

# Gezond wonen zonder vocht en schimmel

Met handig stappenplan, informatie over slim verwarmen en andere oplossingen in uw woning.





## Inhoud

<b>Elke woning is anders</b>	<b>5</b>
<b>Handig stappenplan voor elke dag</b>	<b>6</b>
<b>Vocht in uw woning</b>	<b>9</b>
<b>Slim verwarmen levert veel op</b>	<b>11</b>
<b>Oplossingen in uw woning</b>	<b>13</b>
<b>Aandacht voor gezond wonen</b>	<b>14</b>

### Check: hoe gezond woon ik?

- Ik denk dat er een lekkage in mijn woning is.
- Het ruikt niet altijd fris in mijn woning.
- Ik zie vochtige vlekken op de muur.
- Er zit vaak waterdamp (condens) op de ramen.
- In mijn badkamer zit schimmel.
- Niet alleen de badkamer, maar ook andere kamers zijn vaak vochtig.

Heeft u iets aangevinkt? Lees dan verder, want het zijn signalen van te veel vocht in huis. En dat kan slecht zijn voor uw gezondheid. Gelukkig is er iets te doen tegen vocht. Het handige stappenplan in deze brochure geeft oplossingen.

De informatie in deze brochure vindt u ook op onze website [stedelink.nl/gezondwonen](https://stedelink.nl/gezondwonen)



‘Wij komen in uw woning kijken of er een lekkage is’

# Elke woning is anders

Elke soort woning kan vocht en schimmel hebben. Maar het hoort er niet te zijn. Zit het er wel? Dat lossen we samen met u op. Door lekkages te repareren en schimmel te verwijderen. Door ramen open te zetten én de verwarming aan te doen. In deze folder leest u het stappenplan om vocht en schimmel weg te krijgen. U leest wat wij kunnen doen, en wat u zelf kunt doen. Ook als u in een oudere woning woont.

## Uw woning

Elke woning is anders. Sommige hebben mechanische ventilatie en andere niet. Er zijn woningen met kleine bovenraampjes die op een kier kunnen. En er zijn andere woningen met juist grote ramen. Ook de isolatie van muren, daken en ramen is in elk gebouw anders. Dat kan aan het bouwjaar liggen, en aan onderhoud en renovaties die zijn gedaan. Elke woning is dus anders. Toch kunnen we u handige tips geven over hoe u gezond kunt wonen.

## Repareren wat stuk is

In sommige woongebouwen onderzoeken we of er een grote renovatie nodig is. Of dat we het gebouw zelfs helemaal moeten vernieuwen. Maar als er wat stuk is, repareren wij dat.

## Lekkages altijd eerst oplossen

De oorzaak van vocht en schimmel kan een lekkage zijn. Bijvoorbeeld een lekke dakgoot of een lek dak. Ook kunnen de kozijnen van uw raam kapot zijn. Of er mist een stuk kitrand. Een buitenmuur die niet meer helemaal goed is, vraagt om extra onderzoek. En om extra frisse lucht en warmte.



Is er een probleem met vocht? Meld het ons. Dan komen wij in uw woning kijken of er een lekkage is. Melden kan 24 uur per dag op [stedelink.nl](https://stedelink.nl). Of bel overdag 088 308 70 70.



# Handige tips voor elke dag

## Vocht en schimmel oplossen en voorkomen

### Koken afzuigkap aan en 15 minuten luchten



Kook met de deksel op de pan, dan komt er minder waterdamp in uw woning. Lucht uw keuken tijdens het koken en 15 minuten erna. Zo gaat het nieuwe vocht weer uit uw woning. Zet de afzuigkap op de hoogste stand. En laat deze nog 15 minuten na het koken aan staan.

### Douchen ventilatie aan en 30 minuten luchten

#### Tijdens het douchen:

- houd de badkamerdeur dicht
- gebruik de ventilatie in de badkamer op de hoogste stand



#### Na het douchen:

- maak de muren en vloer van de douche droog (met een wisser en zeem)
- laat de ventilatie 30 minuten op de hoogste stand staan
- of laat een raam open, ook als het koud is



### Ventilatie vochtige lucht eruit



Zet de knop van uw ventilatie altijd op stand 2. Bij veel vocht in uw woning zet u de ventilatie op stand 3.

### Wassen droog uw was buiten



Dan komt er minder waterdamp in uw woning. Kan uw was niet buiten hangen? Zet dan twee ramen tegenover elkaar open. En houd zeker de ventilatieroosters open. Dan kan de waterdamp uw woning uit.

### Ventileren vochtige lucht eruit en frisse lucht erin



Houd ventilatieroosters 24 uur per dag open. Of zet ramen 24 uur per dag op een kier.

### Verwarmen temperatuur boven de 15 graden



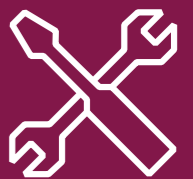
Zorg dat het niet te koud wordt in huis. Ook als er niemand is. Te weinig verwarmen kan vochtproblemen veroorzaken. Houd ook in de nacht de temperatuur boven de 15 graden.

### Luchten frisse lucht voor gezond wonen



Lucht elke dag 15 minuten uw woning, door twee ramen tegenover elkaar open te zetten. Ook in de winter. Door te luchten kunt u zuiniger verwarmen! Want frisse lucht is makkelijker warm te krijgen.

### Schimmel in de woning? Wacht niet met melden



Schimmel weghalen kan met soda of speciale schoonmaakmiddelen. Helpt schoonmaken niet, is er een lekkage, of werkt bijvoorbeeld de ventilatie niet? Dan lossen wij het voor u op. Meld uw reparatie 24 uur per dag op [stedelink.nl](https://www.stedelink.nl). Of bel overdag 088 308 70 70.



# Vocht in uw woning

Meestal merkt u het niet, maar in iedere woning is altijd vocht aanwezig. Te veel vocht kan problemen geven.

## Hoe weet u dat het vochtig is?

Als het buiten regent, hagelt of sneeuwt, is het duidelijk dat het daar vochtig is. Maar te veel vocht in een woning is lastiger te zien. U kunt het herkennen aan ramen die beslagen zijn. Dat kan door een lekkage komen, maar ook door waterdamp.

## Hoe komt vocht binnen?

Wij ademen waterdamp uit en huisdieren ook. Als u een aquarium heeft, levert dat ook vocht op. Koken en lang warm douchen leveren zelfs heel veel waterdamp op.

## Vocht op de muur

In sommige woningen is de buitenmuur vochtig, doordat die muur kouder is. De waterdamp in uw woning komt dan op de muur en kan schimmel veroorzaken.

## Weg met waterdamp

De waterdamp moet altijd weg kunnen. Door de ventilatieschuiven 24 uur per dag open te houden. Of door altijd een raam op een kiertje te hebben. Ook als het buiten regent of koud is. Een goede temperatuur in de woning is tussen 15 en 20 graden. Meer tips over gezond wonen? Lees het op pagina 14.

## Vochtveroorzakers



Lekkage/weer



Planten



Natte was



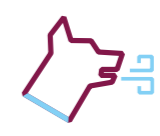
Douche



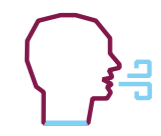
Schoonmaken



Koken



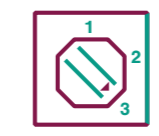
Huisdieren



Ademhaling



Aquarium



## Schimmel in de badkamer

Schimmel in de badkamer moet u altijd eerst zelf weghalen. Maak uw badkamer droog na het douchen. Een plasje water in de douchebak verdampt tot waterdamp. Deze damp kan de oorzaak zijn van schimmel. Komt de schimmel terug? Wij komen bij u checken of er lekkages zijn. En of de ventilatie goed werkt.



‘Door te luchten kunt u zuiniger verwarmen’

# Slim verwarmen levert veel op in uw woning

**U zet uw verwarming niet aan om de buitenlucht op te warmen. Zet toch een raam op een kier, of open de ventilatieschuiven. Juist als de verwarming aan staat. Het lijkt zuinig om met de ramen dicht te verwarmen, maar dat is niet zo. Als u een raam op een kier heeft, is er minder waterdamp in uw woning. Lucht zonder waterdamp wordt makkelijker warm. En daarom kunt u uw woning zuiniger verwarmen als u ventileert.**

## ’s Nachts niet te koud

De temperatuur in uw woning moet niet onder de 15 graden komen. Ook niet in de nacht. In warme lucht kan meer waterdamp zitten. In koude lucht kan minder waterdamp zitten. Wordt uw woning ’s nachts kouder? En zijn alle ramen dicht? Dan gaat de waterdamp niet naar buiten, maar naar uw muren en ramen. De waterdamp komt achter uw meubels en achter de gordijnen. Die worden vochtig. En er kan schimmel op komen.

## Slapen? 15 minuten luchten met raam open

Waterdamp kunt u eenvoudig weg krijgen door ’s avonds voor het naar bed gaan te luchten. U zet dan eerst de verwarming lager. Maar niet lager dan 15 graden. Daarna zet u 15 minuten lang twee ramen tegenover elkaar open. Of zet een raam en een deur tegen elkaar open. Zo krijgt u frisse lucht in uw woning.

## Advies van de energiecoach

Hoe kunt u besparen op verwarmen en elektriciteit en toch prettig wonen? De energiecoaches van de huurdersraad denken mee en geven hierover advies. De energiecoaches zijn zelf huurder en opgeleid via de Huurdersraad. Zij weten veel over een zuinig gebruik van de installatie in uw woning. Verder geven de coaches tips over hoe u bijvoorbeeld tochtstrips of radiatorfolie kunt gebruiken. Dit zijn betaalbare en eenvoudige manieren om zelf te isoleren.

## Interesse in het advies van de energiecoach? Mail dan naar [info@huurdersraadstedelink.nl](mailto:info@huurdersraadstedelink.nl)

Tip van de energiecoach: “Heeft u vloerverwarming? Zet deze dan niet lager wanneer u even het huis uitgaat. Want dan moet het systeem juist meer energie verbruiken om weer warm te worden als u weer thuis komt.”





# Oplossingen in uw woning

Komt u er zelf niet uit met het oplossen van het vochtprobleem? Dan kunnen wij een aantal zaken in uw woning nakijken.

**Ventilator**

Wij controleren of de ventilator het nog doet. Als u een stukje papier voor de opening houdt, moet dat een beetje in de ventilator worden gezogen.

**Vochtmeters in woning**

Hoeveel waterdamp is er in uw woning? Dat meet de vochtmeter. Heeft u een reparatie gemeld? Dan kunnen wij tijdelijk vochtmeters in uw woning plaatsen.

**Energieverbruik**

Is de woning warm genoeg? Dat kunnen we zien aan het energieverbruik. Bij elk type woning hoort een bepaalde hoeveelheid energieverbruik. Is de woning weinig geïsoleerd en is het verbruik laag? Dan is er kans op vochtproblemen. We kunnen onderzoeken of het energielabel van de woning en het energieverbruik bij elkaar passen.

**Warmte meten**

U heeft steeds vochtplekken op dezelfde muur. Wat is er aan de hand? Een warmtemeter kan hierbij helpen. Kleurt de meter rood? Dan ontsnapt daar veel warmte en kan er een lekkage zijn. Of er kan een stuk isolatie missen.

**Onder de deur door**

Komt er genoeg frisse lucht in elke kamer in uw woning? Kieren helpen hierbij. Bijvoorbeeld onder de deuren. In een douchedeur kan een extra sleuf gemaakt worden. Dan kan de lucht door de woning heen stromen. Zodat er frisse lucht in kan. En de vochtige lucht naar buiten kan.

**Extra onderzoek**

Onze eigen vakmannen en opzichters zijn speciaal opgeleid voor het oplossen van vocht- en schimmelproblemen. Komen zij er niet uit? Dan kunnen we andere specialisten laten komen voor meer onderzoek.

# Aandacht voor gezond wonen

## Slapen

### Waterdamp in de slaapkamer?

Waterdamp ademen wij uit. Het is normaal dat er veel waterdamp in een slaapkamer is. Het is daarom belangrijk dat het er niet koud is. Want de waterdamp gaat dan uit de koude lucht op de muur zitten. Of achter de meubels en gordijnen. Dan kan er schimmel komen.



Houd de temperatuur in de slaapkamer boven de 15 graden.



Een raam altijd op een kier.



De ventilatieschuif open.



Zet 15 minuten per dag ramen tegen elkaar open.

## Douchen

Bij douchen komt veel waterdamp vrij. Hoe komt u hier eenvoudig van af?



Maak de douche met een wisser droog, verwijder de rest van het vocht met een zeem of een handdoek.



Houd de ventilatie 30 minuten aan op de hoogste stand.



Zet een raam open.



Vergeet niet: houd de temperatuur boven de 15 graden.

## Koken

Bij koken komt veel waterdamp vrij. Ook uit de bakpan. Wat kunt u doen?



Zet de afzuigkap aan.



Houd na het koken de ventilatie 15 minuten aan op de hoogste stand.



Houd na het koken 15 minuten een raam open.

## Gordijnen en meubels

Waterdamp kan voor schimmel op muren zorgen. Vooral bij een buitenmuur. Het helpt als waterdamp niet achter gordijnen of meubels blijft zitten.



Houd de verwarming vrij en schuif gordijnen overdag open.



Schuif meubels vijf centimeter van de muur. Dan kan de frisse en warme lucht stromen en verdwijnt de waterdamp.



# Aandacht voor gezond wonen

## Schoonmaken

Zit er schimmel in uw woning? Dan helpt schoonmaken met soda. Soda doodt bacteriën en schimmels. Vooral in de badkamer is het verstandig om regelmatig kleine schimmelplekken weg te halen. Ook schoonmaakazijn of een speciaal schoonmaakmiddel tegen schimmel zijn goed. Als u schimmel verwijdert als de plek nog klein is, dan wordt het niet erger. Begin op tijd met schoonmaken en houd het bij.



## Reparaties melden

Is er genoeg frisse lucht en warmte in uw woning? En heeft u schimmel weggehaald, maar komen de vlekken en de schimmel toch terug? Dan is het nodig dat u dit bij ons meldt. Meld uw reparatie 24 uur per dag op [stedelink.nl](https://stedelink.nl). Of bel overdag 088 308 70 70.

Blijf ook na een reparatie het handige stappenplan voor elke dag gebruiken.



‘Meld uw reparatie  
24 uur per dag op  
[stedelink.nl](https://stedelink.nl)’



# Stedelink

Voor meer informatie kijk op  
[stedelink.nl/gezondwonen](https://stedelink.nl/gezondwonen)

[stedelink.nl](https://stedelink.nl)