

BEGELEIDINGSBOEKJE BABELMOMENT OVER GEZOND WONEN (ADHV PRAATPLATEN)

Praten over gezond wonen met senioren,
maatschappelijk kwetsbare groepen of
nieuwkomers.

Uitgave 2015

Dit begeleidingsboekje is een uitgave van de Vlaamse Logo's, het VIGeZ en het Agentschap Zorg en Gezondheid.

De praatplaten zijn een initiatief van Stad Antwerpen, OCMW Antwerpen, Samenlevingsopbouw Stad, Wijkgezondheidscentrum 't Spoor en Logo Antwerpen.

De praatplaat over het vermijden en verwijderen van schimmel is een uitgave van de Vlaamse Logo's, het VIGeZ en het Agentschap Zorg en Gezondheid.

Alle praatplaten werden in 2015 herwerkt door de Vlaamse Logo's, het VIGeZ en het Agentschap Zorg en Gezondheid.

Inhoudstafel

Materiaal.....	5
Aan de slag.....	6
Extra's.....	8
Belangrijke boodschappen.....	9
Veel gestelde vragen van deelnemers.....	12
Slaapkamer.....	16
Badkamer.....	20
Woonkamer.....	24
Keuken.....	28
Slaapkamer – schimmel voorkomen en verwijderen.....	32
Inhoudelijk register.....	38

Beste begeleider,

Voordat je aan de slag gaat, willen we graag kort schetsen waarom en voor wie een gezond binnenmilieu van belang is.

Dagelijks brengen we zo'n 20 uur binnen door waarvan gemiddeld 15 uur in onze eigen woning. Onderzoek wijst uit dat de binnenlucht vaak sterker vervuild is dan de buitenlucht.

Naast de ligging van de woning en de woning zelf heeft ons eigen woongedrag een invloed op de kwaliteit van het binnenmilieu. Op dit eigen woongedrag kan je mensen aanspreken. Zo kunnen ze zelf zorgen voor een gezonder binnenmilieu.

Bepaalde groepen van mensen verdienen extra aandacht als we spreken over een gezond binnenmilieu:

- **Senioren** kunnen extra gevoelig zijn voor de gezondheidsrisico's van een slechter binnenmilieu. Zij verblijven gemiddeld veel meer uren in hun woning en kunnen vatbaarder zijn voor een ongezond binnenmilieu dan een gemiddeld, gezond persoon.
- **Maatschappelijk kwetsbare groepen** zoals mensen in armoede wonen vaker in huizen van mindere kwaliteit waardoor gedragsaanpassing des te belangrijker wordt om een gezond binnenmilieu te vrijwaren.
- **Nieuwkomers** hebben soms andere leefgewoontes die een invloed kunnen hebben op hun binnenmilieu: ze wonen in het algemeen met meer mensen in een woning en produceren vaak meer vocht in huis door andere kook- en schoonmaakgewoontes.

Met deze praatplaten en bijhorend begeleidingsboekje bieden we je een methode aan om met groepen te praten over een gezond woongedrag. Voorlichting kan een middel zijn om de kwaliteit van het binnenmilieu bij deze risicogroepen te verbeteren.

Voor alle vragen kan je terecht bij de medisch milieukundige van jouw regio. De contactgegevens vind je op de website:

<http://www.gezondheidenmilieu.be/contact>.

We wensen je een gezellige en leerrijke babbel over gezond wonen!

MATERIAAL

5 geplastificeerde praatplaten

De praatplaten zijn afbeeldingen van de woonkamer, keuken, badkamer en 2 slaapkamers. Elke praatplaat is opgedeeld in een goede en foute zijde.

In het foute, kleurloze gedeelte zie je wat er fout is in deze woonruimte. Aan de goede, ingekleurde kant zie je mogelijke oplossingen en het gezonde woongedrag. Bij de praatplaat van één van de slaapkamers wordt ook dieper ingegaan op het correct verwijderen van schimmel.

Ventileren en verluchten, temperatuur, schimmel, koolstofmonoxide (CO), schoonmaakproducten, ongedierte en elektrocutiegevaar komen aan bod op de tekeningen.

Het gaat voornamelijk over **woongedrag**: keuzes die we zelf kunnen maken zodat ons binnenmilieu beter wordt. De ligging van de woning komt niet aan bod. Bouwtechnische zaken komen enkel aan bod op de praatplaat over schimmel vermijden.

De praatplaten zijn heel visueel uitgewerkt en bevatten geen leestekst. Op deze manier zijn ze laagdrempelig en goed bruikbaar bij kansengroepen en anderstaligen.

Onderleggers

De praatplaten zijn ook te verkrijgen als onderleggers om te gebruiken bij eetmomenten.

De praatplaten en onderleggers hebben een A3 formaat en zijn gratis te bestellen bij het Logo van je regio. De onderleggers krijg je (beperkte oplage) en de praatplaten worden ontleend.

Begeleidingsboekje

Dit is de brochure die je nu in je handen hebt. In de brochure krijg je tips om het babbelmoment aan te pakken en wordt er per plaat aangegeven waarom iets goed of fout is.

AAN DE SLAG

3 stappen voor een geslaagd babbelmoment:

- 1) organiseer een moment en nodig deelnemers uit;
- 2) bereid je als begeleider inhoudelijk voor;
- 3) begeleid het gesprek.

Organiseer een moment (1)

Je kan de praatplaten gebruiken tijdens een groepsmoment. De tekeningen en bijhorende vragen zorgen voor een aanleiding om te praten over gezond wonen. Je kan er ook een eetmoment van maken, de praatplaten zijn immers ook beschikbaar als onderlegger. Aanvullend zijn er nog andere materialen te verkrijgen (zie 'extra's' pagina 8).

Je houdt de groep best beperkt (maximaal 10 à 15 personen) zodat je goed kan ingaan op vragen en opmerkingen en iedereen zijn of haar vragen kan stellen.

Ook al zijn de praatplaten laagdrempelig (weinig tekst, veel beelden) toch is het nodig dat het gesprek begeleid wordt om het gesprek op gang te houden en om geen foutieve interpretaties toe te laten. De achtergronduitleg verduidelijkt wat er juist wordt bedoeld.

Er zijn vijf verschillende praatplaten/onderleggers. Per praatplaat duurt het gesprek gemiddeld 20 minuten, dit is natuurlijk sterk afhankelijk van groep tot groep. Afhankelijk van de kenmerken van de groep (grootte, taalkennis, voorkennis, ...) en de bijeenkomst (tijd ter beschikking, doel van de bijeenkomst, ...) kan je zelf beslissen hoeveel praatplaten je per sessie aan bod laat komen.

Je kan een onderlegger voorzien voor elk individu, ofwel de geplastificeerde praatplaat ontlenen die je gezamenlijk bespreekt (of een combinatie van beiden).

Bereid je inhoudelijk voor (2)

Lees deze brochure al eens door op voorhand zodat je weet waarom een bepaald gedrag of een bepaalde situatie goed of fout is en wat de belangrijkste elementen zijn van elk van de praatplaten. Kijk zeker ook eens naar 'belangrijke boodschappen' (pagina 9). Hierin staat informatie samengevat over ventileren, verluchten, vocht en schimmel. Deze onderwerpen komen terug op de verschillende praatplaten en we vinden het belangrijk dat dit goed wordt doorgegeven.

Ga bij het lezen ook voor jezelf na welke vragen en opmerkingen je kan verwachten. Om je op weg te zetten om deze vragen te beantwoorden verzamelden we de meest voorkomende vragen in een lijst (zie pagina 12).

Krijg of heb je toch vragen die je ondanks deze voorbereiding niet kan beantwoorden, informeer dan bij het Logo van je regio naar extra uitleg. De medisch milieukundigen beschikken over heel wat expertise rond een gezond binnenmilieu. Bovendien kunnen we dankzij jullie feedback dit begeleidingsboekje verder optimaliseren.

Begeleid het gesprek (3)

Als begeleider stel je bijkomende vragen, kan je zaken verduidelijken, pols je naar persoonlijke ervaringen en verduidelijk je alle aspecten die aan bod komen op de praatplaten. Hieronder geven we een aantal vragen die je kan stellen om het gesprek op gang te houden:

- Herken je op de figuur een probleem uit je eigen woning of die van vrienden? Hoe kan je dit voorkomen? Wat kan een oplossing zijn? Heeft er iemand vroeger zo'n probleem gehad, maar is het nu opgelost? Hoe heb je dit gedaan?
- Welke foute situatie zie je op de figuur? Wat zou dit kunnen veroorzaken?
- Wat doe je in je eigen woning goed? Wat doe je in je eigen woning fout?
- Welke goede situatie zie je op de figuur? Welk gedrag zorgt ervoor dat de situatie nu goed is?
- Wat kan je in je eigen woning doen om problemen op te lossen?
- Wat zal je in de toekomst anders gaan doen?
- Heb je een ander probleem in de (woon)kamer? Hoe kan je dit oplossen?
- Wat doe je als je een probleem hebt in je woning? Waar zoek je meer informatie? Waar kan je terecht voor info of hulp (zie ook pagina 15)?

EXTRA'S

Je kan de praatplaten combineren met andere materialen. Deze materialen zijn te ontfemen of te verkrijgen bij het Logo van je regio.

- **Gezondheidsstraat 13:**

een gezelschapsspel volgens het principe van een ganzenbord met vragen over gezond wonen. Een minimumkennis van Nederlands is hiervoor noodzakelijk. Tijdens het spel worden er luidop vragen voorgelezen.

(kan ook aangekocht worden, € 15)



- **Babbelmoment met foto's:** een babbelmoment aan de hand van foto's uit de woning. Deze foto's zijn de leidraad voor een gesprek in groep over gezond wonen. Gelijkaardig aan dit babbelmoment aan de hand van de praatplaten. Nog meer geschikt voor mensen met een beperkte kennis van het Nederlands. De 2 methodieken kunnen elkaar aanvullen.

- **De elektrokofter:** verbind je bij de elektrokofter de juiste combinaties, dan gaat het lichtje branden. Een laagdrempelige manier om enkele zaken over het binnenmilieu te leren.



- **Brochures, banners, een wachtzaalcampagne en andere materialen** kan je aanvragen of ontfemen.

Een up-to-date overzicht vind je op de website: www.gezondbinnenmilieu.be.

BELANGRIJKE BOODSCHAPPEN

Ventileren, verluchten, vocht en schimmel zijn belangrijke onderwerpen als we spreken over een gezond binnenmilieu. Ze komen terug op verschillende praatplaten. Hieronder vatten we even samen wat de boodschappen en tips zijn die je kan overbrengen.

Ventileren en verluchten

De lucht in huis is meestal van slechtere kwaliteit dan de lucht buitenshuis. Er zijn verschillende bronnen die de binnenlucht verontreinigen (bijvoorbeeld poetsproducten, verbrandingsgassen, stoffen die in meubelen en bouwmaterialen zitten, ...). Dit komt bij de eventuele verontreiniging die al in de (buiten)lucht aanwezig was.

Door voortdurend te ventileren en aanvullend te verluchten brengen we verse lucht naar binnen en voeren we de verontreinigende stoffen af naar buiten. Doen we dit niet, dan stijgt de concentratie aan verontreinigende stoffen en krijgen we een slechtere luchtkwaliteit binnen in huis. Ook het vochtgehalte in onze binnenlucht kunnen we via ventileren en verluchten verminderen.

Ventileren betekent voortdurend (24 uur op 24) vuile lucht afvoeren en verse lucht aanvoeren. Bij voorkeur ventileer je via een gecontroleerd ventilatiesysteem. In huizen zonder ventilatiesysteem kan je ventileren via ramen op een kier/kiep of ventilatieroosters. In oudere huizen krijg je hulp van kieren en spleten, maar dit zal niet altijd voldoende zijn.

Verluchten betekent de lucht verversen door gedurende een korte tijd een raam of buitendeur wijd open te zetten. Verlucht aanvullend bij activiteiten waarbij vocht of schadelijke stoffen vrijkomen (douchen, strijken, koken, poetsen, klussen, bepaalde hobby's, de installatie van nieuwe meubelen of gordijnen, een feestje, ...).

Het is de combinatie van 24 uur op 24 ventileren en aanvullend verluchten die ervoor kan zorgen dat de binnenlucht beter is. Voor meer informatie kan je terecht op www.gezondbinnen.be en in de brochure 'Ventileren en verluchten. Woon gezond, geef lucht aan je huis!'

(<http://www.vlaanderen.be/nl/publicaties/detail/ventileren-en-verluchten>).

Vocht en schimmel

Schimmel is een veel voorkomend probleem in woningen. Schimmelsporen zitten in de lucht en zijn alomtegenwoordig, deze kunnen niet vermeden worden. Onder bepaalde omstandigheden (vochtige omgeving, geschikte temperatuur en aanwezigheid van organisch materiaal zoals hout, behangpapier, lijmen, ... als voedingsbodem), kunnen schimmelsporen uitgroeien tot schimmel. Willen we dit voorkomen, dan is het vermijden van een te vochtige omgeving de belangrijkste maatregel.

Vermijd teveel vocht in huis

- Droog je was buiten.
- Kook met een deksel en gebruik de dampkap.
- Maak (de wanden van) de douche of het bad droog met een aftrekker. Gebruik je een doek? Wring die dan goed uit en hang de doek buiten te drogen.

Verwijder vocht uit je woning

- Ventileer 24 uur op 24.
- Verlucht tijdens en na activiteiten die vocht produceren (bv. strijken met een stoomstrijkijzer, douchen, schoonmaken, ...), na het slapen of wanneer er veel mensen aanwezig zijn in één ruimte.
- Gebruik een dampkap met afvoer tijdens en na het koken.
- Leg je lakens open na het slapen, zo kan het vocht uit je matras verdampen en voorkom je schimmelproblemen met je matras. Verlucht ook de kamer zodat het vrijgekomen vocht weg kan.

Condens vermijden door te verwarmen

Vocht in de lucht kan condenseren als de temperatuur daalt onder de 15°C. Het vocht slaat dan neer als water op koudere oppervlakken zoals vensters, koudebruggen, matrassen, kleren, ... Hierdoor kan er schimmel ontstaan. De ruimte verwarmen tot minstens 15°C kan dit voorkomen, ook als je niet aanwezig bent.

Heb je last van opstijgend vocht of een lek? Contacteer een vakman of de eigenaar van de woning.

Open of gesloten toestel

Bij de verwarmingstoestellen of warm watertoestellen met een verbranding (op gas, stookolie, petroleum, ...) maken we onderscheid tussen toestellen met een open of een gesloten verbrandingskring.

Zie je de vlam bij de geiser of boiler en zit de vlam niet afgeschermd achter glas? Dan gaat het om een toestel met een open verbrandingskring. Deze toestellen halen zuurstof uit de ruimte waarin ze opgesteld staan. Het is bij wet verboden om toestellen met open verbrandingskring (type B) op te stellen in de slaapkamer, badkamer, ruimte waar douche staat of een opschikkamer (waar je je klaarmaakt/omkleedt). In andere ruimtes mag je wel nog open toestellen plaatsen, mits je aan strenge eisen voor luchttoevoer bijvoorbeeld via niet afsluitbare ventilatieroosters voldoet. Een onvolledige verbranding bij gebrek aan voldoende zuurstof kan koolstofmonoxide- of CO-vergiftiging veroorzaken.

Het is veiliger om te kiezen voor een gesloten toestel, want dan is de verbrandingskring hermetisch afgesloten van het lokaal waarin zij opgesteld staan. De toevoer van verbrandingslucht en de afvoer van verbrandingsproducten gebeuren rechtstreeks van en naar de buitenlucht, vaak via hetzelfde kanaal. Een gesloten toestel heeft dus geen schoorsteen nodig, een afvoerbuis volstaat. Daardoor kan je een gesloten toestel in principe overal installeren en is hij ook veiliger dan een open toestel. Soms zie je de vlam bij deze type toestellen, maar deze zit dan achter glas.

Vergeet niet je (open en/of gesloten) toestel regelmatig te onderhouden.

Opmerkingen bij de tekeningen

De leefruimtes op de tekeningen hebben geen mechanisch ventilatiesysteem. Daarom geven we adviezen omtrent ventileren en verluchten via passieve ventilatie via ramen en deuren, niet over ventileren met mechanische systemen.

Krijg je vragen over ventilatiesystemen? Je vindt informatie over verschillende systemen en het noodzakelijk onderhoud in de brochure 'Gezond ventileren en verluchten'.

(www.vlaanderen.be/nl/publicaties/detail/ventileer-gezond)

VEEL GESTELDE VRAGEN VAN DEELNEMERS

Gaat mijn energierekening niet erg oplopen wanneer ik het raam open zet?

Vanuit het oogpunt van gezondheid is het nodig om voortdurend te ventileren en aanvullend te verluchten. Enkel verluchten en niet ventileren is onvoldoende. Het effect van verluchten is maar van korte duur (ongeveer 20 minuten) indien er niet continu wordt geventileerd.

In een verwarmde ruimte zal ventileren en verluchten zorgen voor energieverlies, er komt namelijk koudere lucht binnen. Een gecontroleerd ventilatiesysteem is het meest energiezuinig. Ventileer en verlucht je manueel, dan moet je zoeken naar een evenwicht tussen het realiseren van voldoende gezondheidswinst en het beperken van het energieverlies, hieronder vind je enkele tips:

- Een verwarmd gebouw neemt een deel van de warmte op in de muren, vloeren en plafond. Wanneer we slechts gedurende korte tijdspannes (bv. ongeveer 15 minuten) verluchten, dan is het verlies aan warmte vrij beperkt. De warmte opgeslagen in het gebouw blijft immers aanwezig en zorgt ervoor dat de temperatuur niet sterk daalt. Verlucht in de winter daarom ook niet onnodig lang.
- Zet je verwarming uit als je verlucht.
- Als het buiten koud is, kan je de tijdsduur van het verluchten verkleinen. Door het temperatuurverschil zal er meer verse lucht binnenkomen op kortere tijd.
- Als er veel wind is kan je de tijdsduur van het verluchten verkleinen. Door de wind komt er op kortere tijd meer verse lucht naar binnen.

Ventileren en verluchten tijdens koude periodes zonder gecontroleerd ventilatiesysteem zal altijd samengaan met wat energieverlies. Wil je een gezonde binnenlucht dan is blijven ventileren en verluchten de boodschap.

Ik woon langs een drukke weg. Hou ik mijn ramen dan niet beter gesloten?

Hou nooit alle ramen de hele dag gesloten, anders stapelen vervuilende stoffen zich op. Blijf 24 u op 24 ventileren en verlucht aanvullend wanneer het nodig is (zie eerdere tips). Als je de mogelijkheid hebt, kan je het best ventileren en verluchten aan de zijde van je woning waar weinig of minder verkeer langskomt. Kan dit niet, verlucht dan bij voorkeur buiten de spitsuren. Bij de plaatsing van een ventilatiesysteem: plaats de luchttoevoer aan de gevel weg van het verkeer.

Wat als ik toch een mechanisch ventilatiesysteem heb?

Heb je mechanische ventilatie dan is een goed gebruik en regelmatig onderhoud nodig om een goed binnenmilieu te hebben.

- De mechanische ventilatie niet zomaar uit zetten: dit resulteert in onvoldoende ventileren. Volg de voorschriften van het systeem om de juiste stand te bepalen. Soms kan je het systeem handmatig in een hogere stand zetten, bijvoorbeeld wanneer je klust of veel vocht produceert. Sommige systemen schakelen automatisch naar een hogere stand in bepaalde situaties.
- Laat de roosters open staan en plak ze nooit dicht.
- Voor een goede werking is het belangrijk om het systeem, de roosters en de filters volgens de voorschriften te onderhouden. Vraag raad bij je installateur wanneer onderhoud en vervanging van de filters nodig is.
- Je vindt meer informatie over de verschillende systemen en het noodzakelijk onderhoud in de brochure 'Gezond ventileren en verluchten' (www.vlaanderen.be/nl/publicaties/detail/ventileer-gezond)

Is een dampkap met filter zonder afvoer even doeltreffend?

Sommige dampkappen met een filter, zonder afvoer naar buiten, zorgen enkel dat de geur weggaat, het vocht blijft in de binnenlucht. Om het geproduceerde vocht naar buiten te brengen zal je bijkomend moeten verluchten tijdens en na het koken.

Wordt het gebruik van luchtontvochtigers (mechanische toestellen of vochtabsorberende tabletten) aangeraden?

Luchtontvochtigers worden niet aangeraden. Voldoende ventileren en verluchten is de beste manier om het vocht in de lucht te verminderen.

In ruimtes die niet goed kunnen geventileerd worden, kan je best de vochtproductie proberen te beperken (bijvoorbeeld geen activiteiten doen die vocht produceren of de was er niet drogen).

Vochtvreters hebben slechts een beperkt nut. Ze hebben vaak ook een beperkte capaciteit en een behoorlijk prijskaartje. Alleen in kleine afgesloten ruimtes, zoals kasten kan je ze aanvullend op bovenstaande maatregelen gebruiken.

Gebruik je ze toch? Maak mechanische toestellen regelmatig schoon om schimmel- en/of bacteriëngroei te vermijden. Bewaar vochtabsorberende tabletten of korrels buiten het bereik van kinderen.

Kan ik schimmel verwijderen met schimmelvreters?

Schimmelvreters zijn meestal oplossingen op basis van bleekwater (javel). Dit is een ongezond product, zeker wanneer men dit vernevelt en kan inademen. Schimmelvreters worden daardoor afgeraden. Verwijderen met een oplossing van allesreiniger en water wordt aangeraden. Achteraan in dit boekje (p 36) vind je een stappenplan om schimmel te verwijderen. De eerste stap is steeds het vochtprobleem oplossen, want anders komt de schimmel terug.

Kan ik schimmel uit textiel, leder of matrassen verwijderen?

Textiel dat kan gewassen worden, kan je wassen op hoge temperatuur (>60°C). Bij leder en matrassen gaat dit niet, je gooit deze beter weg.



Waar kan ik terecht voor meer informatie omtrent gezond wonen?

Op de websites www.gezondheidenmilieu.be en www.gezondbinnen.be vinden zowel organisaties als burgers allerhande info over gezond wonen (koolstofmonoxide (CO), ventileren en verluchten, vocht, schimmel, ...).

Merk je dat er in de groep vragen leven over het bouwen of verbouwen van hun woning, eventuele premies of klagen ze over gebreken aan hun huurwoning, dan kan je terecht bij gemeentelijke of intergemeentelijke diensten. Afhankelijk van de gemeente waar je woont, is dit de huisvestingsambtenaar van de gemeente of een intergemeentelijke organisatie zoals Woonwijzers en Woonkantoren. Wil je weten bij wie jij terecht kan, neem dan contact op met de medisch milieukundige van je Logo, zij helpen je graag met raad en daad (www.gezondheidenmilieu.be/contact).

Slaapkamer

FOUT

Gesloten raam met gesloten gordijnen

Door een gesloten raam kan de kamer niet worden **verlucht en geventileerd**, waardoor vocht en slaapgeurtjes in de kamer blijven.

Ruikt je kamer na het slapen onfris? Dan ventileer je onvoldoende tijdens het slapen!

De huisstofmijt houdt van een vochtige en donkere kamer.



Wasrek

Bij het drogen van wasgoed komt er veel vocht vrij. Droog je de was binnenshuis, **open dan het raam (of zet het op kiepstand) tijdens het drogen van de was en hou de binnendeuren dicht**. Zo kan het vocht uit de woning en gaat het niet naar andere kamers. **Indien mogelijk, droog de was buiten.**



Thermometer

Wanneer de kamer te hard afkoelt, **onder de 15°C**, kan vocht neerslaan op de koudste plekken (condenseren). Op vochtige oppervlakten groeien gemakkelijk schimmels.



Huisstofmijt

De huisstofmijt is een onzichtbaar diertje dat een allergische reactie kan veroorzaken. Mensen die allergisch zijn kunnen best maatregelen nemen om het aantal mijten te beperken. **De huisstofmijt gedijt het best in een warme (25°C), donkere en vochtige omgeving**. Wanneer je niet goed ventileert en verlucht en de kamer donker houdt, krijgen ze de kans om zich sneller voort te planten.



Slaapkamer

GOED

Openstaand raam met klokje en open gordijnen

Ventileer voortdurend de slaapkamer. Voldoende ventilatie tijdens het slapen is belangrijk, ook tijdens de koude wintermaanden.

Open eventueel bij het opstaan het **raam** om de lucht in de kamer te verversen. Laat het raam niet langer dan **15 minuten** open staan bij koude buitentemperaturen. Anders koelt de kamer te veel af en is het energieverlies te groot.

Laat licht in de slaapkamer tegen de huisstofmijt. De huisstofmijt houdt van een warme (25°C), donkere en vochtige omgeving. Een **goede verluchting en ventilatie** en **zonlicht** zal het aantal huisstofmijten binnen de perken houden.



Thermometer

Meestal is een temperatuur tussen **16°C en 20°C** de ideale temperatuur in de slaapkamer wanneer je er verblijft, al kan dit erg verschillen per individu.

Laat de temperatuur **niet onder de 15°C** zakken. Lager dan 15°C kan je condensatieproblemen krijgen.



Vergrootglas label wassen op 60 °C

Ben je allergisch aan huisstofmijt? **Was je beddengoed dan eenmaal per week op 60 °C.** Deze hoge temperatuur is nodig om de huisstofmijt te doden. Het aantal knuffels hou je het best beperkt en ook deze kan je wekelijks wassen op 60°C.



Slaapkamer

FOUT

Lakens van het bed niet open gelegd

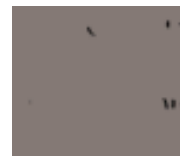
Wanneer je de lakens niet open legt, blijft de matras in het donker en ook het vocht van je zweet verdampt minder. De huisstofmijt voelt zich op zijn best in een **vochtige en donkere omgeving**.



Tapijt op de vloer

Ben je allergisch voor huisstofmijt? **Vermijd tapijt**, want stof hoopt zich hierin op waardoor huisstofmijt in grotere aantallen in de slaapkamer aanwezig is.

Huisdieren horen ook niet thuis in de slaapkamer: dit is niet hygiënisch en ze kunnen allergenen verspreiden.



Extra verwarmingstoestel op gas of petroleum

Deze losstaande toestellen hebben geen afvoer voor verbrandingsgassen waardoor er risico ontstaat op koolstofmonoxide (CO)-gevaar. Ze verbruiken ook zuurstof uit de kamer. De toestellen produceren ook veel **vocht**.

Het gebruik van deze toestellen wordt afgeraden. Doe je dit toch zorg dan voor **voldoende ventilatie** tijdens het gebruik: zet het raam tijdens het gebruik 5 cm open en gebruik het maximaal één uur en nooit terwijl je slaapt.



Schimmel in de hoek

Te weinig ventilatie, verluchting of verwarming, opstijgend vocht, regendoorslag en/of waterlekken zorgen voor een vochtige omgeving waardoor schimmel kan ontstaan. Een **vochtprobleem** ligt altijd aan de basis van een schimmelprobleem!



Slaapkamer

GOED

Lakens van het bed open gelegd

Leg de lakens van het bed open om **licht** op de matras te laten (tegen de huisstofmijt) en **vocht** (bv. zweet) te laten verdampen.

Ook om schimmel te vermijden is het goed om de **matras en lakens goed te laten verluchten**.



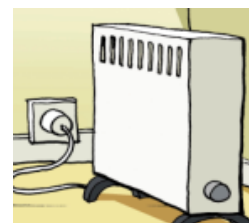
Geen tapijt op de vloer

Ben je allergisch voor huisstofmijt? Kies voor een **gladde vloer** die je met **water** kan poetsen (tegen de huisstofmijt).



Elektrisch vuurtje

Door de kamer te verwarmen tot **minstens 15°C** kan je voorkomen dat er condens optreedt. Zijn er ruimtes zonder centrale verwarming dan kan je de koudste periodes overbruggen met een elektrisch vuurtje indien installatie van een centrale verwarming niet mogelijk is. Elektrische vuurtjes kunnen geen koolstofmonoxide (CO) produceren. Let wel op voor brandgevaar: leg geen brandbare materialen op minder dan 1 meter van het toestel.



Opgelet: deze toestellen hebben een hoog energieverbruik! Voorzie indien mogelijk een extra radiator, dit is zuiniger.

Geen schimmel in de hoek

Wanneer je de slaapkamer 24 uur op 24 ventileert, aanvullend verlucht, je de temperatuur voldoende hoog houdt (**>15°C**) en er geen waterlekken zijn, krijgt schimmel minder kans.

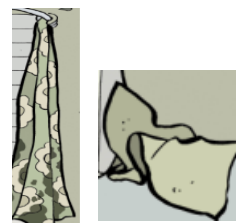


Badkamer

FOUT

Handdoeken op de grond en douchegordijn met schimmel

Als natte handdoeken en een nat douchegordijn niet worden open gehangen blijven ze **vochtig**. Vochtige handdoeken en douchegordijnen beschimmelen gemakkelijk.



Gasgeiser met krom afvoerkanaal + open toestel

Hier zie je een toestel met een **open verbrandingskring (type B)**. Dit toestel haalt de zuurstof nodig voor de verbranding uit de ruimte waarin het opgesteld staat. Daarom mag het enkel nog opgesteld worden in een goed geventileerde ruimte. Je mag deze toestellen omwille van CO-gevaar niet meer opstellen in de slaapkamer, de badkamer, de ruimte waar een douche staat of een opschikkamer (waar je je klaarmaakt/omkleedt).



Opgelet **gevaar voor koolstofmonoxide (CO)**! Door slecht aangesloten of kapotte afvoerbuizen kunnen rookgassen in de woning terechtkomen. Een van deze gassen is koolstofmonoxide (CO) en dit kan dodelijk zijn.

Oranje vlammen wijzen op een slechte verbranding waarbij CO kan vrijkomen.

Soms wordt een 5-liter gasgeiser (type A) gebruikt voor warm water voor douche of bad. Dit erg gevaarlijk, want het toestel is hiervoor niet geschikt en het gevaar op de aanmaak van koolstofmonoxide (CO) is erg groot.

Badkamer

GOED

Handdoeken open opgehangen

Hang natte handdoeken en het douchegordijn open om te drogen.

Maak na het douchen ook de **muren en de vloer droog** bij voorkeur met een aftrekker, zodat dit water niet moet verdampen en zo voor vocht zorgt.



Gasgeiser met recht afvoerkanaal + gesloten toestel

Hier wordt een toestel met gesloten verbranding gebruikt: dit toestel haalt de lucht die het nodig heeft voor de verbranding rechtstreeks van buiten de woning. Ook de afvoer van verbrandingsgassen gebeurt rechtstreeks naar de buitenlucht, vaak via hetzelfde kanaal.

De rookgassen kunnen snel stijgen en ondervinden geen hindernissen op hun weg naar buiten. Zo vermijd je koolstofmonoxide (CO)-gevaar!



Badkamer

FOUT

Condensatie op het gesloten raam

Het gesloten raam wijst op een gebrek aan ventilatie en verluchting, waardoor vocht in de ruimte blijft hangen en dus een ideale omgeving voor schimmels creëert. Schimmels hebben vocht nodig om te groeien.

Wanneer er **condensatie** op de ramen te zien is, is dit een teken dat er te veel vocht in de lucht aanwezig is en er te weinig wordt verwarmd, geventileerd en/of verlucht.



Schimmel in de hoek

Te weinig ventilatie en/of waterlekken zorgen voor de vochtige omgeving die een schimmel nodig heeft om te groeien.



Ventilatie-rooster toe gekleefd

Kleef je ventilatie-rooster niet toe. Een gezond huis heeft verse lucht nodig voor de bewoners, huisdieren, verbrandingstoestellen en om schimmel en CO-vergiftiging te voorkomen.



Badkamer

GOED

Openstaand raam zonder condensatie

Ventileer je badkamer 24 uur op 24. Open tijdens of na het douchen 15 à 30 minuten het raam of een buitendeur om de vochtige lucht snel af te voeren. Laat het raam bij koude buitentemperaturen niet te lang open staan om afkoeling van de woning te voorkomen.



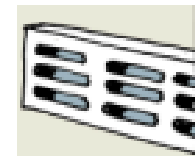
Geen schimmel in de hoek

Wanneer je de badkamer voldoende **verwarmt**, **ventileert** en **verlucht**, en er **geen waterlekken** zijn, krijgt schimmel minder kans.



Open ventilatierooster

De voortdurende aanvoer van verse, zuurstofrijke lucht en de afvoer van schadelijke stoffen en vocht is belangrijk.



Woonkamer

FOUT

Ventilatioerooster toe gekleefd

Kleef je ventilatioerooster niet toe. Een gezond huis heeft verse lucht nodig voor de bewoners, huisdieren, verbrandingstoestellen en om schimmel en CO-vergiftiging te vermijden.



Potje met water op de kachel

Potjes met water op verwarmingstoestellen zijn over het algemeen niet nodig. Heb je al vocht- en schimmelproblemen in je woning, gebruik ze dan zeker niet, ze brengen nog meer vocht in de lucht.



Schimmel in de hoek

Wanneer er **te veel vocht** in de woning is, krijgt schimmel de kans om zich te ontwikkelen. Hou de woning voldoende warm, ventileer voldoende en vermijd vocht in huis of verlucht voldoende tijdens en na vochtproducerende activiteiten zoals koken, schoonmaken en douchen. Als er een waterlek is, moet dat eerst aangepakt worden.



Volle asbak

Rook niet in huis, want zo komen er ongezonde stoffen vrij. Deze stoffen blijven gedurende zeer lange tijd in de woning, zelfs als je ventileert of verlucht.



Rook zeker **niet in de buurt van kinderen**. Zij zijn extra gevoelig aan deze rook. Het speelgoed en de fopspeen verwijzen naar aanwezigheid van kinderen. Heel wat giftige stoffen uit sigarettenrook slaan neer op muren, meubels en speelgoed. Door het hand-mond-gedrag van kinderen is dit extra schadelijk voor hen.



Woonkamer

GOED

Open ventilatierooster

Via een open en goed onderhouden ventilatierooster kan er verse lucht in de kamer en kan vervuilde of vochtige binnenlucht naar buiten. Het is belangrijk om 24 uur op 24 te ventileren.



Geen potje met water op de kachel

Meestal is er al voldoende vocht aanwezig in de woning. Potjes met water op verwarmingstoestellen plaatsen is meestal overbodig.



Schimmelvrije kamer

Wanneer je voldoende ventileert, verlucht en verwarmt en er ook geen waterlekken zijn, dan krijgt schimmel minder kans.



Geen asbak

Er wordt niet in huis gerookt. Als er rokers zijn, doen ze dit buitenshuis.



Er wordt niet gerookt in de buurt van kinderen. Zij zijn hier extra gevoelig aan. Het speelgoed en de fopspeen verwijzen naar aanwezigheid kinderen.



Woonkamer

FOUT

Open stopcontacten en versleten bedrading aan de lamp

Opgelet voor elektrocutiegevaar! Herstel kapotte stopcontacten en kapotte draden.¹



Kachel in slechte toestand

Opgelet CO-gevaar! Via kapotte ruitjes van de kachel en slecht aangesloten of kromme afvoerbuizen kunnen rookgassen in de woning terechtkomen. Een van deze gassen is koolstofmonoxide (CO) en kan dodelijk zijn.



Oranje vlammen bij gaskachels duiden op een slechte verbranding, waarbij CO wordt geproduceerd. Bij hout- en kolenkachels kunnen oranje vlammen wel, maar zijn roetvlekken een teken van onvolledige verbranding.



Stinkende kattenbak

Een slecht onderhouden kattenbak zorgt voor geurtjes in huis en trekt vliegen aan. Maak deze eenmaal per week schoon met heet water en een allesreiniger. Per kat heb je één kattenbak nodig.



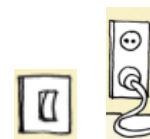
¹ Om elektrocutiegevaar te voorkomen, zijn nog andere aspecten belangrijk (zoals bijvoorbeeld elektrische toestellen niet aanraken met natte handen, aarding gebruiken,...) maar dat thema komt niet uitgebreid aan bod in de praatplaten.

Woonkamer

GOED

Intacte stopcontacten en bedrading aan de lamp

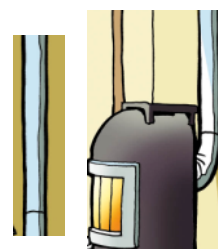
Zo vermijd je elektrocutie- en brandgevaar!



Kachel met recht, gesloten afvoerkanaal

Zo vermijd je CO-gevaar! De rookgassen kunnen snel stijgen en ondervinden geen hindernissen op hun weg naar buiten.

Blauwe vlammen wijzen op een correcte verbranding bij gaskachels waarbij geen CO wordt geproduceerd.



Goed onderhouden kattenbak

Zo vermijd je geurtjes en ongedierte. Je kat zal gelukkiger zijn en haar behoefte op de juiste plek doen. Gebruik klittenzand voor de vulling van de bak, dit vormt bolletjes met de uitwerpselen die je dagelijks kan verwijderen. De bodem van de kattenbak met minimum 3 cm bedekken is voldoende.



Keuken

FOUT

Zwarte plek boven het open verbrandingstoestel

Opgelet CO-gevaar! De zwarte vlek duidt op **roetaanslag**. Zonder afvoerkanaal komen verbrandingsgassen waaronder mogelijks koolstofmonoxide (CO) en roet vrij in de kamer. Daarom wordt het gebruik van deze toestellen afgeraden. Gebruik je ze toch? Voorzie een afvoerkanaal naar buiten voor de verbrandingsgassen en zorg voor voldoende ventilatie en verluchting wanneer het toestel aan staat. Een toestel met een open verbranding haalt de zuurstof voor de verbranding uit de kamer, waardoor het risico op een onvolledige verbranding en CO-vorming stijgt.



Verbrandingstoestellen zonder afvoer, laat je best **maximaal 1 uur** aan staan en nooit terwijl je slaapt! **Ventileer** en verlucht extra tijdens het gebruik van deze toestellen.

Geen dampkap

Gebruik een dampkap of een open raam om **vocht** (kookdamp) en **geurtjes** tijdens en na (15 min) het koken af te voeren.



Geen deksel op kookpot

Gebruik een deksel, zodat er minder **waterdamp** tijdens het koken vrijkomt. Hiermee bespaar je ook **energie**!



Condensatie op de ramen

Wanneer je **condensatie** op de ramen of muren ziet betekent dit dat er **te veel vocht** in de kamer aanwezig is of dat het **te koud** is. Water slaat neer op de koudste plekken van de woning. Op vochtige oppervlakten groeit gemakkelijker schimmel.



Keuken

GOED

Recht afvoerkanaal + gesloten toestel (geen zwarte plek)

Hier werd gekozen voor een toestel met gesloten verbrandingskring. Dit toestel zal dus de lucht die het nodig heeft voor de verbranding rechtstreeks van buiten de woning aanvoeren. Ook de afvoer van verbrandingsgassen gebeurt rechtstreeks naar de buitenlucht, vaak via hetzelfde kanaal..



Dampkap

Met de dampkap worden **vocht en geurtjes** tijdens het koken afgevoerd. Opgelet: dampkappen zonder afvoer die enkel een filter bevatten zorgen enkel voor het ontgeuren, het vocht blijft dan in de lucht. Ventileren en verluchten is dan de boodschap om dit vocht naar buiten te krijgen.



Deksel op kookpot

Met een deksel op de kookpot komt er **minder waterdamp** van het koken in de lucht vrij. Hiermee **bespaar je ook energie!**



Openstaand raam (geen condensatie)

Het openstaand raam verwijst naar een goede verluchting van de keuken tijdens en na het koken. Zeker wanneer je geen dampkap hebt die de lucht naar buiten afvoert, is het belangrijk om bijkomend te verluchten. Zet dan tijdens en tot een kwartier na het koken het raam open om vocht en geurtjes uit de woning te verwijderen. Wanneer je het raam opent kan je best een vliegenraam gebruiken om ongewenste dieren in huis te vermijden.



Keuken

FOUT

Schimmel in de hoek

Wanneer er **te veel vocht** in de woning is of het is **te koud**, krijgt schimmel de kans om zich te ontwikkelen. Hou de kamer voldoende warm, ventileer 24 uur op 24, los waterlekken op en vermijd vocht in huis.



GFT-afval met vliegen

Een open GFT-afvalbak trekt vliegen aan en verspreidt geurtjes.



Versleten bedrading van het koffiezetapparaat

Opgelet **elektrocutiegevaar!** Laat kapotte draden herstellen.



Schoonmaakproducten

Hou deze **buiten het bereik van kinderen**. Plaats ze hoog genoeg of in een gesloten kast. De fopspeen verwijst naar de aanwezigheid van kinderen.

Meng geen producten. Hierbij kunnen schadelijke gassen vrijkomen die je kunnen bedwelmen of je luchtwegen verbranden als je ze inademt.



Vermijd producten met veel gevaarsymbolen op het etiket. Gevaarsymbolen herken je aan de oranje rechthoek met een symbool erin (oude symbolen) of witte ruiten met rode rand en een symbool erin (nieuwe symbolen). Meestal bestaan er minder schadelijke alternatieven voor dit product.

Keuken

GOED

Geen schimmel in de hoek

Wanneer je de woning voldoende **ventileert**, **verlucht**, **verwarmt** en er **geen waterlekken** zijn, krijgt schimmel minder kans.



Gesloten GFT-afvalbak

Met een gesloten en propere GFT-afvalbak vermijd je vliegen en geurtjes in de woning, dan hoef je geen bestrijdings- of geurmiddelen te gebruiken.



Intacte bedrading van het koffiezetapparaat

Met intacte elektriciteitstoestellen is er minder elektrocutiegevaar!



Schoonmaakproduct op het aanrecht

Het product staat **buiten het bereik van kinderen**. Plaats schoonmaakmiddelen hoog genoeg of in een gesloten kast. De fopspeen op het aanrecht verwijst naar de aanwezigheid van kinderen.

Bewaar producten in de oorspronkelijke verpakking en meng ze niet.

Gebruik één product, bijvoorbeeld een allesreiniger zonder gevarensymbool of alternatieve producten zoals azijn, groene zeep en soda-kristallen.

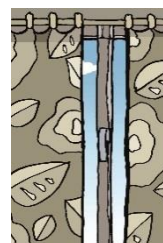


Slaapkamer – schimmel voorkomen en verwijderen

FOUT

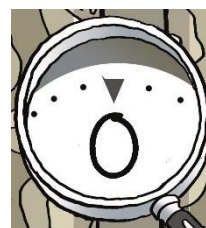
Gesloten raam

Het gesloten raam verwijst naar het **gebrek aan ventilatie en verluchting**. Hierdoor is de lucht in de kamer te vochtig. Om schimmelvorming te voorkomen moet je vocht verwijderen door 24 uur op 24 te ventileren en aanvullend te verluchten.



Radiator met draaiknop op stand 0

Verwarm de kamer – ook als je er niet bent – tot minstens 15°C. **Onder 15°C kan er condens ontstaan** op koude oppervlakken, waardoor er gemakkelijker schimmels groeien.



Schimmelvlek aan het plafond

Door een **lek** in het dak is het plafond nat geworden en heeft er zich schimmel kunnen vormen.



Matras met schimmel

Door het bed meteen na het opstaan **in te dekken** kunnen de matras en de lakens niet verluchten. Ligt je matras op de grond? Zet ze dan recht zodat ze kan drogen.

Als je de matras en de ruimte onvoldoende ventileert en verlucht en niet verwarmt tot 15°C dan kan er zich schimmel vormen op de (koude) matras.



Slaapkamer – schimmel voorkomen en verwijderen

GOED

Openstaand raam

Probeer je woning en zeker ook je slaapkamer **24 uur op 24 te ventileren** via ventilatieroosters of een raam op **kiep** of op een **kier**. Zo kan vocht uit de kamer ontsnappen en krijgt schimmelvorming minder kans.

Je kan je slaapkamer bijkomend **verluchten** door het raam wijd open te zetten bijvoorbeeld **gedurende 15 minuten** na het opstaan. Indien mogelijk in combinatie met een deur zodat de lucht zich gemakkelijker verplaatst. Laat het raam niet te lang open staan bij koude buitentemperaturen. Anders koelt de kamer teveel af, dit zorgt voor energieverlies en vergroot het risico op condensvorming.



Radiator verwarmt ruimte tot minstens 15°C

Verwarm wanneer het koud is je ruimte tot **minstens 15°C**. Zo voorkom je **condens** en kan je schimmelvorming voorkomen.



Plafond zonder schimmel

Laat **lekken repareren** zodat je geen water meer in je woning krijgt.



Matras zonder schimmel

Leg je **lakens open** als je opstaat zodanig dat de matras en de lakens gedurende de dag goed kunnen verluchten. Ook de ruimte zelf **verlucht** je het best gedurende 15 minuten na het opstaan zodat het overtollige vocht uit de ruimte kan. Verwarm de ruimte tot **minimum 15°C** zodat je geen condens krijgt.



Slaapkamer – schimmel voorkomen en verwijderen

FOUT

Schimmel achter de kast

Achter kasten kan er schimmel ontstaan als er te weinig wordt geventileerd en als de **kast dicht bij de muur staat**.



Schimmel ter hoogte van een koudebrug

Wanneer de woning minder goed of niet geïsoleerd is kunnen er koudebruggen zijn. Deze delen, bijvoorbeeld een balk boven het raam, zijn kouder en hierop kan **condens** ontstaan. Hierdoor ontwikkelen schimmels zich gemakkelijker



Schimmel ter hoogte van de muur

Opstijgend vocht zorgt voor **vochtige muren** waarop schimmel kan groeien.



Slaapkamer – schimmel voorkomen en verwijderen

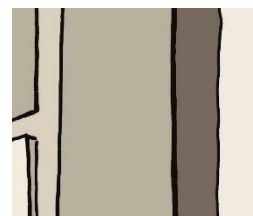
GOED

Geen schimmel achter de kast

Ventileer de ruimte 24 uur op 24.

Verlucht de ruimte extra tijdens en na vochtproducerende activiteiten door 15 minuten het raam te openen.

Zet de kast **niet te dicht bij de muur**, dan is er een betere luchtcirculatie achter de kast.



Geen schimmel op de koudebrug

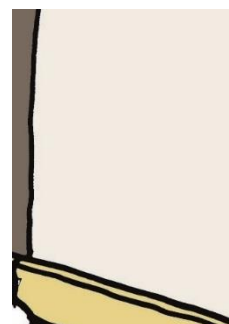
Koudebruggen kan je verhelpen door de woning **beter te laten isoleren door een vakman**.

Kan je de woning niet beter isoleren zorg er dan voor dat de ruimte **verlucht** en **geventileerd** wordt en dat je genoeg **verwarmt** (minstens 15°C). Zo ga je condensatie tegen en kan je schimmel vermijden.



Geen schimmelvorming ter hoogte van de muur

Opstijgend vocht laat je behandelen door een vakman.



Slaapkamer – schimmel voorkomen en verwijderen

GOED

Schimmel verwijderen

Schimmel verwijderen zonder de **oorzaak** aan te pakken heeft geen zin:

- Los het structureel vochtprobleem op (bv. opstijgend vocht, koudebruggen of een waterlek).
- Of pas je gewoonten aan: ventileer 24 uur op 24, verlucht aanvullend en verwarm de ruimte tot minstens 15°C als eerste stap om de schimmel te verwijderen.

Waar moet je op letten bij het verwijderen:

- Ben je ziek, heb je gevoelige luchtwegen (bv. astma) of ben je gevoelig voor schimmels verwijder de schimmel dan niet zelf. Ook kinderen mogen niet aanwezig zijn als er schimmel wordt verwijderd.
- Verwijder schimmel in een **goed verluchte ruimte**: zet het raam open.
- Draag handschoenen en een mondmasker (P3).

Hoe verwijder je de schimmel:

- Verwijder de schimmel van een glad oppervlak met een **vochtige doek of spons** met een **oplossing van allesreiniger** en laat goed drogen. Is de schimmel moeilijk te verwijderen, maak dan de muur nat en gebruik een harde borstel. Gebruik geen droge, harde borstel, dan ga je de schimmelsporen in de lucht verspreiden. Het is mogelijk dat je dit een aantal keer moet doen omdat het vocht niet meteen volledig uit het oppervlakte is waardoor de schimmel terugkomt. Vermijd bleekwater! Dit is erg ongezond en slecht voor het milieu.



Andere materialen met schimmel:

- In poreuze materialen, zoals hout, gipsplaten, behangpapier, besmet gipsplamuursel ... zullen de schimmeldraden zich vastzetten diep in het materiaal. De schimmel kan dan alleen verwijderd worden door de beschimmelde delen te verwijderen en te vervangen door nieuw materiaal.
- Beschimmeld materiaal dat moeilijk te verwijderen is, wordt best bedekt met een verflaag of vernis, op die manier worden de sporen die achterblijven na reiniging gefixeerd. Uiteraard zorg je dat eerst het vochtprobleem is opgelost.
- Gordijnen of andere stoffen waar schimmel op zit, moeten zo heet mogelijk gewassen worden. Als de schimmel niet verwijderd met de stof vervangen worden.
- Beschimmelde matrassen gooi je meteen weg.

INHOUDELIJK REGISTER

Inhoudstafel	3
Materiaal	5
5 geplastificeerde praatplaten	5
Onderleggers	5
Begeleidingsboekje.....	5
Aan de slag	6
Organiseer een moment (1)	6
Bereid je inhoudelijk voor (2)	7
Begeleid het gesprek (3)	7
Extra's	8
Belangrijke boodschappen	9
Ventileren en verluchten	9
Vocht en schimmel	10
Open of gesloten toestel	11
Opmerkingen bij de tekeningen.....	11
Veel gestelde vragen van deelnemers	12
Slaapkamer.....	16
Gesloten raam met gesloten gordijnen.....	16
Wasrek	16
Thermometer	16
Huisstofmijt	16
Slaapkamer.....	17
Openstaand raam met klokje en open gordijnen	17
Thermometer	17
Vergrootglas label wassen op 60 °C	17
Slaapkamer.....	18
Lakens van het bed niet open gelegd	18
Tapijt op de vloer	18
Extra verwarmingstoestel op gas of petroleum.....	18
Schimmel in de hoek	18
Slaapkamer.....	19
Lakens van het bed open gelegd.....	19
Geen tapijt op de vloer	19
Elektrisch vuurtje.....	19
Geen schimmel in de hoek.....	19

Badkamer	20
Handdoeken op de grond en douchegordijn met schimmel	20
Gasgeiser met krom afvoerkanaal + open toestel	20
Badkamer	21
Handdoeken open opgehangen	21
Gasgeiser met recht afvoerkanaal + gesloten toestel	21
Badkamer	22
Condensatie op het gesloten raam	22
Schimmel in de hoek	22
Ventilatioerooster toe gekleefd	22
Badkamer	23
Openstaand raam zonder condensatie	23
Geen schimmel in de hoek	23
Open ventilatioerooster	23
Woonkamer	24
Ventilatioerooster toe gekleefd	24
Potje met water op de kachel	24
Schimmel in de hoek	24
Volle asbak	24
Woonkamer	25
Open ventilatioerooster	25
Geen potje met water op de kachel	25
Schimmelvrije kamer	25
Geen asbak	25
Woonkamer	26
Open stopcontacten en versleten bedrading aan de lamp	26
Kachel in slechte toestand	26
Stinkende kattenbak	26
Woonkamer	27
Intacte stopcontacten en bedrading aan de lamp	27
Kachel met recht, gesloten afvoerkanaal	27
Goed onderhouden kattenbak	27
Keuken	28
Zwarte plek boven het open verbrandingstoestel	28
Geen dampkap	28
Geen deksel op kookpot	28
Condensatie op de ramen	28
Keuken	29

Recht afvoerkanaal + gesloten toestel (geen zwarte plek).....	29
Dampkap	29
Deksel op kookpot	29
Openstaand raam (geen condensatie)	29
Keuken	30
Schimmel in de hoek	30
GFT-afval met vliegen	30
Versleten bedrading van het koffiezetapparaat	30
Schoonmaakproducten	30
Keuken	31
Geen schimmel in de hoek.....	31
Gesloten GFT-afvalbak	31
Intacte bedrading van het koffiezetapparaat	31
Schoonmaakproduct op het aanrecht.....	31
Slaapkamer – schimmel voorkomen en verwijderen	32
Gesloten raam	32
Radiator met draaiknop op stand 0	32
Schimmelvlek aan het plafond	32
Matras met schimmel	32
Slaapkamer – schimmel voorkomen en verwijderen	33
Openstaand raam	33
Radiator verwarmt ruimte tot minstens 15°C	33
Plafond zonder schimmel	33
Matras zonder schimmel	33
Slaapkamer – schimmel voorkomen en verwijderen	34
Schimmel achter de kast.....	34
Schimmel ter hoogte van een koudebrug	34
Schimmel ter hoogte van de muur	34
Slaapkamer – schimmel voorkomen en verwijderen	35
Geen schimmel achter de kast	35
Geen schimmel op de koudebrug.....	35
Geen schimmelvorming ter hoogte van de muur	35
Slaapkamer – schimmel voorkomen en verwijderen	36
Schimmel verwijderen.....	36
Inhoudelijk register	38

Voor alle vragen kan je terecht bij
de medisch milieukundige van je Logo of bij VIGeZ:
www.gezondheidenmilieu.be/contact