



**Vlaanderen**  
verbeelding werkt



# Ventileren en verluchten

## Woon gezond, geef lucht aan je huis!

Ventileer 24 uur op 24 en verlucht aanvullend  
Tips voor gezonde binnenlucht

AGENTSCHAP  
ZORG & GEZONDHEID



## 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 verversen.

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 verluchttingsroosters. 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, (geur)kaarsen 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 vervuult de binnenlucht het meest van alles. Verluchten helpt onvoldoende.

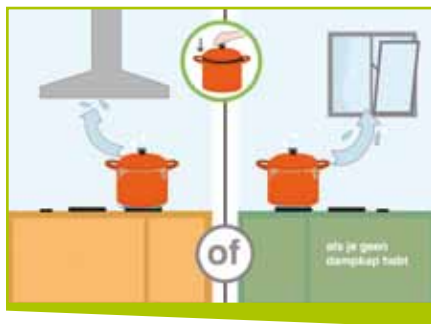
**Een raam op kiep** kan soms voldoende zijn, zeker als je goed ventileert.

**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 gassen 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 aftrekker 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](http://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 vervuilende 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](http://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 gasstraler 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](http://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](http://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](http://www.vlaanderen.be/nl/publicaties/detail/ventileer-gezond)).



Op [www.gezondbinnen.be](http://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.

Agentschap Zorg en Gezondheid  
Koning Albert II-laan 35 bus 33  
1030 Brussel  
[www.zorg-en-gezondheid.be](http://www.zorg-en-gezondheid.be)