



Vocht, schimmels en gezondheid



Noord- en Oost-Gelderland

Vocht, schimmels en gezondheid

Vocht en schimmels in huis

Veel mensen hebben last van vocht in huis. Een vochtige woning is oncomfortabel. Het voelt er kil en koud aan, ook al stookt u flink. Ruiten zijn vaak beslagen en het ruikt bedompt in huis. Soms ontstaan schimmelplekken op de muur of laat het behang los.

Hoe weet u of uw huis vochtig is?

Als er te veel vocht in huis is, kunt u dit merken aan:

- een muffe lucht;
- vochtplekken;
- loslatend behang;
- schimmelplekken;
- rottend hout.

Wat zijn schimmels?

Schimmels groeien uitstekend in een vochtig gebouw of vochtige ruimte. Schimmels maken sporen om zich voort te planten, deze zijn niet met het blote oog zichtbaar. Dit zijn een soort zaadjes die zich via de lucht verspreiden. Zodra de sporen op een plek terecht komen waar voldoende vocht is, gaan ze kiemen en ontstaat een nieuwe schimmelplek. Schimmelsporen komen van nature voor in de buitenlucht, ze zijn dus overal. In de woonomgeving komen veel schimmels voor, bijvoorbeeld in huisstof, groente-, fruit- en tuinafval.

Gezondheidsklachten door vocht en schimmels

Vocht- en schimmelplekken zijn niet perse oorzaak van gezondheidsklachten, maar kunnen ze wel verergeren. Vocht en schimmels horen niet thuis in woon- en slaapkamers.

Luchtwegklachten door vocht en schimmels in huis

De schimmelsporen die in de lucht zweven, kunnen ingeademd worden. Sommige mensen reageren hier overgevoelig (allergisch) op. Dit leidt tot verergerde luchtwegklachten, zoals benauwdheid, hoesten, slijmvorming en chronische neusverkoudheid. Als uw kind gevoelig is voor schimmelsporen, kunnen zijn of haar luchtwegklachten erger worden. Een kwart van de kinderen die in een vochtig huis opgroeien krijgt chronische luchtwegklachten.

Het wel of niet krijgen van luchtwegklachten door schimmels en vocht hangt af van de gevoeligheid voor luchtwegklachten. Ook de omstandigheden in de woning spelen een rol. Mensen met luchtwegklachten reageren vaak op meer prikkels en zelden alleen op vocht en schimmel. Voorbeelden van andere prikkels zijn: huisstofmijt, luchtverfrissers, te weinig ventilatie en een binnentemperatuur hoger dan 22°C, in combinatie met veel stof in huis.

Reuma en een vochtig huis

Een relatie tussen een vochtige woning en het krijgen van reuma is nooit aangetoond. Wel kunnen reumaklachten verergeren door een vochtige woning.

En te weinig vocht in huis?

Een goede luchtvochtigheid ligt tussen de dertig en zeventig procent. Een lagere luchtvochtigheid kan in combinatie met stoffigheid leiden tot irritatie van de slijmvliezen van ogen, neus en keel.

Wat kunt u zelf doen?

Om schimmels te bestrijden, moet de oorzaak van het vochtprobleem aangepakt worden. Als er een bouwkundige oorzaak is voor het vochtprobleem (bijvoorbeeld een lekkage) is dit een taak voor de aannemer of installateur. Zelf kunt u echter ook maatregelen nemen om schimmels tegen te gaan.

Ventileren en luchten

Ventileer continu. Zorg dat er altijd ramen en roosters open staan en gebruik mechanische afzuiging wanneer u die heeft. Door ventilatie kan droge buitenlucht naar binnen stromen en vochtige binnenlucht naar buiten. Vooral in de winter is de buitenlucht droger dan de binnenlucht. Lucht uw huis regelmatig. Hierdoor raakt u snel veel vocht kwijt. Ventilatioeroosters in de buitenmuur zorgen voor afvoer van vocht uit de kruipruimte. Houd ze open en goed schoon.

Tijdens het koken en douchen

Tijdens douchen en koken ontstaat er extra vocht. Lucht daarom goed wanneer u doucht of kookt. Dit kan door middel van mechanische afzuiging of door een raam of rooster te openen.

Lucht extra ná het douchen of koken door een raam of een buitendeur open te zetten. Houd de deuren van de keuken en badkamer dicht wanneer u kookt of doucht. Zo verspreidt het vocht zich niet in de woning. Maak na het douchen de wanden en de vloer droog, bijvoorbeeld met een raamwisser. Zo wordt het water afgevoerd via het afvoerputje en komt het niet in de woning terecht.

Wassen

Droog de was zoveel mogelijk buiten, of gebruik een droger die het vocht naar buiten afvoert. Hierdoor komt het vocht uit de was niet in uw woning terecht.

Verwarming

Verwarm uw huis goed en gelijkmatig. Dat geldt ook voor de slaapkamers. Laat uw huis 's nachts niet te veel afkoelen. Koude lucht kan minder vocht bevatten dan warme lucht. Wanneer het te koud wordt in huis, kan condensatie optreden. Dit ziet u bijvoorbeeld aan beslagen ramen.

Enkel glas

Het condenswater dat van enkel glas afloopt, komt vaak in een speciaal gootje onder aan de ruit terecht. Zorg dat de gaatjes die het water moeten afvoeren, open zijn.

Lekkage

Repareer een lekkage van bijvoorbeeld dak of dakgoot zo snel mogelijk.

Isolatie

Verbeter de isolatie van buitenmuren, ramen, vloer en dak indien nodig. Hierdoor voorkomt u dat vocht gaat neerslaan (condenseren) op koude plekken in huis. Door isolatie kunt u schimmelgroei voorkomen. Zorg er voor dat voldoende ventilatievoorzieningen blijven bestaan.

Nieuwbouw en renovatie

Bij nieuw- en verbouw kan het gebruikte bouw materiaal een bron van vocht vormen. Door de ruimte te verwarmen en tegelijk te ventileren, wordt het bouwvocht afgevoerd. Dit is de beste manier om het bouwvocht zo snel mogelijk kwijt te raken.

Schimmels verwijderen

Schimmels op gladde oppervlakken kunt u verwijderen met soda opgelost in heet water. Gebruik een harde borstel en draag handschoenen en een mondkapje.

Verwijder schimmels nooit met een droge borstel. Dan kunnen veel schimmeldeeltjes in de lucht terecht komen. Verwijder de schimmels niet zelf als u allergisch voor schimmels bent.

Bij ruwe 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 echter niet is verholpen, komen de schimmels vanzelf weer terug.

Meer informatie

- Voor meer informatie over vocht en schimmels en gezondheid, kunt u contact opnemen met GGD Noord- en Oost-Gelderland, T. 088 – 443 30 00;
- Meer informatie over ventileren en luchten vindt u in de folder 'Ventileren en gezondheid';
- Meer informatie over huisstofmijt vindt u in de folder 'Huisstofmijt en gezondheid'.

Deze folder is een uitgave van het team milieu en gezondheid van de GGD Noord- en Oost-Gelderland. Het team milieu en gezondheid houdt zich bezig met de invloed van de (woon)omgeving op onze gezondheid. Onze medewerkers zijn bereikbaar voor vragen, klachten en meldingen op het gebied van milieu en gezondheid: op werkdagen tussen 9:00 en 17:00 uur op nummer: 088 – 443 30 00 of via e-mail: mmk@ggdnog.nl