

Gezonde lucht binnen

Wat kun je zelf doen?



Per dag zijn we gemiddeld meer dan twintig uur van onze tijd binnen. Of het nu gaat om je woning, werk of school, in alle ruimtes is frisse lucht belangrijk voor onze gezondheid. Helaas is de luchtkwaliteit binnen vaak niet zo goed. Die ongezonde lucht kan zorgen voor klachten zoals hoofdpijn en benauwdheid. Op lange termijn kunnen de gevolgen ernstiger zijn. Je kunt astma en andere longziekten ontwikkelen.

Met dit boekje ontdek je wat je zelf kunt doen aan de luchtkwaliteit binnen. Je leest over de oorzaken van vieze lucht in verschillende ruimtes. Daarnaast krijg je handige tips om de luchtkwaliteit te verbeteren.

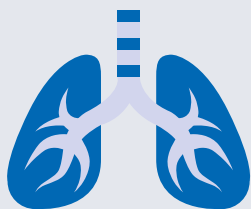


Ongezonde lucht binnen

Bewust leven wordt steeds populairder. Gezond eten, meer bewegen en stoppen met roken; het is allemaal goed voor onze gezondheid. Ook de luchtkwaliteit heeft invloed op die gezondheid. Vooral op die van onze longen. Dit geldt voor de buitenlucht, maar zeker ook voor de lucht in huis in bestaande en nieuwbouwwoningen. Helaas beseffen maar weinig mensen dat de lucht binnen vaak vervuild is. En dat die vieze lucht kan leiden tot allerlei gezondheidsklachten.

Hoe gezond de lucht thuis is, heeft met van alles te maken: de bouwwijze en -materialen van het huis, de inrichting, de ventilatiemogelijkheden en het aantal bewoners en wat ze doen.

De meeste tijd van de dag ben je in je eigen woning. Daarom is het belangrijk dat de lucht die je binnen inademt gezond is. Daarom moeten we voorkomen dat er vieze stoffen vrijkomen. Want via onder andere geuren, rook en schoonmaakmiddelen vervuilt de lucht in een ruimte. Wist je dat er zelfs uit meubels en vloerbedekking ongezonde stoffen vrijkomen die schadelijk kunnen zijn voor je gezondheid?



Wat adem ik in?

De ongezonde lucht in huis kan bestaan uit een mengsel van stoffen, zoals koolstofdioxide, vocht en schimmels, fijnstof, vluchtige organische stoffen en koolstofmonoxide.

Koolstofdioxide

Koolstofdioxide (CO₂) is een onzichtbaar en geurloos gas dat ontstaat als mensen en dieren uitademen. Op zichzelf is het niet schadelijk. Als veel mensen zich voor langere tijd in een slecht geventileerde ruimte bevinden, hoopt de uitgeademde koolstofdioxide zich op. Samen met andere stoffen die we afscheiden, zoals vocht en zweet. Je merkt dit meestal aan de onaangename geur en je kunt je onprettig voelen.

Vocht en schimmels

Schimmels groeien vooral op vochtige plekken. Daarom is het belangrijk om vocht in huis te voorkomen. Je herkent een vochtig huis door vochtplekken of schimmels op muren en plafonds. Ook kun je last hebben van beslagen ramen of een muffige grondgeur. Vochtproblemen kunnen ontstaan door bouwkundige gebreken, zoals lekkages of een fout in de constructie van het huis. Maar ook door onvoldoende te ventileren en te luchten in combinatie met een te lage temperatuur. Kinderen die opgroeien in een huis met schimmel in de woon- en slaapkamer krijgen vaker astma. Bij mensen die er gevoelig voor zijn, kunnen schimmels longklachten verergeren of voor allergische reacties zorgen.

Fijnstof

Fijnstof staat voor alle fijne stofdeeltjes die in de lucht voorkomen. Fijnstof is kleiner dan tien micrometer en maar liefst vijf keer kleiner dan één hoofdhaar. Doordat het stof zo klein is, komt het diep in je lichaam terecht. Dit kan schade geven aan je longen en andere organen, zoals je hart. Fijnstof adem je onopgemerkt in. Een deel komt van buiten naar binnen. In de buitenlucht wordt fijnstof onder meer uitgestoten door verkeer,

industrie en intensieve veeteelt. In huis komt fijnstof vrij bij verbranding, onder andere door koken, houtkachels, kaarsen en sigarettenrook. Bij het koken komt vooral bij wokken en vlees braden veel fijnstof vrij.

Vluchtige organische stoffen (VOS)

Door te verven in huis kunnen vluchtige organische stoffen vrijkomen. Deze verdampen makkelijk bij kamertemperatuur. Deze stoffen komen ook vrij bij het gebruik van bouwmaterialen, meubilair, schoonmaakmiddelen, luchtverfrissers en cosmetica. Ze ruiken vaak niet lekker en zorgen ook voor hoofdpijn, vermoeidheid en irritatie aan keel, neus en oren.

Koolstofmonoxide (CO)

Koolstofmonoxide is een geurloos gas dat ontstaat bij onvolledige verbranding. Bijvoorbeeld bij open haarden en gaskachels of (verkeerd geïnstalleerde) cv-ketels. Klachten zijn hoofdpijn, vermoeidheid en duizeligheid. Als je te veel koolstofmonoxide inademt, kan het leiden tot bewusteloosheid en de dood. Per jaar overlijden in Nederland ongeveer tien mensen aan de gevolgen van koolmonoxidevergiftiging. Er worden 150 mensen in het ziekenhuis opgenomen.



Ziek door vieze binnenlucht

In Nederland hebben een miljoen mensen een longziekte: zij merken als eersten dat de lucht ongezond is. Ouderen, zwangere vrouwen en pasgeboren baby's zijn hier ook gevoeliger voor. Vieze lucht is voor iedereen ongezond, ook voor mensen met gezonde longen. Het zorgt bovendien voor een hoger ziekteverzuim op het werk. Bij weinig verse luchttoevoer steken collega's elkaar onderling sneller aan met virussen.

In eerste instantie kunnen de volgende klachten optreden. Opvallend is dat deze klachten meestal snel verdwijnen als je de ruimte verlaat of als je extra ventileert en lucht.

- Droge ogen
- Verstopte neus
- Droge keel
- Hoofdpijn
- Vermoeidheid
- Benauwdheid

Gezondheidsklachten die langer aanhouden, zijn:

- Infecties aan luchtwegen: verkoudheid, keelontsteking en griep
- Ontwikkeling van astma
- Koolmonoxidevergiftiging
- Overgevoeligheid voor allergenen en stoffen

Serieuze gevolgen voor de lange termijn zijn:

- Longziekten
- Hart- en vaatziekten
- Kanker

Bezorgd

De GGD krijgt vaak gezondheidsklachten door milieuproblemen binnen. Ruim zes van de tien daarvan gaan over de binnenlucht. De klachten zijn uiteenlopend: van bezorgdheid en overlast tot longproblemen. Andere veelvoorkomende klachten zijn: vermoeidheid, zwakte en hoofdpijn. Opvallend is dat mensen schimmels, ventilatie en vocht het meest melden als oorzaken van deze klachten.

Annette Waaijer is longverpleegkundige in de regio Den Haag. Ze geeft voorlichting en advies aan astma- en COPD-patiënten.



'De huisstofmijt vindt het heerlijk in een vochtig huis'

'Als je gezondheidsklachten hebt die je niet goed begrijpt, is het vaak nog een hele zoektocht naar de oorzaak. Als longverpleegkundige kijk ik naar het totaalplaatje. Eerst ga ik na of iemand zijn medicijnen goed inneemt. Het komt vaak voor dat mensen niet op de juiste manier inhaleren. Worden de klachten ondanks de medicijnen erger, dan kan dat liggen aan de prikkels in huis.'

Ventileren

'Vocht- en schimmelproblemen zijn de meest voorkomende klachten die ik hoor. In Den Haag zijn er veel oude woningen met enkel glas en oude geisers. Dat is niet goed voor de binnenlucht. Ook kun je reageren op huisdieren, huisstofmijt en rook. Roken moet je echt niet doen, zeker niet in huis. Als je moeite hebt bij het stoppen met roken, kan de longverpleegkundige helpen. Ze stuurt je bijvoorbeeld door naar een coach.

Vocht en schimmels in huis moet je voorkomen of aanpakken. Dit doe je door je huis 24 uur per dag te ventileren. Ventilatioosters zijn hiervoor ideaal. Verwarm verder je huis met een constante temperatuur. Laat de temperatuur niet onder de vijftien graden komen – ook niet 's nachts, want dan blijft het vochtig.'

Huisstofmijtvrij

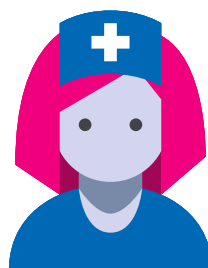
'De huisstofmijt vindt het heerlijk in een vochtig huis. Hoe minder vocht, hoe minder huisstofmijt. Mensen linken huisstofmijt vaak aan een stoffig huis, maar dit heeft niets met elkaar te maken. Het is een diertje dat leeft van huidschilfers van mensen. Onze huidschilfers blijven makkelijk zitten op textiel. De poepjes van de huisstofmijt dwarrelen door de lucht en daar kun je allergisch voor zijn. De grootste boosdoeners zijn: vloerbedekking, stoffen meubels en bedden. Het is lastig om bedden huisstofmijtvrij te krijgen. Wekelijks je beddengoed op

zestig graden wassen, doodt de huisstofmijt. Bovendien bestaan er allergeendichte hoezen voor je matras en hoofdkussen.

Ook merk je verschil in klachten als het weer verandert. In de zomer is het warmer in huis, waardoor mensen eerder een raam of deur openzetten. Zodra de herfst in aantocht is, sluiten mensen zich binnen op en nemen de klachten toe.'

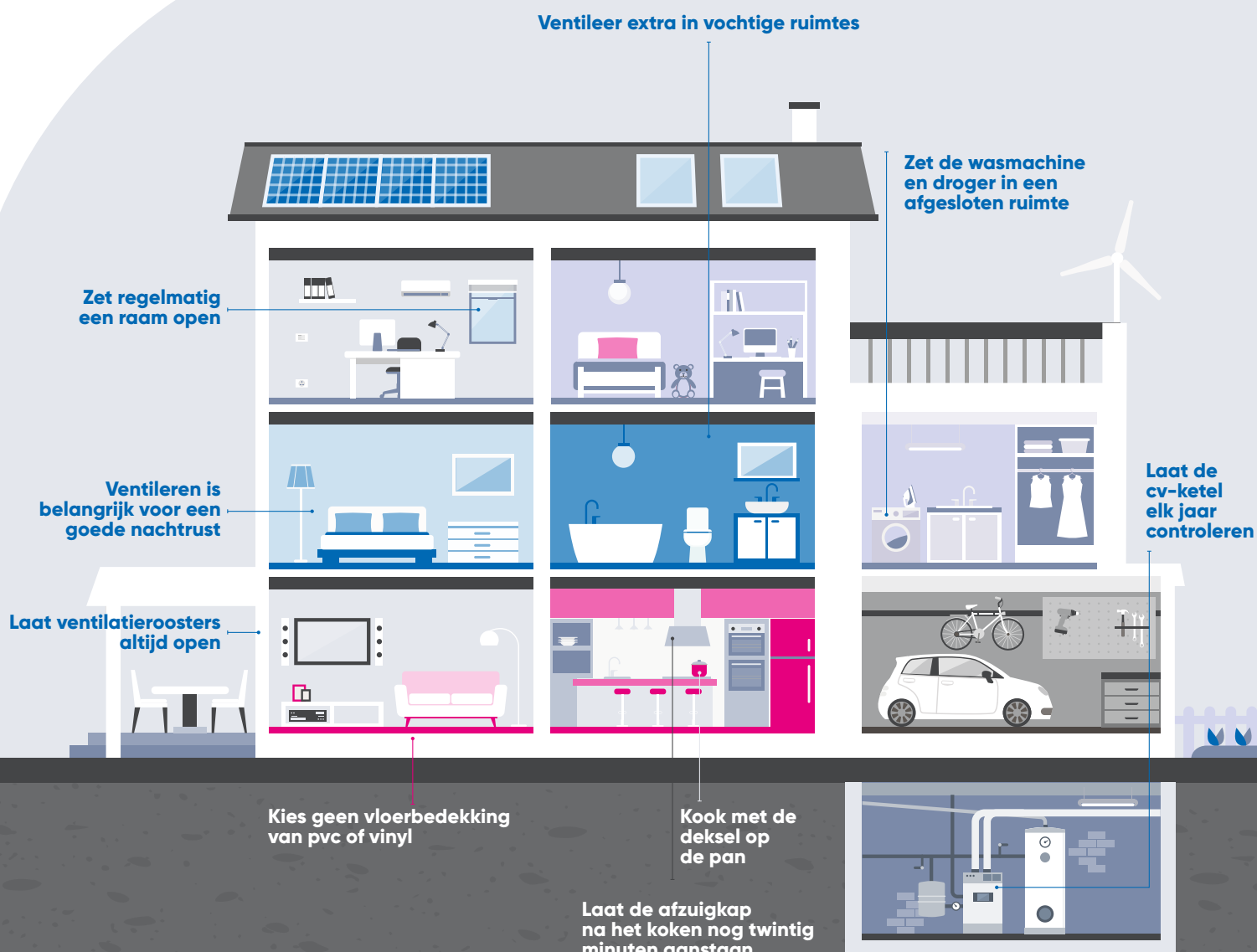
Hulp van de longverpleegkundige

'Als je vragen hebt over je gezondheid en de gezondheid van je huis, dan kun je terecht bij de GGD of longverpleegkundige in de buurt. De GGD geeft adviezen om schimmels te verwijderen en vochtproblemen te verminderen. Als je erg onzeker bent over de situatie, kan de longverpleegkundige ook op huisbezoek komen.'



Tips voor in huis

Probeer jezelf in huis zoveel mogelijk te beschermen tegen vieze lucht. Alle beetjes helpen om de lucht gezonder te maken. Met de volgende tips pak je de luchtkwaliteit grondig aan. Hiermee verklein je de kans om ziek te worden.



Binnenklimaat

Tips voor ventileren en luchten

- Ventileer continu door roosters altijd open te zetten en ventilatiesystemen aan te laten staan. Lucht daarnaast regelmatig door een raam of deur open te zetten. Zo wordt vieze lucht afgevoerd en stroomt schone lucht je huis door. Het helpt, in combinatie met verwarmen, ook tegen schimmels.
- Ventileer je huis ook als je niet thuis bent, zodat je bij thuiskomst in een fris huis komt. Uit onderzoek blijkt dat mensen fitter zijn bij een goede ventilatie in de slaapkamer.
- Houd de temperatuur in huis minimaal vijftien graden, ook 's nachts. Ventileer en lucht als het kan niet aan de straatkant van je huis en niet in de spits. Ventileer extra als je kookt, doucht, klust of als er veel mensen in een ruimte zijn.
- Veel nieuwbouwhuizen hebben een balansventilatiesysteem. Speciale filters filteren de binnenkomende buitenlucht. In woningen met natuurlijke toevoer kan dit niet. Je kunt dan een luchtreiniger plaatsen. Verschillende onderzoeken geven aan dat een luchtreiniger fijnstof uit de lucht filtert. Ook zijn er aanwijzingen dat mensen met astma zich hier beter door voelen. Toch is er nog steeds niet overtuigend bewezen dat luchtreiniging astma helpt voorkomen of klachten vermindert.

Luchtvochtigheid

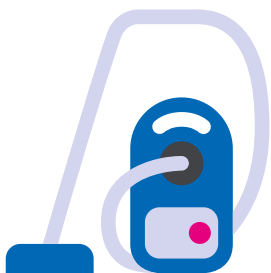
Met een luchtvochtigheidsmeter kun je de luchtkwaliteit in huis meten. Te veel vocht kan voor schimmels zorgen. Laat de luchtvochtigheid daarom niet boven de zeventig procent komen. Er is geen duidelijke ondergrens, want het verschilt per persoon hoe je reageert op drogere lucht. Zodra je klachten krijgt, is de beste tip: ventileren en luchten.

Interieur

Richt je huis in met materialen en meubels die weinig schadelijke stoffen uitstoten. Pas liever geen onbehandeld spaanplaat of multiplex toe. Vloerbedekking van vinyl kan ook lang na het leggen nog schadelijke stoffen uitstoten. Ook pvc kan schadelijke stoffen uitstoten. Steeds meer producten in de bouwmarkt hebben een label waarop staat in hoeverre er schadelijke stoffen uit vrijkomen. Gebruik in ieder geval verf op waterbasis in plaats van verf op terpentinebasis. Zet tijdens het verven altijd een raam open, dan kan het goed luchten.

Onderhoud installaties

Laat de cv-ketel ieder jaar controleren. Laat ook het ventilatiesysteem regelmatig controleren en schoonmaken. Vergeet daarbij niet om de ventilatieroosters schoon te maken. Hoe vaak hangt af van het type systeem. Vraag je installateur om advies.



Activiteiten

Schoonmaken

Let er bij de inrichting op dat het interieur makkelijk schoon te houden is. Vermijd open kasten, want deze zijn heel gevoelig voor stof. Maak alles goed droog na het schoonmaken, zodat het niet vochtig blijft. Denk bij het stof afnemen ook aan de planten en radiatoren. Maak wanden en plafonds minstens twee keer per jaar schoon. Let ook op je schoonmaakmiddelen, deze kunnen schadelijke stoffen bevatten.

Koken

Met een goede kookafzuiging is de hoeveelheid fijnstof in huis ongeveer tien tot twintig procent lager. Zet dus de afzuigkap aan tijdens het koken. Laat deze na het koken nog zeker twintig minuten aan staan om al het vocht en de verbrandingsproducten kwijt te raken. Kies bij een nieuwe keuken voor een afzuigkap met afvoer naar buiten, in plaats van een recirculatiekap. Als dat niet mogelijk is, kies dan voor een afzuigkap met een speciaal fijnstoffilter. Gebruik de achterste pitten, daarbij wordt de kooklucht het beste afgezogen. Door met het deksel op de pan te koken, verminder je vocht in huis. Elektrisch koken zorgt voor minder verbrandingsproducten in huis, zoals fijnstof.

Douchen

Houd de deur tijdens het douchen dicht, dan trekt het vocht niet door naar de rest van je huis. Als je een ventilator hebt, zet deze dan altijd aan. Maak de douche of het bad na gebruik goed droog, zodat vocht sneller verdwijnt en schimmels geen kans krijgen.

Wassen en drogen

Zet de wasmachine en droger in een geventileerde ruimte. Houd de deur gesloten tijdens gebruik, zo trekt het vocht niet naar andere plekken in huis. Probeer ook zoveel mogelijk de was buiten te drogen. In perioden met veel pollen in de lucht is dit voor mensen met hooikoorts trouwens niet aan te raden.

Planten

Planten in huis staan gezellig maar kunnen ook voor schimmels zorgen, bijvoorbeeld in de potgrond van

kamerplanten. Kies liever voor hydrocultuurplanten. Deze planten hebben kleikorrels in plaats van aarde. Daardoor zijn we minder gevoelig voor schimmels en bacteriën.

Niet roken

Rook niet, voor je eigen gezondheid en die van je huisgenoten. Niet roken is het beste dat je voor je longen kunt doen.

Kaarsen

Vooral tijdens donkere dagen zijn kaarsen erg gezellig binnen, maar uit recent onderzoek blijkt dat het branden van kaarsen zorgt voor meer fijnstof in huis. Overweeg andere manieren om het gezellig te maken in huis.

Houtstook

Stook geen hout, zoals in houtkachels en open haarden. Neem liever een elektrische open haard. Ook in de tuin kun je de lucht sterk vervuilen met vuurkorven en barbecues.

Stookalert

Houtrook is slecht voor je gezondheid. Daarom adviseert het Longfonds om niet op hout te stoken. Vooral longpatiënten krijgen meteen klachten, maar het is voor iedereen ongezond. Vooral op windstille en mistige dagen als de rook lang blijft hangen. Daarom maakte het Longfonds zich hard voor het stookalert: op deze dagen geeft het RIVM het advies om niet te stoken. Dit is een eerste stap in de goede richting. Hout stoken heeft een duurzaam imago, dat is onterecht. We moeten ons als samenleving richten op echte vormen van duurzame energie, zoals aardwarmte, zonne-energie en windenergie.

Andere ruimtes

Ook in andere gebouwen kun je zelf – of kan je kind – last krijgen van ongezonde lucht. In het klaslokaal op school bijvoorbeeld. Met de tips voor in huis kun je je ook in andere ruimtes beschermen tegen ongezonde lucht.

Locatiekeuze

Bij de bouw van bijvoorbeeld huizen en scholen zouden we rekening moeten houden met de locatie. Het best is een plek die wat verder weg is van druk verkeer. Dat is minimaal driehonderd meter tot een snelweg en vijftig meter tot een provinciale weg. Een locatie vlak aan een drukke stadsweg is niet handig. Een aantal gemeenten, waaronder Amsterdam, kiest ervoor om op deze plekken geen scholen meer te bouwen. Het Longfonds wil dat alle gemeenten een beleid opstellen met gezonde afstanden.



Werk

De lucht in een werkomgeving kan slecht zijn. Dit heeft invloed op je gezondheid, concentratie en prestaties. Bij vieze lucht op kantoor is gemiddeld veertien procent meer ziekteverzuim. De ongezonde lucht ontstaat door slechte luchttoevoer in de werkruimte, een slecht werkende verwarming of een slecht afgestelde airco. Ook kan de luchtkwaliteit minder prettig zijn als er meerdere mensen voor langere tijd in een ruimte zijn. Bovendien kunnen printers, computers en kantoormaterialen schadelijke stoffen uitstoten. Bij het printen en kopiëren zijn dat fijnstof en vluchtige organische stoffen. Bij oudere apparatuur kan ook ozon vrijkomen. Ozon kan (door een chemische reactie) weer leiden tot nieuwe stoffen in de lucht zoals fijnstof. Dat kan dus ook weer slecht zijn voor de luchtkwaliteit.

School

Kinderen zijn een groot gedeelte van de dag op school. Daar kunnen ze ongezonde lucht inademen, zowel op het schoolplein als in een klaslokaal. Een goede ventilatie en schoonmaak zijn vaak een probleem op scholen. Juist kinderen zijn extra gevoelig voor vieze lucht. Hun longen zijn nog in ontwikkeling. Op slecht geventileerde scholen zijn kinderen vaker ziek dan op scholen met een gezond binnenklimaat. Het verzuim ligt twintig procent hoger, blijkt uit onderzoek. Ook doen de leerlingen hun schoolwerk minder goed. Gezonde lucht in een schoolgebouw is dan ook onmisbaar.

Maak je je zorgen over de ongezonde lucht op school? Dan kun je de directeur hierop aanspreken. De school kan dan maatregelen nemen en hulp van de GGD inschakelen. Sommige GGD's beschikken zelfs over een Gezonde School-adviseur.

Allergie

Bij een allergie reageert het afweersysteem op stoffen van buitenaf die eigenlijk onschuldig zijn. Het lichaam hoort hier niet heftig op te reageren. Deze stoffen noemen we allergenen. Bekende prikkels die allergische reacties kunnen veroorzaken, zijn: pollen (hooikoorts), huisdieren en huisstofmijt. Mensen met een longziekte zijn hier extra gevoelig voor, vooral mensen met astma.

Ben je allergisch voor een bepaalde stof, dan kun je last hebben van veel niezen, een loopneus, jeukende en tranende ogen en een piepende ademhaling. Dit gaat samen met een gevoel van benauwdheid. Je kunt ook allergische huidreacties krijgen, vermoeid zijn en hoofdpijn hebben. Herken je deze klachten? Met een huid- of bloedtest kan een arts vaststellen of je een allergie hebt. Zo ja, dan kan de arts een behandeling met medicijnen voorschrijven. Verder is het verstandig om de stof waar je allergisch voor bent zoveel mogelijk te vermijden.

Je longen kunnen ook geprikkeld worden door andere stoffen dan allergenen. Dat zijn bijvoorbeeld houtrook, tabaksrook, brandende kaarsen, parfum, schoonmaakmiddelen, luchtverfrissers en bak- en braadluchtjes. Ook deze stoffen zijn voor niemand gezond.

Saneren

Als je last hebt van allergieën of een longziekte, is je huis grondig schoonmaken niet genoeg. Saneren is een betere oplossing. Saneren betekent: dingen in een ruimte die klachten geven weghalen of verminderen. Vervang bijvoorbeeld een stoffen bank door een (namaak) leren bank. Deze is minder aantrekkelijk voor huisstofmijt en kun je makkelijk afnemen.

Hooikoorts

Bij hooikoorts ben je allergisch voor stuifmeel en pollen van bepaalde bloeiende bomen, grassen en planten. Zodra deze gaan bloeien, krijg je meer last van je luchtwegen. Vooral van je neus, slijmvliezen en ogen. Ook bepaalde kamerplanten, zoals de Ficus of Yucca, kunnen allergische reacties veroorzaken bij mensen met

hooikoorts. Hooikoorts komt vooral in de lente en zomer voor. Als je hooikoorts hebt, is het verstandig om je huis vroeg in de ochtend of laat in de avond te luchten. Dan is er het minste stuifmeel in de lucht. Daarnaast zijn er pollensorren die voorkomen dat er pollen naar binnen komen.

Huisdieren

Ben je allergisch voor een bepaald huisdier? Dan ben je allergisch voor de huidschilfers en niet voor de haren. Allergie voor katten en honden komt het meest voor. Mensen kunnen ook allergisch zijn voor vogels. Ben je allergisch voor dieren en wil je toch een huisdier, dan zijn vissen of reptielen geschikt. Er zijn ook speciale honden en katten die minder allergie veroorzaken.

Huisstofmijt

Bij een allergie voor huisstofmijt ben je eigenlijk allergisch voor de poepjes van de huisstofmijt. Deze spinachtige beestjes eten de huidschilfers van mens en dier. Ze wonen graag in je beddengoed, tapijt en meubels.

Tips

- Kies voor meubels van (namaak) leer of gelakt hout.
- Neem rolgordijnen in plaats van stoffen gordijnen.
- Gladde vloeren zijn beter schoon te houden dan tapijt. Neem liever geen pvc- of vinylvloer: die stoten vaak nog lang na het leggen schadelijke stoffen uit.
- Ga na als je een stofzuiger koopt of deze minder stof uitstoot. Dat is vaak een stofzuiger met een HEPA-filter.
- Benieuwd op welke plekken in je huis huisstofmijt is? Bij de apotheek zijn huisstofmijttesten te koop.



Renate Bax, moeder van Lisanne (13) die astma, allergie en eczeem heeft

'Vroeger hoorden we Lisanne piepen in bed, nu ademt ze rustig'

'Na Lisanne's diagnose was ons huis even een soort bouwplaats. We sloegen meteen aan het klussen om het huis te saneren. Zo ging de vloerbedekking eruit en kwam er nieuw laminaat in. In het begin hadden we speciale anti-allergie hoezen om het dekbed van Lisanne, maar we merkten dat dat in haar geval niet nodig is. We wassen haar beddengoed nu gewoon wat vaker. Ook ga ik regelmatig met een stofdoek door haar kamer en kochten we een stofzuiger met HEPA-filter. Maar een superstreng regime zonder stof, dat is het bij ons niet. We letten er wat beter op en houden het goed bij. Op laminaat zie je eerder dat het stoffig is, daardoor zuig je denk ik ook sneller. Op dat soort dingen proberen we goed te letten.

Voor Lisanne zelf veranderde er ook wel wat. Ze sliep altijd in een boomhut-bed, een soort hoogslaper met

allemaal luikjes. Omdat dat bed niet makkelijk te verschonen was én je in een gewoon bed – alleen gevoelsmatig al – meer lucht krijgt, ruilde ze met haar broertje van kamer en bed. Dat maakte zeker verschil voor haar. Zij vond het niet erg en haar broertje vond het geweldig dat hij het boomhut-bed kreeg. Verder zorgden de vele knuffels die Lisanne in bed had, voor te veel stof. Ze zocht er een paar uit die ze wilde houden. Vóór deze veranderingen hoorden we Lisanne piepen als ze in bed lag, nu ademt ze rustig. Dat is het grootste verschil. Of dat komt door de aanpassingen in huis, de medicijnen of beide, dat weet ik niet. Al met al gaat het gewoon goed en staan we er nuchter in. Voor ons is haar astma gelukkig niet iets heel groots dat ons leven beheerst.'



Tips voor thuiswerken: zo houd je de lucht gezond

Door de coronacrisis werken steeds meer mensen thuis. Ook daar is het fijn als je werkt in schone lucht. Helaas is de luchtkwaliteit binnen vaak niet goed. Daardoor kun je hoofdpijn krijgen, of last hebben van benauwdheid. Op de lange termijn zijn de gevolgen ernstiger. Je kunt astma en andere longziekten krijgen. Daarom geven we je graag een paar tips voor thuis. Volg je deze op, dan wordt de luchtkwaliteit een stuk beter. Zo werk je ook thuis gezond!

1. Ventileer en lucht

Zet ramen en roosters open. Doe dat zoveel mogelijk, maar het liefst niet aan de straatkant en in de spits. Gebruik het ventilatiesysteem actief als je die hebt. Ventileer extra als je doucht of kookt. Gebruik tijdens en na het koken de afzuigkap.

2. Temperatuur

De temperatuur in huis moet minimaal 15 graden zijn, ook 's nachts. Het ventileren en verwarmen helpen ook tegen vochtplekken en schimmels. Ook te veel en te weinig vocht is schadelijk. Laat de luchtvochtigheid niet boven de zeventig procent komen. Er zijn speciale luchtvochtigheidsmeters die je hiermee kunnen helpen.

3. Rook niet

Rook niet, voor je eigen gezondheid en die van je huisgenoten. Niet roken is het beste dat je voor je longen kunt doen.

4. Stook geen hout

Stook geen hout, zoals in houtkachels en open haarden. Kies als alternatief voor bijvoorbeeld een elektrische open haard.

5. Loop

Ook goed voor je longen en je denkkracht: frisse lucht. Zorg ervoor dat je regelmatig buiten een rondje loopt tijdens je thuiswerkdag.

Wat doet Longfonds?

Longfonds wil dat niemand meer ziek wordt of overlijdt door de vieze lucht die hij inademt. Helaas weten weinig mensen dat de lucht die ze binnen inademen ongezond kan zijn. Dit is een onzichtbaar probleem. Daarom willen we mensen uitleggen wat ze inademen.

Binnen en buiten

Hoe de lucht buiten is, heeft invloed op de lucht binnen. De buitenlucht is op de meeste plekken in Nederland ongezond. Toch is het binnen al snel nog slechter. Ventileren en luchten van je huis is daarom belangrijk om de lucht in huis gezond te houden. Ondertussen moet er ook veel gebeuren om de buitenlucht gezonder te maken. Het Longfonds zet zich daarvoor in.

Michael Rutgers, directeur van Longfonds:

'Je vindt scholen en verpleeghuizen vaak vlak bij snelwegen. De lucht is daar extra ongezond. Longfonds wil een ruime afstand voor deze 'gevoelige bestemmingen' tot drukke wegen.'



Longfonds is al jarenlang bezig om de politiek uit te leggen dat de lucht in ons land gezonder moet. Hiermee stonden we aan de wieg van het Schone Lucht Akkoord dat sinds begin 2020 bestaat. Een eerste stap in de goede richting. We zijn er trots op dat het akkoord er gekomen is. Maar we blijven ook kritisch. We houden goed in de gaten of de lucht er voldoende snel op vooruit gaat. En of mensen met een longziekte echt iets hebben aan de maatregelen.

Op longfonds.nl/gezondelucht vind je meer informatie. Je kunt hier ook het gratis boekje over gezonde buitenlucht bestellen.

Feiten & cijfers

- ... Per dag breng je gemiddeld meer dan twintig uur van je tijd binnen door
- ... Vocht en schimmel zijn de meest voorkomende problemen in huis
- ... Ieder jaar overlijden tientallen mensen door koolmonoxidevergiftiging
- ... In slecht geventileerde scholen ligt het ziekteverzuim twintig procent hoger
- ... Bij een huisstofmijtallergie ben je allergisch voor de poepjes van het diertje
- ... Een slechte luchtkwaliteit op kantoor zorgt voor gemiddeld veertien procent meer ziekteverzuim
- ... Ventileren en luchten zijn het belangrijkste voor een gezond binnenklimaat

Longfonds advieslijn

Heb je een vraag of wil je advies? Dan kun je ons bellen op
(0900) 227 25 96 (€ 0,50 per gesprek, ma t/m vr van 9.00 tot 17.00 uur).
Of mail naar advieslijn@longfonds.nl.

Volg ons op:



[longfonds.nl](https://www.longfonds.nl)