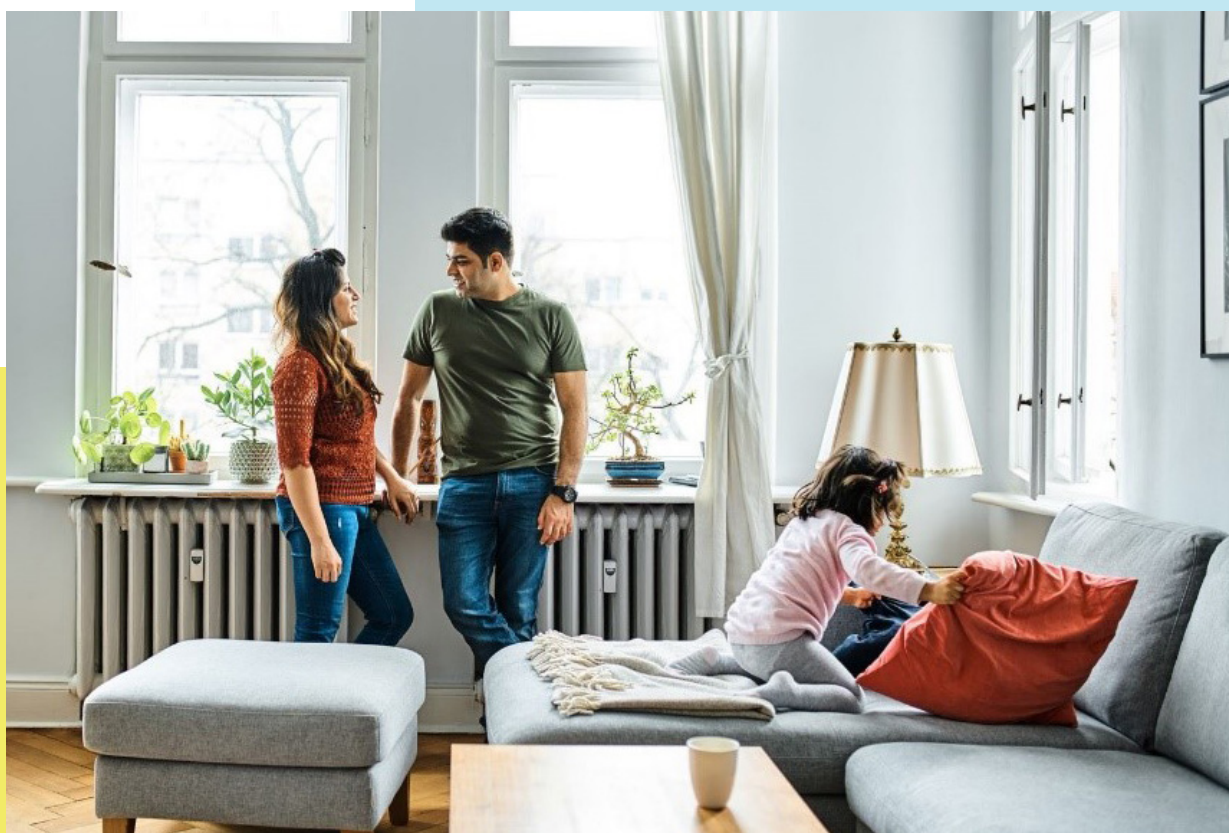


# Boost je binnenklimaat!

Dé gids voor een fijne leefruimte, verbeterde nachtrust en gezond opgroeiende kinderen



[www.gezondbinnen.nl](http://www.gezondbinnen.nl)

gezond  
binnen

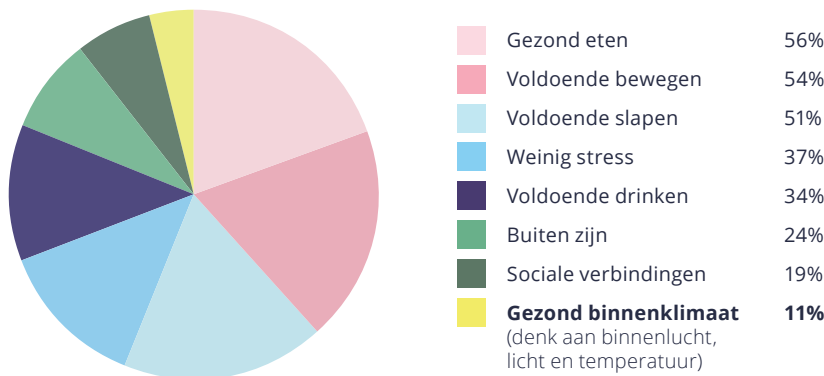
# Boost je binnenklimaat!

Dé gids voor een fijne leefruimte, verbeterde nachtrust en gezonder opgroeiende kinderen

*"De eerste stap in het bereiken van een gezond binnenklimaat voor iedereen is het bewustzijn. Men is niet op de hoogte van de gevaren en risico's van slechte luchtkwaliteit en heeft ook geen idee of er in de eigen woning een goed klimaat heerst. En dat terwijl we tachtig tot negentig procent van de tijd binnen zitten. Het goede nieuws is dat het in de praktijk niet moeilijk is om snel stappen in de goede richting te zetten. En dit begint met inzicht."*

**Remi Hompe, directeur Binnenklimaat Nederland en voorzitter van Gezond Binnen**

## Welke aspecten vind jij het belangrijkste voor jouw gezondheid?



Een gezonde levensstijl is voor veel Nederlanders belangrijk. Echter gaat voor 56 procent van de Nederlanders de meeste aandacht uit naar gezonde voeding, vindt 54 procent voldoende beweging het belangrijkste en hecht 51 procent het meeste waarde aan een goede nachtrust. **Vaak wordt in dit rijtje een belangrijke factor vergeten, namelijk het binnenklimaat.** Dit blijkt uit onderzoek van Gezond Binnen, het Nederlands kennisinstituut voor binnenklimaat, onder duizend Nederlandse consumenten. Het onderzoek toont aan dat slechts 11 procent van de Nederlandse consumenten dat als één van de belangrijkste aspecten beschouwt voor hun gezondheid. En dat terwijl we vaak meer dan tachtig procent van de dag binnen doorbrengen. De effecten van een slechte luchtkwaliteit in huis zijn voor velen nog onbekend. Zonde, want een gezond binnenklimaat brengt enorm veel voordelen met zich mee. Aandacht hiervoor zorgt voor meer energie, een betere nachtrust, verhoogde productiviteit en verminderde kans op ziekte.

In deze handleiding leer je meer over hoe je zelf aan de slag kunt gaan om een gezond binnenklimaat te creëren en behouden, met welke aanpassingen je je nachtrust verbetert en hoe je ervoor zorgt dat je woning veilig én gezond is voor kinderen.

De informatie in deze handleiding is gebaseerd op recent onderzoek van Gezond Binnen, uitgevoerd onder duizend Nederlandse consumenten van 18 jaar en ouder.

# Inhoud

<b>Wonen</b>	<b>4</b>
Nee, alleen ventileren is niet genoeg	5
Attentie fijnstofpreventie!	5
Het recept voor gezond koken	6
Een gezonde woning begint bij jezelf	6
That sucks...	7
Meten is weten!	7
De impact van een gezond binnenklimaat op je productiviteit	7
<b>Slapen</b>	<b>8</b>
CO <sub>2</sub> ? Weg ermee!	8
Nederland in winterslaap	9
Hello darkness, my old friend	9
<b>Kinderen</b>	<b>10</b>
Zes tips voor een gezonde kinderkamer	11
<b>Adem in, adem uit...</b>	<b>12</b>
6 video's: Hoe creëer ik een gezond binnenklimaat?	12
<b>Bijlage 1: Een goede luchtkwaliteit in vier stappen</b>	<b>13</b>



# Wonen

Het grootste gedeelte van de dag brengen we binnen door, of het nu in onze eigen woning is of op onze werkplek. We ademen daar continu binnenlucht in en worden daarbij blootgesteld aan verschillende materialen en stoffen, zoals fijnstof en CO<sub>2</sub>. Als het binnenklimaat niet optimaal is, ervaren we al snel de gevolgen hiervan op onze fysieke en mentale gezondheid. Daarom is het erg belangrijk om hier aandacht aan te besteden.

## Heb je wel eens nagedacht over de luchtkwaliteit in je woning?



### Het gros van de Nederlanders is niet op de hoogte van de luchtkwaliteit in hun woning.

Waar sommigen zich wel eens afvragen of dit wel in orde is (26%), geeft een ander deel aan er simpelweg niet bij stil te staan (44%).

## Heb je enig idee of je thuis een goed binnenklimaat hebt?



De resultaten uit het onderzoek zeggen genoeg: **35 procent van de Nederlanders geeft aan niet op de hoogte te zijn van het binnenklimaat in hun huis.** De meerderheid (65%) zegt een goed binnenklimaat te hebben. Van deze groep heeft maar zes procent een luchtkwaliteitsmeter om het binnenklimaat in de gaten te houden. Het overgrote deel (54%) zegt regelmatig te ventileren en denkt dat daarmee het binnenklimaat in orde is. Maar is alleen ventileren eigenlijk wel genoeg?



## Nee, alleen ventileren is niet genoeg

Voldoende ventileren is erg belangrijk voor een gezond binnenklimaat. Maar gezonde binnenlucht bereik je niet alleen met af en toe ventileren. Hier zijn meer acties voor nodig. Ten eerste is het essentieel om **luchtverontreiniging** – zoals stikstofdioxide (NO<sub>2</sub>) – in huis te voorkomen of te minimaliseren door bijvoorbeeld gasloos te koken en geen kaarsen aan te steken. Daarnaast is regelmatig en **grondig schoonmaken** belangrijk om het binnenklimaat gezonder te maken en te houden. Al deze acties dragen bij aan een gezondere leefomgeving. Maar om de situatie goed te (blijven) monitoren, is de aanschaf van een **luchtkwaliteitsmeter** essentieel. Zo ben je altijd op de hoogte van de actuele stand van zaken.



## Attentie fijnstofpreventie!

Fijnstof is een grote veroorzaker van vervuiling. Circa 60% van het fijnstof in het binnenmilieu is afkomstig uit de buitenlucht. Deze vervuiling komt voor een deel naar binnen. Maar ook binnen komt veel fijnstof vrij. Uit onderzoek van TNO, de Nederlandse Organisatie voor toegepast-natuurwetenschappelijk Onderzoek, blijkt dat **koken de grootste veroorzaker van fijnstof** is. En doordat woningen nu steeds beter geïsoleerd en luchtdicht zijn, blijft deze fijnstof ook langer in huis hangen. Gelukkig zijn er meerdere manieren om fijnstof te verminderen tijdens het koken.



## Het recept voor gezond koken

Voor meer dan de helft van de Nederlanders heeft gezond eten een grote prioriteit. Toch is gezond koken minstens zo belangrijk. Maar hoe doe je dat? Hier zijn vier tips:

**1. Kook gasloos:** tijdens het koken op gas komen schadelijke rookgassen vrij, en het inademen van deze stoffen heeft negatieve gevolgen voor je gezondheid. Je kunt het vrijkomen van rookgassen verminderen door over te stappen op elektrisch koken.

**2. Verminder verontreinigende stoffen:** kies voor een krachtige afzuigkap boven het fornuis die minstens 300 kubieke meter lucht per uur afvoert. Ga voor directe luchtafvoer naar buiten en vermijd indien mogelijk recirculatiekappen, deze voeren namelijk wel geur af, maar geen fijnstof. Maak je afzuigkap regelmatig schoon en maak de vetfilters minstens vier keer per jaar schoon in de vaatwasser.

**3. Gebruik de achterste pitten:** tijdens het koken is het aan te raden om de achterste pitten van het fornuis te gebruiken, vooral wanneer je bakt, braadt of wakt. Als je pastawater of groenten wilt koken, kunnen de voorste pitten van een elektrische kookplaat prima gebruikt worden, omdat hier geen fijnstof bij vrijkomt.

**4. Ga voor een goede bodem:** en dan niet alleen in je maag! Ga voor pannen met een dikke bodem en een antiaanbaklaag. Hierdoor wordt de warmte gelijkmatig verspreid en voorkom je dat je eten te snel aanbrandt. En verbrand eten is niet alleen minder lekker, maar zorgt ook voor een verhoogde fijnstofconcentratie in de lucht.

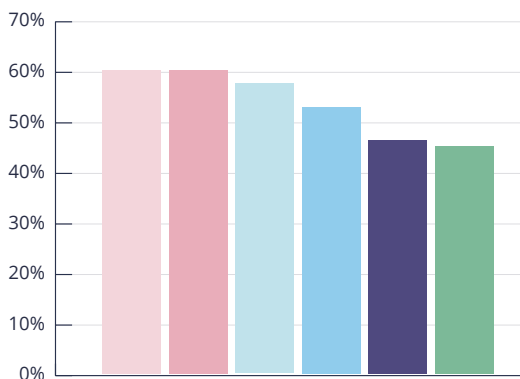
**Variatietip:** geef de voorkeur aan koken met (zonnebloem)olie in plaats van (room)boter. Boter verbrandt namelijk eerder dan olie en heeft dus een grotere kans op fijnstof. Daarnaast is het ook nog eens een gezondere keuze! Win-win!

### Wist je dat...

Een luchtreiniger kan helpen om de **lucht in huis gezonder** te maken door (fijn)stof en andere schadelijke stoffen uit de lucht te halen? Een luchtreiniger met HEPA (High Efficiency Particulate Air) filter, houdt deeltjes tot zo klein als 0,3 µm (micron) vast en reinigt vervuilde lucht tot wel 99,99%!

## Een gezonde woning begint bij jezelf

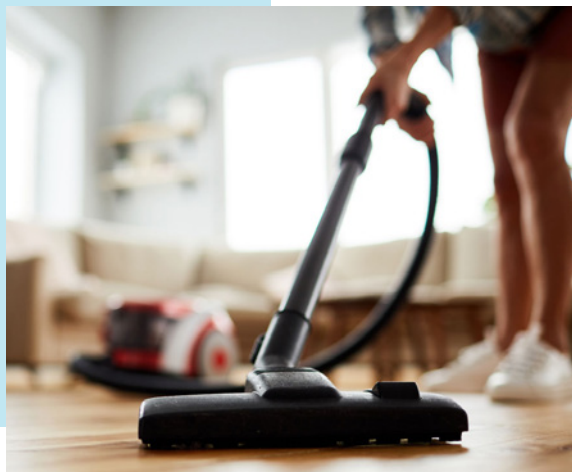
### Hoe zorgen Nederlanders voor een gezond binnenklimaat?



Regelmatig stofzuigen	60%
In warme periodes tijdens koelere avonden de woning koelen/luchten door ramen open te zetten	60%
Zonwering neer laten, gordijnen en ramen sluiten op warme dagen	57%
Niet roken in huis	53%
Extra ventileren tijdens het koken, douchen, klussen of als er veel mensen zijn	46%
Ventilatieroosters openen voor de aanvoer van frisse lucht	45%

## That sucks...

Stofzuigen draagt bij aan een schoon en stofvrij huis, maar veel stofzuigers blazen het opgezogen fijnstof weer uit. Dit is vooral bij oude stofzuigers het geval. Wellicht tijd voor een nieuwe? Let bij de aankoop van een nieuwe stofzuiger dan vooral op de aanwezigheid van een HEPA filter om fijnstof zo veel mogelijk te voorkomen. **Een HEPA filter zorgt er namelijk voor dat fijnstofdeeltjes, pollen, micro-organismen en allergenen in de stofzuiger blijven.**



## Metten weten!

**Als je wilt weten wat de beste stappen zijn om jouw binnenklimaat te verbeteren, is er maar één manier om erachter te komen: meten! Maar wat dan?**

**Koolstofdioxide:** in normale concentraties is koolstofdioxide (CO<sub>2</sub>) op zichzelf niet schadelijk, maar een oplopende CO<sub>2</sub>-concentratie kan wel een teken zijn van verminderende luchtkwaliteit. Hierdoor kun je last krijgen van klachten als hoofdpijn, vermoeidheid en sufheid en verergering van allergieën. Meet met een CO<sub>2</sub>-meter de kwaliteit van de lucht en ventileer bij concentraties in de buurt van 1200 ppm. Plaats de CO<sub>2</sub>-sensor niet in de buurt van ventilatievoorzieningen zoals gevelroosters, klap- of andere ramen. Dit geeft geen goede indicatie van de binnenlucht.

**Fijnstof:** fijnstof kan tegenwoordig met relatief betaalbare sensoren worden gemeten. Veelal zijn de fijnstof-sensoren met een kleine ventilator uitgerust. Deze zuigt een bekende en constante luchtstroom door de sensor. Zo kan de concentratie fijnstof in µg (1 µg = 1 miljoenste gram) per kubieke meter lucht worden bepaald. Good to know: De WHO advieswaarde voor PM<sub>2,5</sub> fijnstof is 5 µg/m<sup>3</sup> jaargemiddeld en 15 µg/m<sup>3</sup> daggemiddeld.

**Vocht:** houd de luchtvochtigheid thuis in de gaten met een hygrometer. Je kunt de luchtvochtigheid reguleren met behulp van bijvoorbeeld ventilatie, maar ook met luchtontvochtigers of met luchtbevochtigers.



## De impact van een gezond binnenklimaat op je productiviteit

Tuiswerken wordt steeds normaler. En dat betekent ook dat het belangrijk is om thuis een plek te creëren waar je net zo lekker kunt werken als op kantoor. Uit onderzoek blijkt namelijk dat een gezonde werkplek niet alleen goed is voor je gezondheid, maar ook dat het ervoor kan zorgen dat je **productiever** werkt en **betere resultaten** neerzet! Denk hierbij aan voldoende ventilatie én zo veel mogelijk natuurlijk daglicht.

**Meer tips over wat je kunt doen voor een betere luchtkwaliteit in huis?** Bekijk de bijlage voor een goede luchtkwaliteit in vier stappen!

# Slapen

Voor maar liefst de helft van de Nederlanders (51%) is voldoende slaap een belangrijk aspect voor hun gezondheid. Logisch ook! Tijdens het slapen herstelt je lichaam van alle inspanningen én krijg je nieuwe energie. Maar wist je dat voor een goede nachtrust een goed binnenklimaat essentieel is?

## CO<sub>2</sub>? Weg ermee!

Door ademhaling neemt de concentratie koolstofdioxide in de lucht toe. Maar niet alleen je ademhaling zorgt voor vervuiling van de lucht ook inrichtingsmaterialen zoals meubilair dragen bij aan dit probleem. Om te voorkomen dat je slaapkamer een muffe ruimte wordt, is **ventileren ontzettend belangrijk**. Maar wat kun je doen voor een gezonde slaapplek?

### Tips voor een frisse slaapkamer en een goede nachtrust

- Laat je **slaapkamerraam** altijd op een kier staan. Zo zorg je voor continue aanvoer van frisse lucht. Staat er wind en regen op je slaapkamerraam? Met een rolluik hou je het weer buiten, en kan je toch je raam op een kier laten.
- Schaf een **ventilatiesysteem** aan als je het niet prettig vindt om altijd het raam open te hebben staan.
- Open elke dag de **gordijnen**. UV licht remt namelijk de groei van huisstofmijt.
- Investeer in een goed **ventilerend matras**. Per nacht verlies je namelijk bijna een halve liter aan lichaamsvocht.



### Wist je dat...

je beter je dekbed terug kan slaan dan je bed opmaken? Zo kan je bed 'ademen' en dit bevordert de ventilatie van je matras. Dat scheelt weer tijd in de ochtend!

## Nederland in winterslaap

Ondanks dat ventileren belangrijk is voor het creëren van een gezonde slaapkamer, slaapt maar liefst 40 procent van de Nederlanders in de winter altijd met alle ramen dicht. 7 procent geeft ook aan bang te zijn dat ze 's nachts niet kunnen slapen als het buiten extreem koud is. Dit staat in schril contrast met de warmte in de zomer: dan is 43 procent bang de slaap niet te kunnen vatten.

De combinatie van de hoge lucht-vochtigheid en een lage temperatuur zorgt vooral in de wintermaanden voor **condensvorming**. Door deze condens kunnen **schimmels** ontstaan, wat effect heeft op zowel je gezondheid als je woning. Door **bewust te verwarmen en te ventileren**, kun je deze condensvorming – en daarmee schimmels – voorkomen. Zo creëer je een betere vochtbalans, en daarmee ook een betere nachtrust.

**Dus... ongeacht het weer: ventileer!**



## Hello darkness, my old friend

Onderzoeken wijzen uit dat er een direct verband is tussen een goede nachtrust en een verduisterde slaapkamer. Ons lichaam reageert namelijk niet alleen op daglicht wanneer we wakker zijn, maar ook wanneer we slapen. Een lantaarnpaal bij je slaapkamerraam kan er al voor zorgen dat je de fase van diepe slaap niet bereikt. En verstoringen in je slaappatroon kunnen leiden tot gezondheidsproblemen. Dus hoe donkerder je slaapkamer, hoe meer energie je hebt overdag. Ons advies is, **verduister je slaapkamer volledig** door bijvoorbeeld verduisterende raambekleding te installeren of slaap met een slaapmasker. Zorg er verder voor dat je de lampen in je huis twee uur voordat je gaat slapen dimt en de nachtmodus van je elektronische apparaten op tijd aanzet. Of nog beter, leg ze 's avonds aan de kant.



### Wist je dat...

meer dan de helft (55%) van de Nederlanders hun slaapkamer 's nachts al volledig verduistert?

## Rise and shine!

**Wist je dat daglicht ook invloed heeft op je slaap? Helder licht overdag zorgt ervoor dat je beter bestand bent tegen de effecten van kunstverlichting 's avonds. Dit helpt om je biologische ritmes en slaap-waakpatronen in evenwicht te houden. En dit kun je al bereiken in drie simpele stappen:**

### 1. Ga naar buiten!

Zorg ervoor dat je voldoende tijd in het daglicht spendeert. Ga wandelen, fietsen, tuinieren of doe andere activiteiten buiten. Vermijd indien mogelijk het dragen van een donkere bril als je buiten bent. Als je niet naar buiten kunt, ga dan dichtbij een raam zitten om toch voldoende daglicht op te nemen. Is het mogelijk om je werkplek naar buiten te verplaatsen? Doen!

### 2. Haal het daglicht in huis

Zorg ervoor dat je binnenruimtes goed verlicht zijn tussen zes uur 's ochtends en acht uur 's avonds. Gordijnen en vitrages open dus!

Als je in een kamer op het zuiden werkt, verander dan wanneer mogelijk met de stand van de zon mee. Zo profiteer je optimaal van het daglicht!

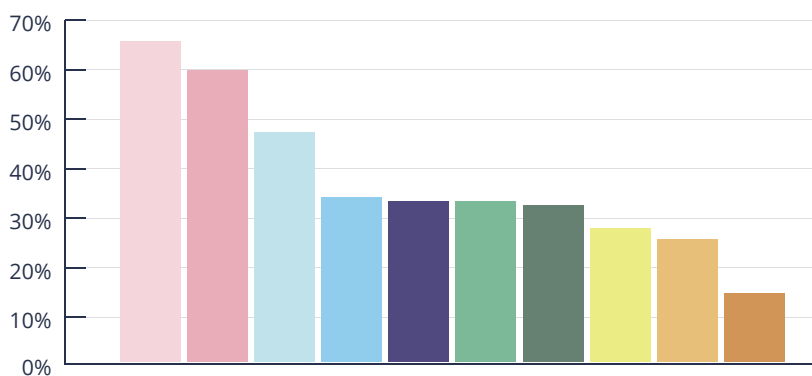
### 3. Verlicht donkere ruimtes tussen 6.00 en 20.00 uur met kunstverlichting

Kunstverlichting is elke vorm van verlichting die niet door de zon wordt gecreëerd, zoals LED lampen. Op donkere dagen is het belangrijk om deze aan te doen om je concentratie te verbeteren. Plaats ook een bureaulamp bij je werkplek om deze goed te verlichten. Kies voor koele verlichting, dit verbetert je alertheid.

# Kinderen

Gezonde binnenlucht is niet alleen belangrijk voor jezelf, maar ook voor je kinderen. Ondanks dat een gezond binnenklimaat voor veel Nederlanders niet bovenaan de lijst staat als het gaat om belangrijke aspecten voor hun eigen gezondheid, lijken de prioriteiten toch anders te liggen wanneer het om de gezondheid van hun kinderen gaat.

Stel je zou jonge kinderen hebben. Waar zou je op letten bij de inrichting van de kinderkamer? (Er zijn meerdere antwoorden mogelijk)



Veiligheid (stopcontacten afplakken, scherpe hoekjes afdekken)	66%
Voldoende ventilatiemogelijkheden	60%
Mogelijkheid om de kamer te verduisteren	48%
Rustgevend decoratie	34%
Weinig geluid	33%
Zachte verlichting	33%
Voldoende opslagruimte voor luiers en kleding	32%
Eenvoudig temperatuur kunnen regelen	29%
Verf op waterbasis	26%
Meubels van natuurlijke materialen of tweedehands	15%

Dat voldoende ventilatiemogelijkheden voor een groot deel van de Nederlanders belangrijk is voor het inrichten van een kinderkamer, is zeker terecht. **Vooraf kinderen zijn gevoelig voor lichamelijke klachten als gevolg van een ongezonde binnenlucht.** Denk hierbij aan onrustig slapen, moeite hebben met ademen en huiduitslag. Daar komt bij dat kinderen gemiddeld veel meer tijd doorbrengen in hun slaapkamer dan volwassenen. Het is dus belangrijk dat de kinderkamer een gezonde ruimte is. Maar waar moet je dan op letten? Op de volgende pagina volgen zes tips.

## Zes tips voor een gezonde kinderkamer

1

Ventileer. Door de binnenlucht constant te verversen, zorg je ervoor dat de samenstelling van de lucht in balans is. Vieze geurtjes en schadelijke stoffen krijgen geen kans om zich op te hopen. Voor een gezonde kinderkamer **is 24 uur per dag ventileren** belangrijk. Zorg dus voor een goed werkend ventilatiesysteem. Het is niet voldoende om alleen even een half uur het raam open te zetten, dit lucht alleen de ruimte, maar ventileert niet.

2

Moderne woningen zijn tegenwoordig allemaal voorzien van geïsoleerd glas. Heb je dit nog niet? Overweeg dan in ieder geval om het in de kinderkamer te installeren. **Door middel van geïsoleerd glas hou je namelijk de kamertemperatuur gemakkelijker constant**, iets wat voor de gezondheid van jonge kinderen erg belangrijk is.

3

De ideale temperatuur voor een kinderkamer is 18 graden. Veel ouders denken dat een baby of jong kind een warmere kamertemperatuur nodig heeft, maar dit is niet het geval. **Probeer dus om de temperatuur altijd rond de 18 graden te houden.** Geïsoleerd glas en zonwering helpen hierbij. Hierdoor zal je kind waarschijnlijk makkelijker doorslapen. En een mooie bijkomstigheid: jij dus ook.

4

Het inrichten van een nieuwe kinderkamer is een leuke bezigheid. Maar wist je dat nieuwe meubels schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid van een pasgeboren kind? Dit komt omdat er uit nieuwe meubels en gordijnen chemische gassen en dampen vrijkomen. Baby's hebben nog niet genoeg weerstand opgebouwd om hier goed tegen bestand te zijn. **Daarom is het belangrijk om op tijd te beginnen met de inrichting, zodat de stoffen de lucht uit zijn tegen de tijd dat de baby geboren wordt.** Overweeg ook tweedehands meubels te kiezen, of kijk naar meubels die gemaakt zijn van natuurlijke materialen.

5

Een kinderkamer kan natuurlijk niet zonder een likje verf. Maar veel verfsoorten bevatten stoffen die schadelijk zijn. Niet alleen voor het kind, maar ook voor het milieu. **Kies voor verf op waterbasis of op basis van natuurlijke mineralen.** Ook hiervoor geldt: begin op tijd en ventileer de kamer uitgebreid na het verven. Zo voorkom je dat je baby last krijgt van verfdampen.

6

Houd de kamer schoon. Zo krijgen bacteriën, pollen en schimmels geen kans om door te dringen. **Was regelmatig de lakens én knuffels, en blijf goed stofzuigen.** Kies hiervoor wel een stofzuiger met HEPA filter.



# Adem in, adem uit...

Een gezonde levensstijl draait niet alleen om gezonde voeding, beweging en voldoende slaap. Het binnenklimaat speelt een belangrijke rol in ons welzijn. Met deze handleiding op zak, kun je actief aan de slag gaan om een gezonder binnenklimaat in je eigen huis te creëren. Door hier tijd en aandacht aan te besteden, investeer je in je eigen gezondheid. Zo zal het je meer energie, een betere nachtrust en een verminderde kans op ziekte opleveren.

Een gezond binnenklimaat is niet alleen belangrijk voor een comfortabele thuisbasis, maar speelt ook een belangrijke rol in het beschermen van de gezondheid van jou en je gezin.

## Meer weten?

Wil je meer weten over het creëren van een gezond binnenklimaat? Bekijk dan [hier](#) onze zes video's met concrete tips. Neem ook een kijkje op onze [website](#) voor meer tips, adviezen en informatie.

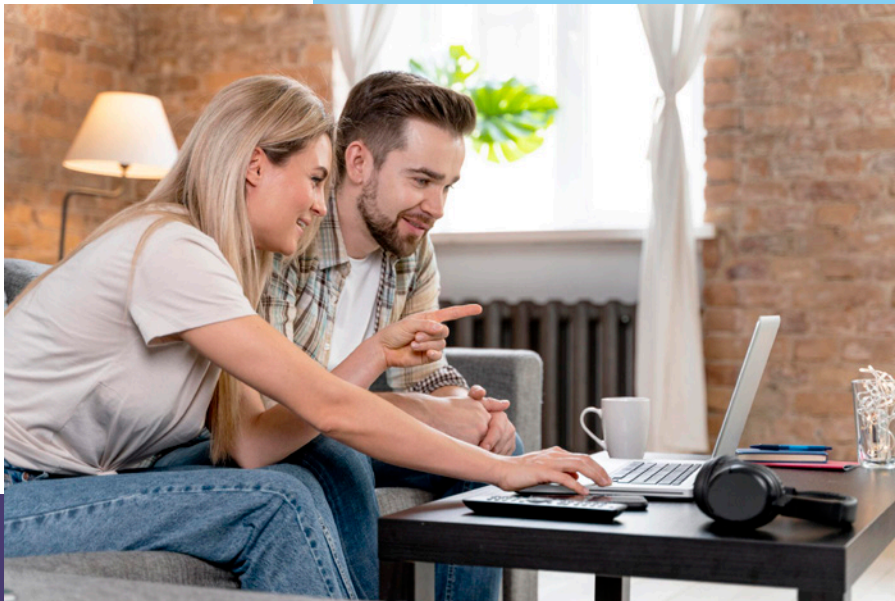


**Zes video's:**  
Hoe creëer ik  
een gezond  
binnenklimaat?



**Website:**  
[GezondBinnen.nl](#)

Gezond Binnen is een initiatief van Binnenklimaat Nederland, Nationale-Nederlanden, Heijmans, het Longfonds, Velux, Philips Domestic Appliances, Modint, Isiaq.nl en TNO. Gezond Binnen streeft naar een gezond binnenklimaat voor iedere Nederlander.





# Bijlage 1:

## Een goede luchtkwaliteit in vier stappen

**Piet Jacobs, wetenschapper bij TNO, heeft op een rijtje gezet welke stappen je het beste kunt doorlopen om een optimale luchtkwaliteit te bereiken met een beperkt energiegebruik.**

### Stap 1: Neem verontreinigingsbronnen weg

Niet alleen de buitenlucht, maar ook de binnenlucht zit vol met verontreinigingsbronnen. Deze zo veel mogelijk wegnemen is een belangrijke eerste stap richting een gezonder binnenklimaat. Dit doe je door bijvoorbeeld niet binnen te roken, geen kaarsen te branden of over te stappen van koken op gas naar elektrisch koken. Denk daarnaast ook aan vocht en schimmel. Verhelp lekkages tijdig en isoleer koudebruggen.

### Stap 2: Zorg voor lokale afzuiging in combinatie met compartimentering

Hierbij kun je denken aan het gebruiken van afzuiging tijdens het koken, tijdens het gebruiken van cosmetica in de badkamer en tijdens het douchen. Laat ook na het douchen de ventilatie in de badkamer nog minimaal twee uur op de middenstand aan om ervoor te zorgen dat vocht goed afgevoerd wordt.

### Stap 3: Ventileren

Ventilatie is om meerdere redenen belangrijk, zoals voor het afvoeren van vocht en het verdunnen van menselijke geurstoffen, ook wel bio-effluenten genoemd. Kooldioxide wordt vaak als een marker gebruikt voor deze verontreinigingen. In het Bouwbesluit wordt uitgegaan van een CO<sub>2</sub>-concentratie van maximaal 1.200 ppm. Met behulp van een CO<sub>2</sub>-meter kom je er snel genoeg achter hoe het gesteld is met de ventilatie in de ruimte waar de meter staat.

### Stap 4: Zet hulpmiddelen in

De eerste stappen zijn gezet! Maar wat kun je verder nog doen? Er zijn verschillende hulpmiddelen om ervoor te zorgen dat jouw binnenklimaat gezond blijft. Denk hierbij aan de aanschaf van de eerder genoemde CO<sub>2</sub>-meter, maar ook aan andere hulpmiddelen zoals luchtreinigers. Luchtreinigers kunnen worden ingezet in situaties waarbij niet goed met schone lucht kan worden geventileerd. Er zijn verschillende soorten luchtreinigers verkrijgbaar. Je wilt er een die het beste past bij jouw situatie.

In moderne woningen met balansventilatie is er nog een eenvoudigere methode om buitenlucht te filteren. De balansventilatieunit wordt meestal afgeleverd met grove filters. Vervang de het grove filter in de luchtaanzuig door een fijnstoffilter (F7, ePM1 55%). Hierdoor krijg je in het hele huis gefilterde lucht binnen.



Volg ons  
op Instagram:



Meer informatie en praktische tips  
voor een gezond binnenklimaat?  
Op [www.gezondbinnen.nl](http://www.gezondbinnen.nl) helpen we je verder.

© Gezond Binnen

gezond  
binnen