



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Schimmel- en vochtproblemen in woningen

Een vochtige woning is niet comfortabel
en kan uw gezondheid beïnvloeden.
Verwijder schimmels en
pak vochtproblemen aan!



Vocht en schimmels

Veel mensen hebben last van vocht en schimmels in huis. Een vochtige woning is niet comfortabel en kan de gezondheid beïnvloeden. Het voelt koud en kil aan, ook al stookt u flink.

Schimmels groeien juist goed in een vochtige omgeving. Zodra schimmelsporen op een plek terecht komen waar voldoende vocht is, gaan ze ontkiemen en ontstaat een nieuwe schimmelplek. Schimmelsporen komen van nature voor in de lucht, ze zijn dus overal, ook in de woonomgeving (bijvoorbeeld in huisstof, groente-, fruit- en tuinafval).



Gezondheidsklachten door vocht en schimmels

Vocht en schimmels zijn niet per se de oorzaak van gezondheidsklachten, maar kunnen astma en andere luchtwegklachten wel verergeren. Door een vochtige woning kunt u last krijgen van keelpijn, niezen en hoesten, verstopte neus, piepende ademhaling en benauwdheid. Bij mensen die allergisch zijn treden de klachten vaker op en kunnen ze heftiger zijn.

Oorzaken van vocht en schimmels

Vocht en schimmels kunnen op verschillende manieren in de woning komen, de voornaamste oorzaken zijn:

- *Bouwtechnische oorzaken.* Voorbeelden zijn bouwvocht, optrekkend vocht, condensatie op niet-geïsoleerde buitenmuren of ramen met enkel glas, een vochtige kruipruimte, regendoorslag en lekkages.
- *Bewonersgedrag.* Door alledaagse activiteiten in huis komt vocht (waterdamp) vrij. Dit gebeurt bijvoorbeeld tijdens het douchen, koken, drogen van de was, schoonmaken en afwassen.

Om schimmels te bestrijden, moet de oorzaak van het vochtprobleem aangepakt worden.

Te veel vocht in huis

Een goede luchtvochtigheid ligt tussen de dertig en zeventig procent. Als er te veel vocht in huis is, kunt u dit merken aan:

- een muffe of bedompte lucht;
- vochtplekken;
- loslatend behang;
- schimmelplekken;
- rottend hout;
- condens op ramen.

Te weinig vocht in huis

Ook een te droge lucht kan in combinatie met stoffigheid leiden tot gezondheidsklachten. U kunt last krijgen van irritatie van de slijmvliezen van ogen, neus en keel indien u daar gevoelig voor bent.

Tips om vocht in huis te voorkomen



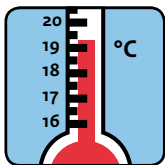
Pak bouwtechnische oorzaken aan

Als er een bouwkundige oorzaak is voor het vochtprobleem (bijvoorbeeld een lekkage of vocht uit bouwmaterialen) zal deze eerst verholpen moeten worden.



Ventileren en luchten

Door ramen en ventilatieroosters te openen en ventilatiesystemen in te schakelen, wordt de lucht in uw woning regelmatig ververst. Goed ventileren tijdens koken en douchen is bovendien belangrijk omdat juist dan veel vocht vrijkomt. Zet in de keuken en badkamer het raam of rooster open en indien aanwezig het afzuigstelsysteem aan. Zo gaat u de verspreiding van vocht in uw huis tegen.



Verwarm uw huis

Verwarm uw huis goed en gelijkmatig en laat uw huis 's nachts niet te veel afkoelen (in ieder geval niet lager dan 15°C).

Tips voor het verwijderen van schimmels

- Schimmels op gladde oppervlakken kunt u verwijderen met soda opgelost in heet water. Gebruik hierbij een doek en geen borstel om verspreiding van schimmels te voorkomen.
- Bij ruwe en poreuze oppervlakken dringen de schimmeldraden in het materiaal. Dit geldt bijvoorbeeld voor hout, kit, gips en pleisterwerk. De schimmels kunnen dan alleen verwijderd worden door de beschimmelde delen van het materiaal te verwijderen.



Als de oorzaak van het vochtprobleem niet is verholpen, komen de schimmels vanzelf weer terug!

Belangrijkste tips op een rij:

- Ventileer uw woning
- Verwarm uw huis
- Pak bouwtechnische oorzaken aan
- Verwijder schimmels

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met de GGD in uw regio. Het adres kunt u vinden via www.ggdghor.nl

Zie ook:

www.rivm.nl/Onderwerpen/B/Binnenmilieu

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Dit is een uitgave van:

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

april 2015

De zorg voor morgen begint vandaag