de schimmels weg te halen.
- Haal schimmelvlekken van geverfde muren en plafonds weg met soda of een ander schoonmaakmiddel. Los dit eerst op in warm water. Gebruik een harde, natte borstel. Als u een droge borstel gebruikt, komen er (te) veel schimmeldeeltjes in de lucht.
- Schimmel op het behang? Haal het behang weg en schrob de ruwe betonmuur daarachter.
- Is er schimmel doorgedrongen in hout, kit of gips? Dan kunt u de schimmels alleen verwijderen door de beschimmelde delen te vervangen door nieuw materiaal.
- Gebruik geen chloor. Chloor werkt prikkelend op de slijmvliezen van keel, neus en ogen. Vooral mensen met gevoelige luchtwegen kunnen daar klachten van krijgen.
- Muren en plafonds kunt u na verwijdering van de schimmel verven met een vlekken-voorstrijkmiddel. Dit is te koop bij een goede verfwinkel. U kunt ook witte grondverf gebruiken op de plekken waar de schimmel heeft gezeten. Gebruik liever geen behang of gips: schimmels kunnen hier goed in leven.
- Was gordijnen of andere stoffen waar schimmels in zitten zo heet mogelijk. Gaan de schimmels er niet uit? Vervang de stof dan. Beschimmelde matrassen zijn helaas niet meer te redden.
- Zit er schimmel in schoonmaakborstels, moppen of andere schoonmaakspullen? Zet deze dan in kokend water. Zo gaan de schimmels dood.

Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met Cauberg Huygen en de GGD. Meer info vindt u ook op ggdleefomgeving.nl.