



## Column Leo Pelgröm, Energieadviseur en makelaar/taxateur

### Dat we een woning ventileren moeten weet toch iedereen?

**Door de woning te isoleren maken we onze woning bijna luchtdicht. We leven eigenlijk in een stenen met glazen potje waarbij ademen en vooral gezond leven ook nog mogelijk moet zijn. Er zal dan op een goede en energiebewuste manier geventileerd moeten worden om een gezond en comfortabele leefklimaat te krijgen en te houden! Maar hoe doen we dat dan het beste? Ventileren is meer dan alleen maar een half uurtje per dag luchten.**

Of we onze woning momenteel op een juiste manier ventileren, kunnen we nagaan aan de hand van een checklijst. Op internet meerdere checklijsten te vinden; de Ventilatioets van de Woonbond; Woon ik wel gezond? van het Ministerie van BZK (voorheen VROM). Aan de hand van deze lijsten kunt u voor uzelf nagaan of in uw woning sprake is van een goed binnenklimaat.

Ik vindt zelf dat een gezond binnenklimaat belangrijk omdat we in Nederland toch wel gemiddeld 90 procent van de tijd binnen doorbrengen. Van deze 90 procent zijn wij gemiddeld 70 procent in onze eigen woning; dit betekent dan ook dat we ruim 60 procent in onze eigen woning verblijven.

Een groot gedeelte van onze gezondheid wordt bepaald door onze eigen leefstijl en woonomgeving. Omdat we toch het grootste gedeelte van onze tijd in onze eigen woning verblijven, is het binnenmilieu van de woning zeer belangrijk. De kwaliteit van het binnenmilieu wordt met name bepaald door licht, lucht en geluid. Gezondheidsproblemen die hiermee samenhangen zijn o.a. hoofdpijn, oorirritaties, luchtwegklachten, concentratieproblemen, slaapproblemen, stress, hart- en vaatziekten, e.d.

Ik pleit als energieadviseur dan ook om naast energiebesparing, door beter en meer isolatie, ook goed te kijken naar ons eigen binnenmilieu in onze woningen. Om een gezond binnenklimaat te houden moet per dag minimaal 25 m<sup>3</sup> per persoon, per uur worden geventileerd. Voor een echtpaar is dit 1200 m<sup>3</sup> per dag (3-4 keer de inhoud van onze woning) en voor een gezin met 2 kinderen is dit wel 2400 m<sup>3</sup>. Ziet u het al voor u; dit redt u niet met simpel een half uurtje luchten, laat staan zonder een mechanische ventilator. Om een gezonde woonomgeving te houden, is mechanisch ventileren van levensbelang.

Om het in uw woning lekker warm te houden bent u echter geneigd om de woning zo dicht mogelijk te houden en zo weinig mogelijk te ventileren, om zodoende de warmte in uw woning niet verloren te laten gaan. Daar zit nu dus juist de oorzaak dat er in veel woningen sprake is van een ongezonde leefomgeving met alle voormelde gezondheidsproblemen van dien. Er zal een goede en gezonde balans moeten worden gevonden tussen isoleren (lees luchtdicht houden) van de woning en de mate van ventileren van de woon- of verblijfruimte waardoor er een gezonde en comfortabele woon- en leefomgeving ontstaat.

Er zijn momenteel goede betaalbare ventilatiesystemen die daarin een goede balans kunnen vinden. Het Comfortteam Olst-Wijhe kan u daarbij zeker helpen en daarbij ook veel energie te besparen.

Voor meer informatie: [info@comfortteam-olstwijhe.nl](mailto:info@comfortteam-olstwijhe.nl) of (0570) 561952