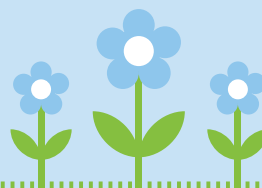


BABELMOMENT GEZOND WONEN

Boekje met uitgebreide info aan de hand van foto's



vigez
thuis in gezond leven.

logo^{VL}
GEZONDHEID
TROEF



Vlaamse
overheid

Colofon

Uitgave 2015

Een uitgave van VIGeZ, Vlaamse Logo's en
Agentschap Zorg en Gezondheid

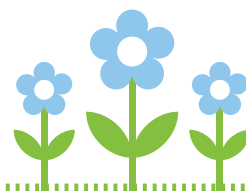
Contact: www.gezondheidenmilieu.be.

De fotopresentatie en het begeleidend boekje
werden oorspronkelijk ontwikkeld door stad
Antwerpen en EcoHuis Antwerpen.

De illustraties zijn een product van
Logo Antwerpen vzw, Samenlevingsopbouw,
Antwerpen Stad, Wijkgezondheidscentrum
't Spoor, VIGeZ vzw, Zorg en Gezondheid en de
Vlaamse Logo's.

Gebruikte afbeeldingen:
met toestemming van EcoHuis, Logo Antwerpen,
de Vlaamse Logo's, Belgisch antigifcentrum,
VIGeZ en Sclera vzw.

© 2015
VIGeZ, Vlaamse Logo's en Zorg en Gezondheid
VU • Linda De Boeck
Lakeman 106 • 1840 Londerzeel





Beste begeleider,

Dagelijks brengen we ongeveer 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. Problemen in de woning worden veroorzaakt door één van deze drie factoren of een combinatie ervan. Structurele oorzaken vragen een bouwtechnische oplossing. Op het 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:

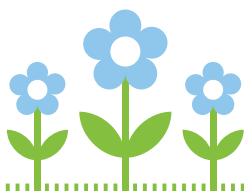
- **Maatschappelijk kwetsbare groepen** zoals mensen in armoede wonen vaker in huizen van mindere kwaliteit waardoor gedragsaanpassing des te belangrijker wordt om een gezond binnenmilieu te vrijwaren.
- **Nieuwkomers** hebben soms andere leefgewoontes die een invloed kunnen hebben op hun binnenmilieu: ze wonen in het algemeen met meer mensen in een woning en produceren vaak meer vocht in huis door andere kook- en schoonmaakgewoontes.
- **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.

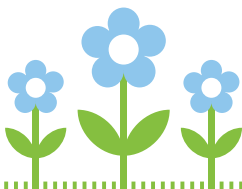
Met dit babbelmoment bieden we je een methode aan om in groep te praten over een gezond woongedrag aan de hand van foto's. Voorlichting en ervaringen uitwisselen kan een middel zijn om de kwaliteit van het binnenmilieu bij deze risicogroepen te verbeteren.

Wens je nog meer informatie over gezond wonen of hoe je kan werken aan structurele oplossingen, neem dan een kijkje op onze website www.gezondbinnen.be.

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

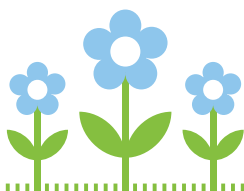
We wensen je een gezellige en leerrijke babbel over gezond wonen!





INHOUD

Inleiding	6	Badkamer	30
Doel	6	Ventileren en verluchten	30
Materialen	6	Schimmel	30
Aan de slag	7	CO (koolstofmonoxide)	31
Extra mogelijkheden	8	Alternatieve schoonmaakmiddelen	34
Woonkamer	12	Soda	36
Ventileren en verluchten	12	Groene of bruine zeep	37
Schimmel	15	Azijn	38
Huisstofmijt	17	Toelichting bij de niet besproken items op de placemats	40
CO (koolstofmonoxide)	18	Woonkamer	40
Keuken	22	Keuken	41
Ventileren en verluchten	22	Belangrijke boodschappen	42
Schimmel	22	Veel gestelde vragen van deelnemers	44
CO (koolstofmonoxide)	23	Notities	46
Slaapkamer	26		
Ventileren en verluchten	26		
Schimmel	26		
Huisstofmijt	27		
CO (koolstofmonoxide)	27		



INLEIDING

Doel

Dit babbelmoment biedt je de mogelijkheid om mensen te informeren en sensibiliseren rond gezond woongedrag. Het stimuleert ervaringsuitwisseling tussen de groepsleden.

Materialen

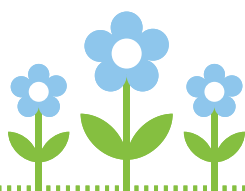
De materialen vind je terug op www.gezondbinnenmilieu.be bij materialen.

Je ziet meteen ook waar je ze kan bestellen of downloaden.

- Foto's: download het document met foto's en tekeningen om te laten zien op een scherm
- Begeleidend boekje: dit boekje met informatie bij de foto's en tekeningen
- Vraagkaartjes: kaartjes met vragen om te stellen aan de groep
- Antwoordkaartjes: rode en groene kaartjes die de deelnemers kunnen gebruiken om te antwoorden op de vragen

Zelf te voorzien:

- Computer of tablet, eventueel met beamer en scherm.



Aan de slag

Gebruik de foto's om in groep te praten over gezond wonen

De PowerPoint bevat foto's en tekeningen. Projecteer of toon deze foto's en gebruik de beelden om te praten over gezond wonen. Geef zo de boodschappen mee over een gezond woongedrag.

De reeks is opgebouwd per kamer in de woning (woonkamer, keuken, slaapkamer, badkamer). Per kamer zijn er foto's en tekeningen van zowel goede als foute situaties over ventileren en verluchten, schimmel, huisstofmijt en CO. Thema's die in verschillende kamers aan bod komen worden herhaald per kamer.

Op de foto's komen ook enkele andere thema's aan bod (roken, elektrocutie, kattenbak, ...). We lichten deze thema's niet uitgebreid toe per woonkamer, maar als er vragen over komen, vind je wel beperkte informatie terug helemaal achteraan deze brochure.

De reeks eindigt met een aantal foto's over het gebruik van alternatieve schoonmaakmiddelen.

Geef de juiste informatie

Informatie over de thema's, de juiste boodschappen over gezond woongedrag en wat er op de foto staat vind je in dit begeleidend boekje.

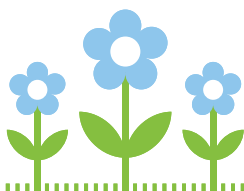
Lees ter voorbereiding het deel 'belangrijke boodschappen'. Dit is een samenvatting van tips die zorgen voor een gezonde binnenlucht. Wil je nog meer weten over gezond wonen? Surf dan naar onze website www.gezondbinnen.be.

Maak het gesprek interactief

Tips om de interactie te vergroten zijn aangeduid met . Dit zijn vragen, passend bij de foto, die je aan de groep kan stellen.

Extra: vragen stellen aan de hand van de vraagkaartjes

Elk kaartje is een ja/nee-vraag over een gezond binnenmilieu. Je kan deze kaartjes gebruiken als starter of afsluiter van het babbelmoment. Laat de deelnemers de vraag van het kaartje aan de groep stellen. Elke deelnemer krijgt een groene en rode kaart die ze kunnen gebruiken om te antwoorden.



Extra mogelijkheden

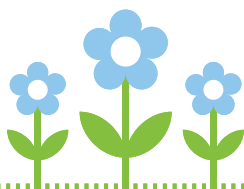
Bij het Logo van jouw regio kan je nog andere materialen ontlenuen om te werken rond het thema gezond wonen. Een up-to-date overzicht vind je op de website: www.gezondbinnenmilieu.be of neem contact op met de medisch milieukundige van het Logo van je regio: www.gezondheidsmilieu.be/contact.

Een greep uit het aanbod:

- **BABBELMOMENT MET PRAATPLATEN**

Gebruik de geïllustreerde praatplaten om op een laagdrempelige manier een groepsgesprek te houden over gezond wonen. Aan de hand van goed/fout-tekeningen worden enkele binnenmilieuthema's zoals ventileren, verluchten, schimmel, CO of schoonmaakproducten gevisualiseerd. Een gespreksleider is noodzakelijk. Een begeleidend boekje verduidelijkt de illustraties.

Deze methodiek is heel gelijkaardig aan het babbelmoment met foto's. De fotoreeks is in een eenvoudiger taal en meer geschikt voor mensen met een beperktere kennis van het Nederlands. De twee methodieken kunnen ook aanvullend worden gebruikt.



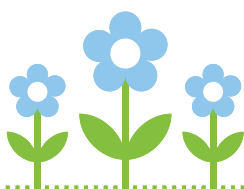
- **GEZONDHEIDSSTRAAT 13**

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.



- **DE ELEKTROKOFFER**

Verbind je bij de elektrokoffer de juiste combinaties, dan gaat het lichtje branden. Een laagdrempelige manier om enkele zaken over het binnenmilieu te leren, maar ook een middel om na te gaan of de deelnemers aan het babbelmoment de boodschappen goed begrepen hebben.





WOONKAMER



THEMA'S:

- Ventileren en verluchten
- Schimmel
- Huisstofmijt
- CO (koolstofmonoxide)
- Toelichting in bijlage
 - Roken
 - Elektrocutiegevaar
 - Kattenbak

WOONKAMER

Ventileren en verluchten

- i** Wie zorgt voor frisse lucht in de woning?
Toon de foto van het raam op een kier en het ventilatierooster.

Voor elke woning geldt hetzelfde: ventileren én verluchten is belangrijk.

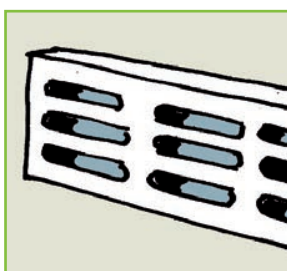
Waarom ventileren en verluchten?

- Om vochtige lucht te vervangen door droge lucht.
- Om geurtjes uit de kamer te laten verdwijnen.
- Om verse lucht binnen te krijgen en vervuilde lucht naar buiten te brengen.

Ventileren: continu verversen van lucht.

Hoe?

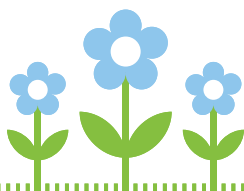
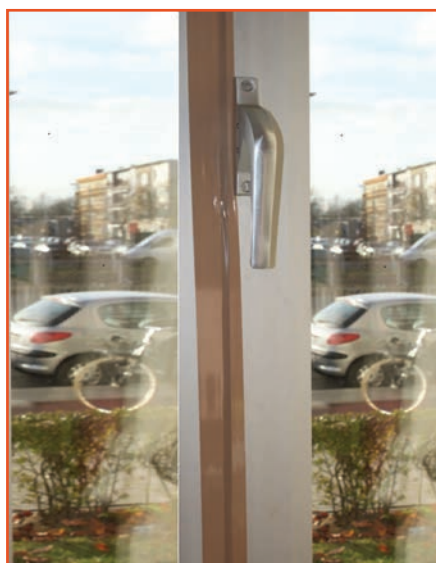
Door een raam op kiep te zetten of op een kier, via ventilatieroosters of een ventilatiesysteem.



Raam op kiep of kier.
Roosters open. Ideaal: 24u op 24.



Plak geen ramen of ventilatieroosters af!
Een gezond huis heeft verse lucht nodig.



Verluchten: in korte tijd veel lucht verversen.

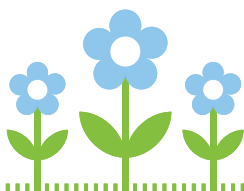
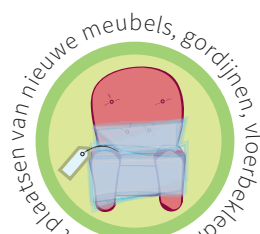
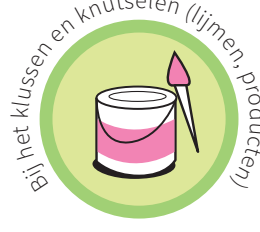
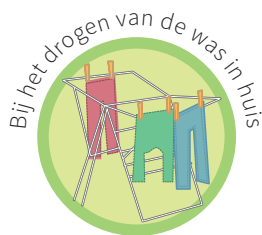
Hoe?

- i** Laat iemand het raam openen of doe het zelf.
>> Toon zo ook het verschil tussen ventileren en verluchten.
- i** Wanneer kan je het best verluchten?
>> Wanneer het nodig is gedurende een korte tijd.



Raam en/of deur
wijd openzetten.

Verlucht in de woonkamer als het nodig is:



Ventileren én verluchten is **altijd** belangrijk, ook als je aan een drukke weg woont. Hou dan rekening met:

- het tijdstip (op rustige momenten)
- de plaats waar je verlucht (weg van de straat)



Ventileren én verluchten is altijd belangrijk, ook als het buiten koud is!

Ventileer en verlucht afhankelijk van de weersomstandigheden. Bij winderig weer zal je minder lang moeten verluchten dan bij windstil weer. Laat het niet te fel afkoelen tijdens het verluchten. Zet je verwarming af als je verlucht.

Ventileren en verluchten tijdens koude periodes zonder mechanisch ventilatiesysteem zal altijd samengaan met wat energieverlies. Het is dus zoeken naar een evenwicht tussen een gezonde binnenlucht en het beperken van het energieverlies. Wil je een gezonde binnenlucht? Dan is blijven ventileren en verluchten de boodschap.

i Hoeveel vocht komt er dagelijks in een gemiddelde woning (gezin van 4 personen) vrij? 10 liter!
Verzamel flessen om de hoeveelheid water uit te beelden.



Hoe komt vocht vrij in de woning?

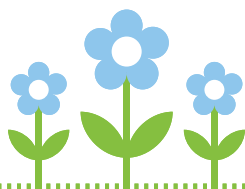
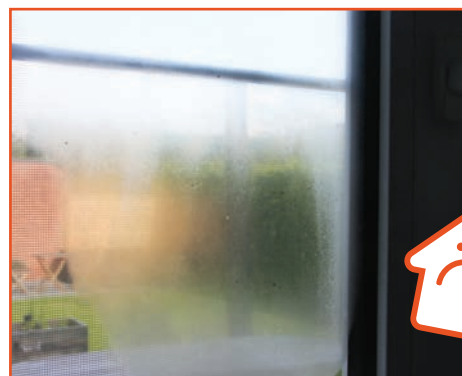
- Door technische problemen (een lek, opstijgend vocht, lekkende dakgoot, ...).
- Door te zweten, ademen, koken, was binnen te laten drogen, strijken, douchen, ...

Je merkt dat er te veel vocht in je woning is door:

- vochtplekken
- schimmel
- insecten (pissebedden, zilversjies)
- condensatie (vocht op ramen, muren of meubels)
- muffe geur

Door continu te ventileren en voldoende te verluchten, kan je het vocht in je woning beperken.

Plaats geen potjes met water op verwarmingstoestellen in een vochtig huis. Zo breng je geen overbodig vocht in je woning.



Schimmel

Te veel vocht in je woning zorgt voor schimmel.

Schimmel is ongezond.

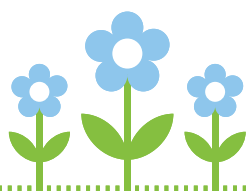
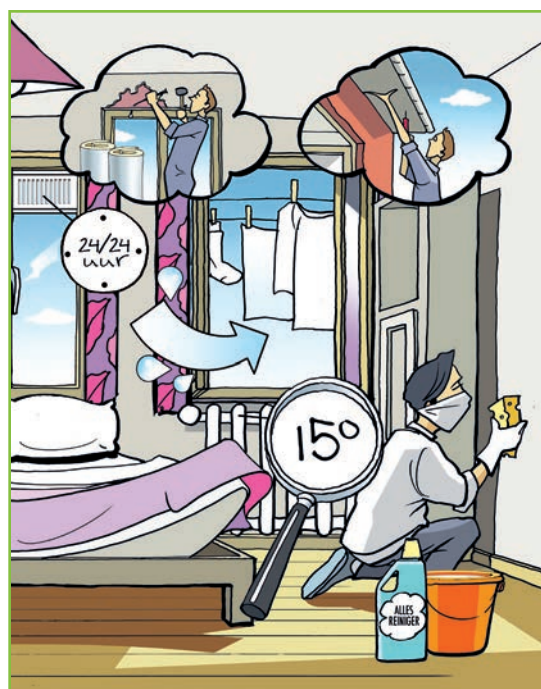


Gelukkig kan je schimmel verwijderen.



Hoe voorkom je schimmel?

- Heb je waterlekken, opstijgend vocht, een lekkende dakgoot, koudebruggen, ...: pak dit probleem aan of laat een vakman het probleem oplossen.
- Verwijder vocht uit de woning door:
 - Ventileren (24u op 24)
 - Aanvullend verluchten
- Beperk de vochtproductie: koken met deksel, was buiten drogen als dit kan, gebruik niet overdreven veel water bij het schoonmaken van de vloer, ...
- Verwarm tot minstens 15°C om condens te voorkomen.



i Hoe verwijder je schimmel? Laat de deelnemers hun ervaringen delen.

Los het vochtprobleem op, al dan niet met een vakman.

Zit de schimmel op een glad oppervlak? Verwijder hem zo:

- 1 Zet een raam open. Hou de deuren naar andere ruimten gesloten.
- 2 Draag handschoenen en een mondmasker bij het behandelen van de schimmel.
- 3 Verwijder de schimmel met allesreiniger en water.
- 4 Spoel af met water. Maak droog. Herhaal indien nodig.
- 5 Zolang de muur niet droog is, kan de schimmel terugkeren. Herhaal de procedure.



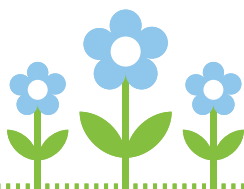
Zieken, zwangeren, kleine kinderen en mensen met gevoelige luchtwegen blijven beter uit de buurt.



Krijg je de schimmel nog niet weg? Of zit hij in een gordijn, matras, gipsplaat, hout, ...?

Kijk op www.gezondbinnen.be wat je eraan kunt doen.

TIP: Gebruik geen javel, dat is ongezond en slecht voor het milieu.



Huisstofmijt

i Wat is huisstofmijt?

- De huisstofmijt is een klein diertje dat niet met het blote oog te zien is. Het leeft van dode huidschilfers en haren. In de woonkamer vind je het beestje in tapijten, dekens en knuffelbeesten.

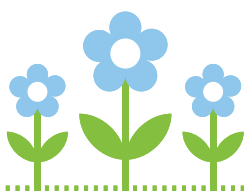
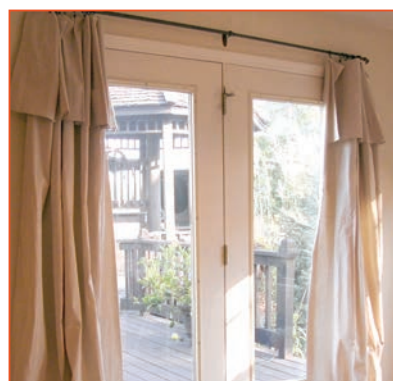
i Wie heeft er last van?

Sommige mensen zijn allergisch aan huisstofmijt. Zij moeten niezen, hebben een dikke keel, verstopte neus en prikkelende ogen.

i Hoe kan je huisstofmijt vermijden? Laat de tips van de groep zelf komen.

Als je allergisch bent aan huisstofmijt kan je best volgende dingen doen:

- Was dekens en knuffels regelmatig. Wassen op 60° Celsius doodt de mijt.
- Poets regelmatig met nat en stof goed af met een vochtige doek.
- Ventileer en verlucht voldoende.
- Trek de gordijnen open want de huisstofmijt houdt niet van licht.
- Beperk gordijnen in je woning.
- Vermijd stofhaarden, stof regelmatig af met een vochtige doek: elektronische apparatuur zoals TV, hifi, computers (statische elektriciteit), droogbloemen, pluche of met veren gevulde knuffels, opgezette dieren en dierenhuiden, boeken en kamerplanten, tapijten, ...



CO (koolstofmonoxide)

i Wie weet wat CO is? Hoe ontstaat het?

CO of koolstofmonoxide is het meest voorkomende giftige gas in huizen. Waar vuur is, is zuurstof nodig. Bij gebrek aan zuurstof is er een onvolledige verbranding en komt er CO vrij.

Het komt wel voor bij verwarming met:

- gas
- stookolie
- hout
- kolen
- petroleum

Het komt niet voor bij elektrische verwarming en radiatoren van een centrale verwarming.

1. Butagaz- /propaangaskachel

2. Butagaz

3. Gaskachel

4. Petroleumvuurtje



1.



2.



3.



4.

i Kan je CO ruiken? Nee!

Je ruikt het niet



Je ziet het niet



Je proeft het niet



Je voelt het niet



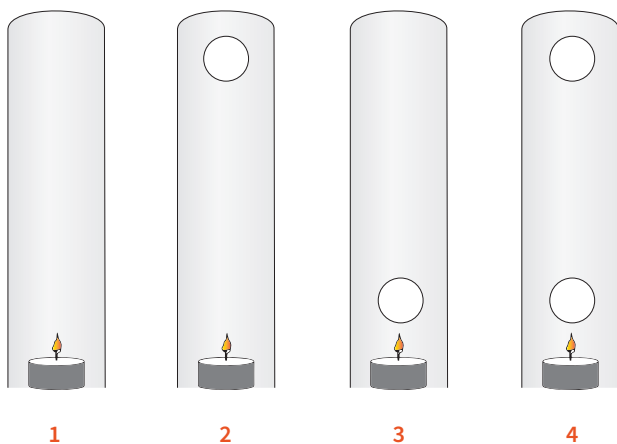
Gevaar van CO: het is een stille moordenaar.

i Proef

Welke kaarsjes gaan uit? Welk kaarsje blijft branden?

De CO-stolpen kunnen eventueel ontleend worden bij het Logo van jouw regio (www.gezondheidsmilieu.be/contact).

Je krijgt dan meer toelichting over de proef.



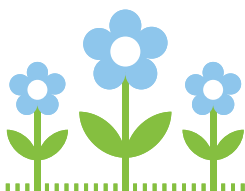
1. Geen lucht binnen of buiten.
2. Geen lucht binnen. Rookgassen kunnen buiten.
3. Lucht kan binnen. Rookgassen kunnen niet buiten.
4. Lucht kan binnen. Rookgassen kunnen buiten.

Blijft de kaars met de doorstroom branden?
Dan is er voldoende aanvoer van lucht en afvoer van rookgassen.

Tips voor de woonkamer:

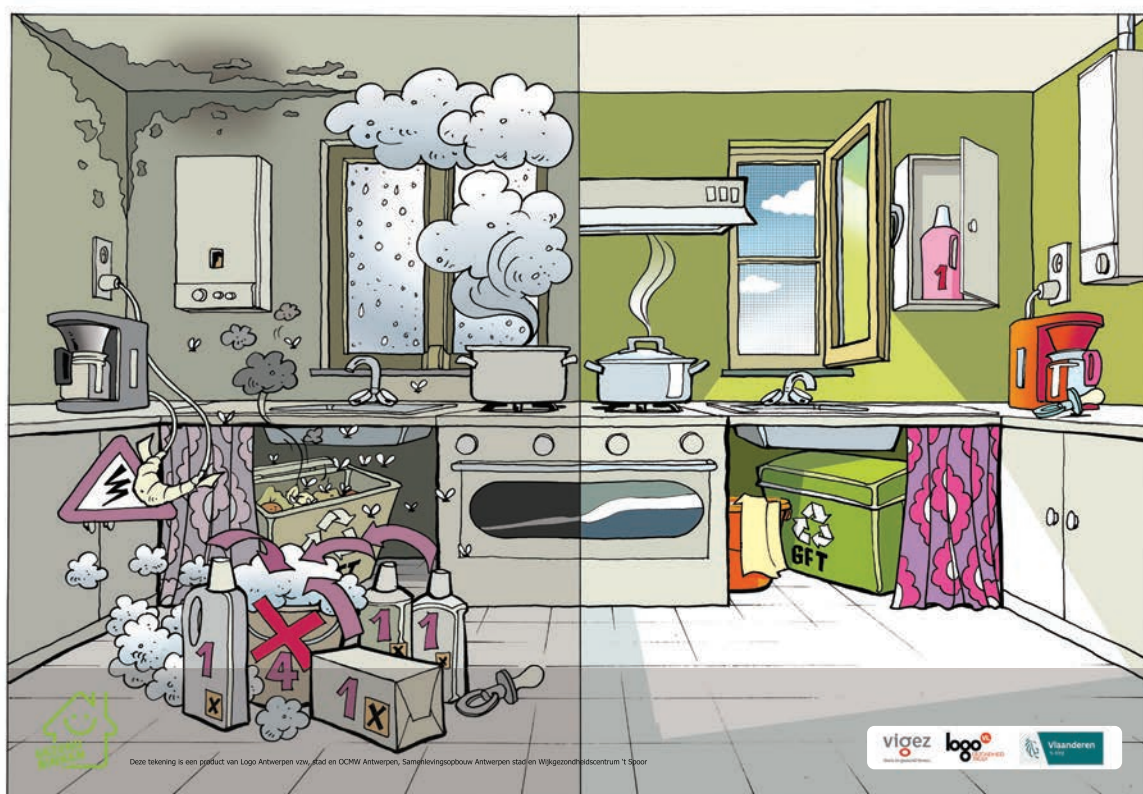
- Onderhoud de kachel, verwarmingsketel en schoorsteen goed.
- Zorg voor voldoende verse lucht.
- Kleef geen roosters dicht.
- Gebruik geen verplaatsbare verwarmingstoestellen op gas of petroleum.
Kan je toch niet anders? Gebruik ze dan gedurende maximum 1 uur en zet het raam op een kier van 5 cm.

Meer informatie over regelgeving in verband met centrale verwarming op www.stookzuinig.be en voor openhaard en kachel op www.stookslim.be.





KEUKEN



THEMA'S:

- Ventileren en verluchten
- Schimmel
- CO (koolstofmonoxide)
- Toelichting in bijlage:
 - Elektrocutiegevaar
 - Bewaren schoonmaakproducten

KEUKEN

Ventileren en verluchten

Zorg ook in de keuken voor permanente ventilatie en regelmatige verluchting! Toon de foto's nog een keer.

i Door welke activiteiten komt vocht in de keuken? Koken, poetsen, ...

Wie heeft zijn wasmachine en/of droogkast in zijn keuken staan? Wie strijkt in zijn keuken?

i Hoe kan je het vocht in de keuken beperken?



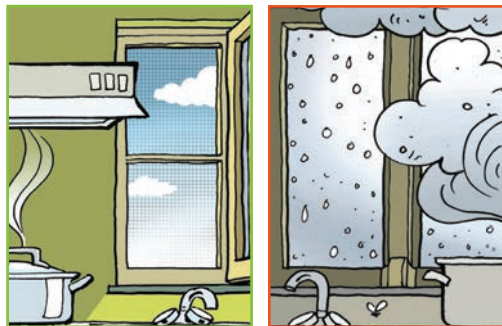
Door een gepast deksel te gebruiken terwijl je kookt.



Door een dampkap met afvoer te gebruiken tijdens en na het koken.



Door permanent te ventileren via een raam op kier, kier of via ventilatieroosters.



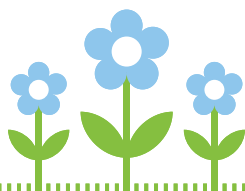
Door regelmatig te verluchten, zeker bij activiteiten waar vocht vrijkomt, zoals koken, poetsen, strijken, ...

Schimmel

Ook in de keuken kan schimmel ontstaan door te veel vocht.

i Hoe kan je het vocht in de keuken beperken?

- Door voldoende te ventileren en te verluchten.
- Door de oorzaak van het vochtprobleem aan te pakken.





Reinig je koelkast om ook daar schimmelvorming te voorkomen. Verwijder etensresten en reinig met een vochtige doek.

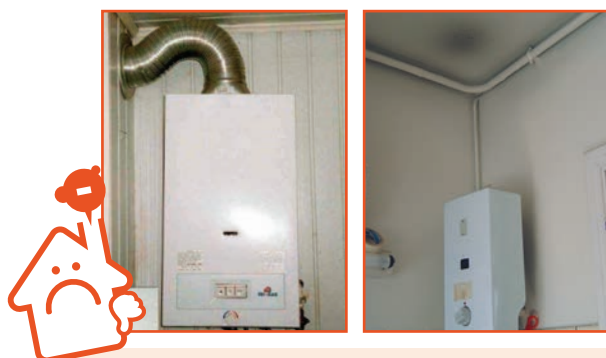
In de GFT-bak kunnen schimmels groeien op groenten- en fruitafval. Sluit die bak en maak hem regelmatig leeg!!

CO (koolstofmonoxide)

Geen gevaar voor CO bij een elektrisch toestel.

i Laat de foto's zien en vraag wat er fout is.

Door een slecht aangesloten afvoer kunnen gassen (ook CO) in de woning komen.



Fout: afvoer naar beneden en met twee bochten.

Fout: roet op het plafond boven het toestel.

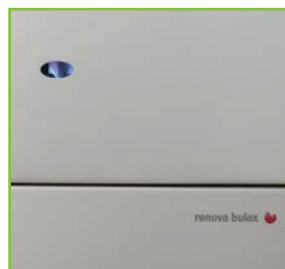
Zorg voor een goed aangesloten afvoer boven het toestel!

- afvoer naar boven
- afvoer met maximaal één bocht naar boven



Ook de kleur van de vlam is belangrijk.

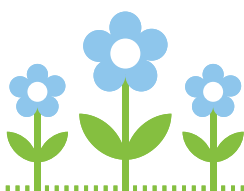
i Welke kleur moet de vlam hebben?



De vlam moet blauw zijn.

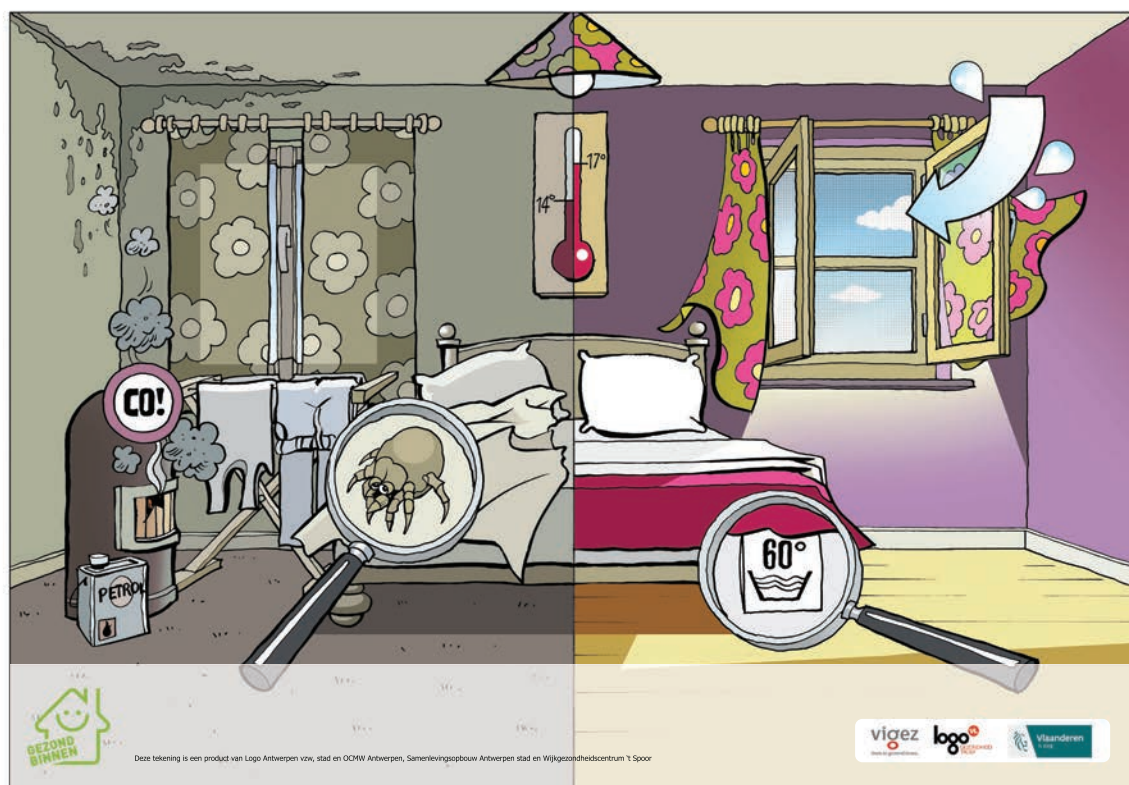


Een oranje vlam wijst op een onvolledige verbranding.





SLAAPKAMER



THEMA'S:

- Ventileren en verluchten
- Schimmel
- Huisstofmijt
- CO (koolstofmonoxide)

SLAAPKAMER

Ventileren en verluchten

Ook in de slaapkamer komt veel vocht vrij tijdens het slapen. Hoe meer personen op dezelfde kamer slapen, hoe meer vocht er vrijkomt.

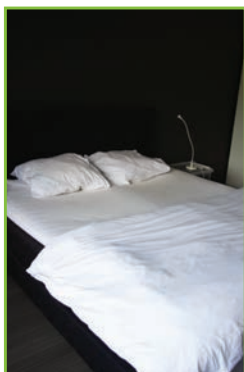
i Hoe komt vocht in de slaapkamer?

Door te zweten en te ademen, door was binnen te drogen.

i Hoe kan je dat vocht beperken?

Vocht in de slaapkamer beperk je door:

- continu te ventileren, ook 's nachts en extra te verluchten na het opstaan. 's Nachts is er veel vocht vrijgekomen tijdens het slapen, het is belangrijk dit vocht te verwijderen, zeker als er geen ventilatie is tijdens de nacht.
- het bed open te leggen en zo het vocht te laten verdampen.
- geen was binnen te drogen, droog zoveel mogelijk buiten. Kan dat niet, open dan het raam tijdens het drogen van de was of gebruik de garage of berging om de was te drogen.



Schimmel

Ook in de slaapkamer zorgen te weinig ventilatie, verluchting, verwarming en/of waterlekken voor een vochtige omgeving waardoor schimmel kan ontstaan.

Je geeft schimmel minder kans als je

- de slaapkamer ventileert en verlucht. Ventileer gedurende de nacht en verlucht na het slapen.
- verwarmt tot minstens 15°C. Dit zorgt voor minder risico op condens.



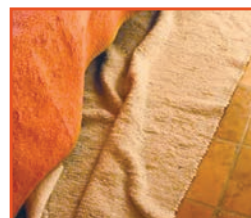
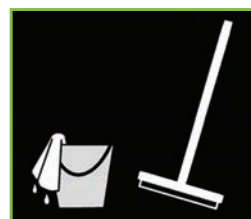
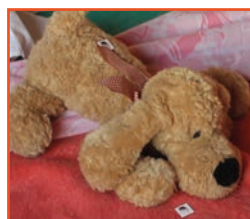
Huisstofmijt

De slaapkamer is de lievelingsplek van de huisstofmijt. Mensen die allergisch zijn moeten extra maatregelen nemen.

Huisstofmijten zitten in de lakens, dekens, matras, tapijten, knuffels, ...

i Hoe kan je huisstofmijt in de slaapkamer vermijden? Wie heeft tips?

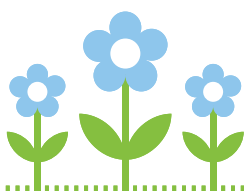
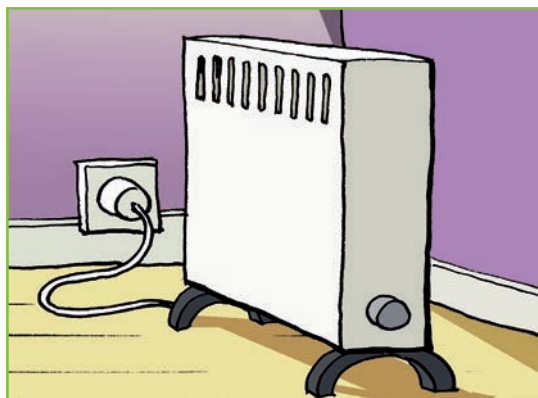
- Was beddengoed elke week op 60° Celsius.
- Vermijd knuffels, was hen regelmatig op 60°Celsius.
- Ventileer en verlucht.
- Open de gordijnen. De huisstofmijt houdt niet van licht. Open de gordijnen en laat lakens open liggen.
- Verwarm niet te veel, tussen 16° en 20° Celsius is de ideale slaapt temperatuur.
- Poets met nat.
- Leg geen tapijt op de grond.



CO (koolstofmonoxide)

Bij een verwarmingstoestel op petroleum, stookolie of gas zonder afvoer bestaat het risico op CO-gevaar. Die toestellen gebruiken de zuurstof uit de kamer. **Gebruik die toestellen niet! Kan je toch niet anders: gebruik ze maximum 1 uur en zet het raam op een kier van 5 cm.**

Heb je geen centrale verwarming en wil je de ruimte wat verwarmen? Gebruik dan een elektrisch vuurtje. Een elektrisch vuur produceert geen CO maar heeft wel een hoog energieverbruik.





BADKAMER



THEMA'S:

- Ventileren en verluchten
- Schimmel
- CO (koolstofmonoxide)

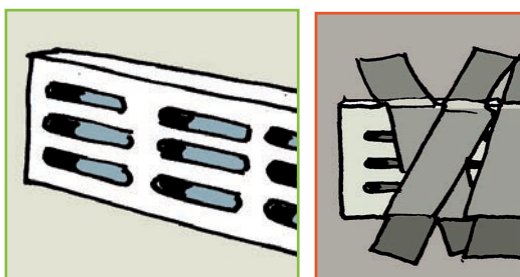
BADKAMER

Ventileren en verluchten

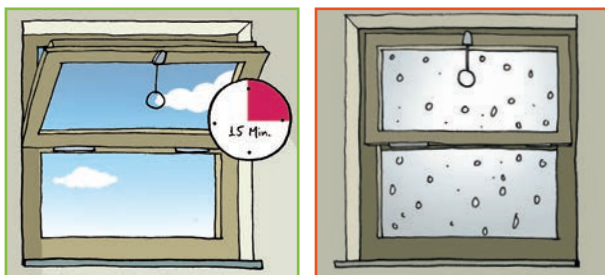
Door de grote hoeveelheid vocht in de badkamer is het zeer belangrijk om ook daar te ventileren en te verluchten.

i Kennen jullie het verschil tussen ventileren en verluchten? (zie p. 12-13)

- Plak de ventilatieroosters niet af. Door ventilatie vervang je de vochtige lucht door droge lucht.



- Zet tijdens of na je douche het raam 15 à 30 minuten open. Indien meerdere personen in het gezin 's morgens een douche nemen, ontstaat er heel veel vocht en moet je langer verluchten.



Schimmel

Een vochtige omgeving is de perfecte plaats voor schimmel. Zorg daarom voor voldoende ventilatie, verluchting en verwarming en pak lekken onmiddellijk aan zodat schimmel geen kans krijgt.

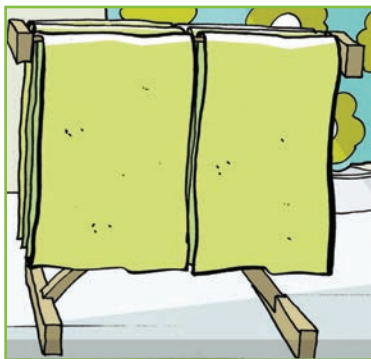
i Hier kan je teruggrijpen naar het verwijderen van schimmel. Wie weet er nog hoe je dat doet? (zie p. 16)



i Hoe kan je het vocht in de badkamer beperken? Wie heeft tips?

Beperk het vocht in de badkamer door:

- handdoeken open te hangen zodat ze kunnen drogen, of nog beter, hang ze buiten
- het douchegordijn open te hangen
- de douchewand na gebruik droog te maken met een aftrekker
- te ventileren
- te verluchten



i Hoe kan je ventileren in de badkamer?
Hoe kan je verluchten?



CO (koolstofmonoxide)

CO is een groot probleem in de badkamer. Daar vallen veel slachtoffers.

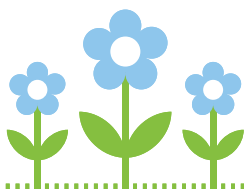
Gasgeiser met krom afvoerkanaal: door een slecht aangesloten afvoer kunnen gassen (ook CO) in de woning komen.

i Hoe moet het afvoerkanaal van de gasgeiser zijn?

Afvoer naar boven en met maximaal 1 bocht.

i Welke kleur van de vlam wijst op een goede verbranding? Blauw!

- Let op de kleur van de vlammen. Oranje wijst op een onvolledige verbranding waarbij CO kan vrijkomen.







BIJLAGEN

- Alternatieve schoonmaakmiddelen
- Toelichting bij de niet besproken items op de placemats
- Veel gestelde vragen van deelnemers

ALTERNATIEVE SCHOONMAAKMIDDELEN

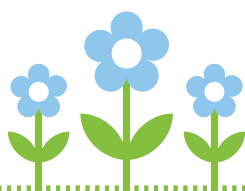











Soda, bruine zeep en azijn zijn alternatieven die beter zijn voor **het milieu** en **goedkoper** dan andere producten, daarom bespreken we ze hier. Bij soda en bruine zeep kan er ook een gevaarsymbool vermeld staan. Ook bij deze producten lees je dus best de gebruiksaanwijzing! Er zijn zeker nog andere schoonmaakproducten op de markt die gezond zijn.

De brochure voor alternatieve poetsproducten kan je downloaden via de website van het EcoHuis Antwerpen: ecohuis.antwerpen.be

Er zijn heel veel verschillende schoonmaakproducten. Voor elke poetsklus lijkt er een ander product te bestaan: afwas, poets, ruiten, ... Die producten kosten vaak veel en een aantal ervan zijn zeer agressief.

Sommige zijn zelfs schadelijk voor het milieu en onze gezondheid. De aanwezigheid van symbolen op de verpakking verduidelijkt dat het om een gevaarlijk product gaat. Meer info www.gevaarsymbolen.be.



<p>Giftige stoffen</p> 	<p>Gezondheidsgevaar op lange termijn</p> 	<p>Schadelijke stoffen</p> 
<p>Oxiderende stoffen</p> 	<p>Ontvlambare stoffen</p> 	<p>Schadelijk voor het milieu</p> 
<p>Ontplobbare stoffen</p> 	<p>Bijtende stoffen</p> 	<p>Houder onder druk</p> 

i **Waarop let je als je een schoonmaakproduct kiest?**

Indien mogelijk: kies een product zonder gevaarsymbool.

Met een allesreiniger kan je heel veel doen. Een speciaal product is niet altijd nodig.

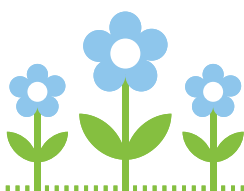
i **Waarop let je als je een schoonmaakproduct gebruikt?**

Lees de gebruiksaanwijzing en volg ze op.

- Neem de dosis zoals op het etiket staat.
- Berg alle schoonmaakproducten veilig weg: zorg dat kinderen er niet aan kunnen.

i **Wie kent goedkopere en minder gevaarlijke producten?
Waarvoor gebruik je ze?**

Veel poetswerk kan je doen met de combinatie van een paar goedkope producten: soda, bruine zeep en azijn.



Soda



Wie kent soda?

Gebruik je het? Als je het gebruikt, waarvoor dan?

Soda is milieuvriendelijk en goedkoop. Het is beschikbaar in twee vormen:

- Schoonmaaksoda in korrels
- Zuiveringszout of baking soda



Schoonmaaksoda in korrels



Zuiveringszout of baking soda

Schoonmaaksoda kan je gebruiken als allesreiniger, ontstopper, schuurmiddel, bleekmiddel, ontgeurder en zilverpoets. Het heeft een licht ontsmettende werking. Gebruik het niet bij poreuze stenen, aluminium en delicate stoffen.

Sodakristallen kunnen huid- en oogirritatie veroorzaken, wees dus voorzichtig. Draag (rubberen) handschoenen bij gebruik en lees de gebruiksaanwijzing.

Gootsteen ontstoppen

Draag handschoenen. Doe een schep schoonmaaksoda in de afvoer en overgiet het met heet water. Laat het 15 minuten intrekken en spoel het daarna met water.



Stinkende schoenen proper maken

Giet twee koppen soda in de schoenen en laat één nacht staan.

Giet de soda weg in de WC. Zorg dat alle soda weg is. Gebruik rubberen handschoenen als nodig.



Ook het toilet kan je poetsen met soda.

Giet er 2 koppen in. Laat dat een nacht staan zonder door te spoelen. Poets het toilet met de wc-borstel en spoel door.

Soda is een goed middel om een aantal gevaarlijkere producten te vervangen.

Groene of bruine zeep



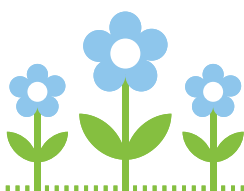
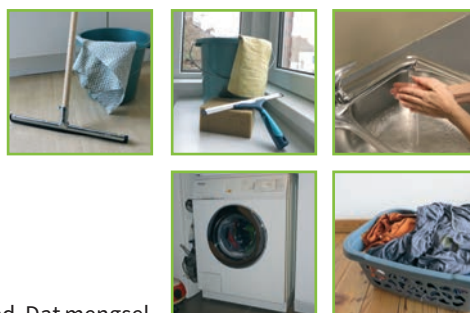
i Wie kent het? Gebruik je het? Als je het gebruikt, waarvoor dan?

Het is een zeep die gemaakt is van planten. Die zeep gebruikten ze vroeger heel veel.

Je kan ze gebruiken als:

- allesreiniger voor vloeren en ramen.
- handzeep.
- wasmiddel. Doe één lepel zeep in het vakje voor het wasmiddel.
- verwijderaar van vlekken op kleren.
Smeer de vlek in met bruine zeep en was ze in de wasmachine.

Doe twee lepels groene zeep in een emmer lauw water en meng goed. Dat mengsel kan je gebruiken om vlekken te verwijderen, bijvoorbeeld uit stoffen zetels.



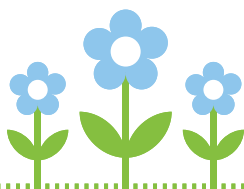
Azijn



i Wie kent het? Gebruikt iemand het als poetsproduct? Als je het gebruikt om te poetsen, waarvoor dan precies?

Azijn is een goedkoop product dat je in de keuken voor verschillende klusjes kan gebruiken.

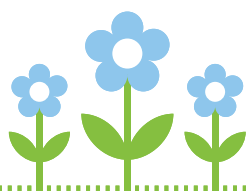
- Ontkalken van waterkoker, kraan en strijkijzer
 - Doe 3 lepels azijn in de waterkoker en voeg 9 lepels water toe. Kook het mengsel en laat 1 uur staan. Giet weg, vul terug met water en kook nogmaals.
 - Maak een doek nat met azijn. Doe die rond de kraan en wacht 1 nacht.
 - Vul het strijkijzer met een mengsel van water en azijn. Zet het strijkijzer aan en laat het stomen. Laat het 1 uur staan, giet het daarna leeg en spoel het meermaals met water.



- Azijn als wasverzachter
 - Giet azijn in het vakje voor wasverzachter.



- Ramen wassen met azijn
 - Doe 1 tas azijn in een emmer lauw water.
 - Poets de ramen en droog ze met trekker en zeemvel.
 - Ga erover met krantenpapier.



TOELICHTING BIJ DE NIET BESPROKEN ITEMS OP DE PLACEMATS

Woonkamer

FOUT

Volle asbak.

Rook niet in huis, want zo komen er ongezonde stoffen vrij.
Rook zeker niet in de buurt van kinderen. Zij zijn extra gevoelig voor deze rook.



GOED

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 voor.



FOUT

Open stopcontacten en versleten bedrading aan de lamp.

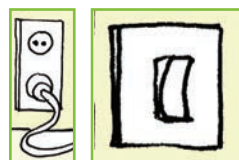
Opgelet voor elektrocutiegevaar! Herstel kapotte stopcontacten en kapotte draden.



GOED

Intacte stopcontacten en bedrading aan de lamp.

Zo vermijd je elektrocutie- en brandgevaar!



FOUT

Stinkende kattenbak.

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



GOED

Goed onderhouden kattenbak.

Zo vermijd je geurtjes. Je kat zal gelukkiger zijn en haar behoefte op de juiste plek doen.
Verwijder de uitwerpselen dagelijks uit de kattenbak, de kattenbakvulling vervang je als nodig.
De bodem van de kattenbak met minimum 3 cm bedekken is voldoende.



Keuken

FOUT

Versleten bedrading van het koffiezetapparaat.

Opgelet elektrocutiegevaar! Laat kapotte draden herstellen.



GOED

Intacte bedrading van het koffiezetapparaat.

Met intacte elektriciteitstoestellen is er geen elektrocutiegevaar!



FOUT

Schoonmaakproducten.

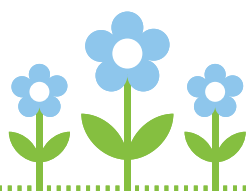
Hou ze buiten het bereik van kinderen. Plaats ze hoog genoeg of in een gesloten kast. De fopspeen op de afbeelding verwijst naar de aanwezigheid van kinderen. Meng geen producten. Hierbij kunnen schadelijke gassen vrijkomen die je kunnen bedwelmen. Vermijd producten met veel gevaarsymbolen op het etiket. Gevaarsymbolen herken je aan de oranje rechthoek met een symbool erin. Meestal bestaan er minder schadelijke varianten van dit product.



GOED

Schoonmaakproduct op het aanrecht.

Het product staat buiten het bereik van kinderen. Plaats ze hoog genoeg of in een gesloten kast. Fopspeen op het aanrecht op de afbeelding verwijst naar de aanwezigheid van kinderen. Gebruik één product, bijvoorbeeld een allesreiniger. Vermijd producten met veel gevaarsymbolen. Meestal bestaan er minder schadelijke varianten van dit product.



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 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, ...).

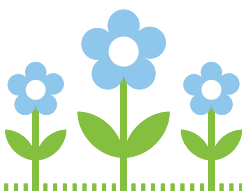
Het is de combinatie van 24 uur op 24 ventileren en aanvullend verluchten die ervoor kan zorgen dat de binnenlucht beter is. Voor meer informatie kan je terecht op www.gezondbinnen.be en in de brochure 'Ventileren en verluchten. Woon gezond, geef lucht aan je huis!' (www.vlaanderen.be/nl/publicaties/detail/ventileren-en-verluchten).

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

Laat het niet te koud worden in je woning. Probeer minstens 15°C na te streven om de kans op condensatie te verkleinen. Condensatie herken je aan natte of vochtige muren of ramen. Hierdoor kan schimmel ontstaan.

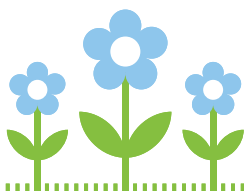
Vermijd ook grote temperatuurverschillen en koude muren. Zorg bij ongeïsoleerde muren of muren die grenzen aan een koude ruimte voor een goede luchtcirculatie, zet meubelen 10 cm van de muur. Heb je last van technische problemen zoals opstijgend vocht of een lek? Contacteer een vakman of de eigenaar 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? 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.



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. Het is dus 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 (bijvoorbeeld ongeveer 15 minuten) verluchten, dan is het verlies aan warmte vrij beperkt. De warmte 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 bij koude buitentemperaturen je raam continu op kier- of kiepstand hou dan de kier beperkt. Idealiter investeer je in nieuwe ramen met een ventilatierooster of een ventilatierooster in de buitenmuur of boven het venster.

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

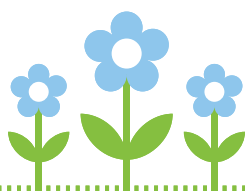
Ik woon langs een drukke weg. Hou ik mijn ramen dan niet beter gesloten?

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 het plaatsen van een ventilatiesysteem: plaats de luchttoevoer aan de gevelzijde weg van de auto's.

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 'Geniet van gezonde lucht' (www.vlaanderen.be/nl/publicaties/detail/geniet-van-gezonde-lucht)



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).

Vochtvreterers 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 om die reden afgeraden. Verwijderen met een oplossing van allesreiniger en water wordt aangeraden.

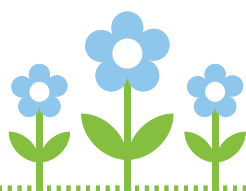
Kan ik schimmel uit textiel, leder of matrassen verwijderen?

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?

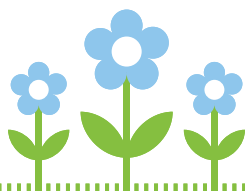
Op de websites www.gezondheidsmilieu.be en www.gezondbinnen.be vinden zowel burgers als organisaties allerhande info over gezond wonen (koolstofmonoxide (CO), ventileren en verluchten, vocht, schimmel, ...).

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 Woonwyzers 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.gezondheidsmilieu.be/contact).



NOTITIES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



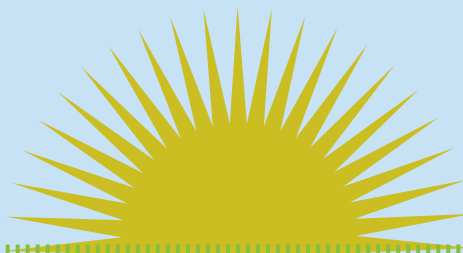
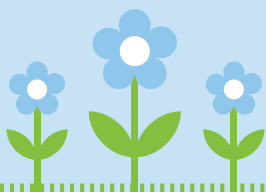
GRAAG NOG WAT INFORMATIE?

Neem dan een kijkje op een van onderstaande websites.

- Medisch milieukundigen | www.gezondheidenmilieu.be
- Gezond binnenmilieu | www.gezondbinnen.be
- Actieweek gezond binnen | www.gezondbinnenmilieu.be
- EcoHuis Antwerpen | ecohuis.antwerpen.be
- Agentschap Zorg en Gezondheid | www.zorg-en-gezondheid.be > Gezond leven en milieu > Gezondheidbinnenshuis > Kwaliteit van het binnenmilieu
- (ver)bouwen en gezondheid | www.bouwgezond.be
- Gevaarsymbolen op producten | www.gevaarsymbolen.be

Volgende folders kunnen ook behulpzaam zijn.

- Koolstofmonoxide | www.gezondheidenmilieu.be > zoek op koolstofmonoxide
- Onderhoud toestellen | www.stookzuinig.be
- Proper poetsen | ecohuis.antwerpen.be > zoek op proper poetsen (enkel digitaal)
- Ventileren en verluchten | www.vlaanderen.be > zoek op ventileren en verluchten



vigez
thuis in gezond leven.

logo^{VL}
GEZONDHEID
TROEF



Vlaamse
overheid