



Vlaanderen

is zorgzaam en
gezond samenleven

HEB JE GEVOELIGE LUCHTWEGEN?

Verminder je klachten met maatregelen in en rond
je woning

DEPARTEMENT
ZORG

www.gezondbinnen.be

Heb je gevoelige luchtwegen of een longaandoening zoals astma, allergie of chronische obstructieve longziekte (COPD)? En worden je klachten erger in je woning? Dan is deze brochure voor jou. Hierin vind je verschillende maatregelen die je in je woning kunt nemen om je klachten te verminderen. De maatregelen zijn verdeeld in 11 groepen:

1. Houd vocht en schimmel uit je woning
2. Maak je woning grondig schoon
3. Neem maatregelen tegen huisstofmijt in je slaapkamer als je er allergisch voor bent
4. Kies je persoonlijke verzorgingsproducten bewust en gebruik ze veilig
5. Kies je schoonmaakproducten bewust en gebruik ze veilig
6. Let op met materialen en producten die irriterende stoffen uitstoten
7. Verbrand niets in huis
8. Neem geen huisdieren waar je allergisch voor bent
9. Houd uitlaatgassen uit je woning
10. Beperk blootstelling aan pollen als je er allergisch voor bent
11. Zorg voor verse lucht in huis

Hoe meer maatregelen je neemt, hoe beter de luchtkwaliteit in je woning wordt en hoe groter de kans dat je gezondheidsklachten verminderen.

Het kan enkele maanden duren voor je resultaat merkt, dus blijf de maatregelen volhouden. Stoppen verhoogt de kans op toename van klachten.

Deze brochure richt zich op je woning maar houd er rekening mee dat je klachten ook erger kunnen worden door je werkplaats.

Deze maatregelen zullen je klachten niet volledig laten verdwijnen en zorgen er ook niet voor dat je zonder medicatie kunt. Wat ze wel doen: je klachten verminderen en minder hevig maken. Overleg met je arts en stop niet zomaar met je medicijnen.

1. HOUD VOCHT EN SCHIMMEL UIT JE WONING

Schimmelsporen komen altijd en overal in de lucht voor. Je kunt wel vermijden dat ze opstapelen en kunnen groeien met volgende maatregelen:

- > Verwarm genoeg: minstens 15 graden in alle ruimtes.
- > Zorg voor een goede luchtvochtigheid:
 - 40 tot 60% van oktober tot en met april;
 - 30 tot 70% van mei tot en met september.

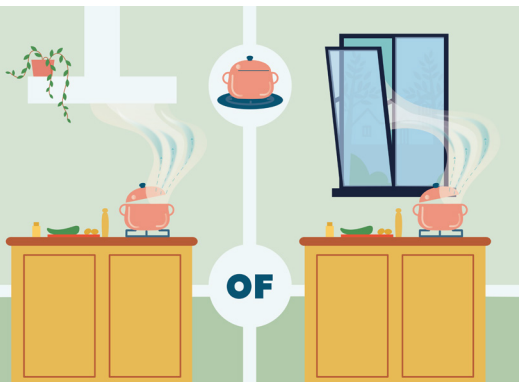
> Los bouwtechnische problemen die vocht veroorzaken op. Vraag indien nodig hulp aan een vakman, aannemer of technicus.

- Constructiefouten:
Bijvoorbeeld koudebruggen.
- Verouderde materialen of technieken: Denk aan enkele beglazing of buitenmuren zonder spouw.
- Defecten: Zoals een lek in de waterleiding of een kapotte dakgoot.



> In je badkamer:

- Zorg voor een goede vochtafvoer. Zet de ventilatie aan of open het raam tijdens en na het douchen of baden.
- Sluit het douchegordijn en hang de gebruikte handdoek open zodat ze kunnen drogen.
- Maak de wanden van de douche en het bad droog met een aftrekker zodat het water wordt afgevoerd. Als je een doek gebruikt, wring die goed uit.



> In je keuken:

- Zorg voor een goed werkende dampkap met afvoer naar buiten. Laat de dampkap ook na het koken nog even aan staan. Werkt je dampkap niet goed of is er geen afvoer naar buiten? Zet dan tijdens en na het koken het raam open.
- Leeg vuilnisbakken en vooral compostbakjes dagelijks. Maak ze ook regelmatig schoon.
- Gooi resten van groenten en fruit en beschimmeld voedsel meteen weg in de gft- of vuilnisbak buiten. Plaats je gft-bak op ruime afstand van je woning, vooral weg van ramen en deuren.

> In je leefruimte:

- Plaats je meubels 5 centimeter van de muur zodat de lucht goed kan circuleren.
- Zet geen bevochtiger of aquarium in huis.
- Reinig je airconditioning en luchtreiniger volgens de gebruiksaanwijzing van de fabrikant.
- Sla geen brandhout op in huis.
- Vermijd planten en bloemen in huis omdat schimmels makkelijk groeien in potgrond en op rottende planten. Wil je toch planten? Controleer dan elke week de aarde op schimmel of een muffe geur en vervang de aarde indien nodig. Geef ook niet te veel water.
- Zorg voor extra verse lucht als je bezoek ontvangt.

> Bij het schoonmaken en het drogen van de was:

- Droog de was bij voorkeur buiten. Is dat niet mogelijk? Zorg dan voor verse lucht in de ruimte.
- Zet het raam open tijdens en na het schoonmaken om het vocht af te voeren.



Controleer alle ruimtes in je woning grondig op vochtschade en schimmel, ook in minder gebruikte ruimtes zoals de zolder, kelder of wasplaats. Vergeet niet de moeilijk zichtbare plaatsen te bekijken, zoals achter kasten, zetels, spiegels en de onderkant van de matrassen.



Zie je vochtschade? Los het vochtprobleem op. Zie je schimmel? [Scan de code](#) voor tips over hoe je schimmel veilig kunt verwijderen.

Zolang je de oorzaak van het vochtprobleem niet aanpakt, is de kans groot dat de schimmel terugkeert!

Afhankelijk van het weer zweven er veel schimmelsporen in de lucht. In de nazomer en vroege herfst, wanneer het warm en vochtig is, neemt het aantal sporen toe. Na een vochtige periode kunnen ze ook opwaaien als het droog en winderig is. Vermijd daarom tijdens deze momenten buitenactiviteiten zoals tuinieren of werken met composthopen, schors of rotte bladeren.



Tip

[Scan de code](#) om op de website AirAllergy te zien hoeveel schimmelsporen er op elk moment in de buitenlucht zijn.

Heb je een ventilatiesysteem type D? Sommige filters kunnen schimmelsporen uit de buitenlucht filteren. Vraag je installateur naar een geschikte filter.

Deze maatregelen richten zich op je woning maar houd er rekening mee dat je klachten ook erger kunnen worden door je werkplaats. Achteraan staat een lijst met beroepen waarbij het risico op blootstelling aan schimmel verhoogd is en waardoor klachten kunnen verergeren.

2. MAAK JE WONING GRONDIG SCHOON

In stof zitten schimmelsporen, pollen, haren en huidschilfers van huisdieren. Hoe meer stof in je woning, hoe groter de kans dat je luchtwegen geprikkeld worden. Daarom is het belangrijk om je woning zo stofvrij mogelijk te houden.

Zoek een schoonmaakroutine die je helpt met:

1. Ruimtes die je minder gebruikt, zoals de berging;
2. Verborgene plaatsen, zoals achter de radiator;
3. Voorwerpen die moeilijk schoon te maken zijn, zoals boeken.

Het overzicht hieronder helpt je bij een grondige schoonmaakbeurt, bovenop je dagelijkse of wekelijkse schoonmaak. Taken zoals het dweilen van de keuken of het schoonmaken van het toilet zijn hier niet in opgenomen.

Je hoeft niet alles in één dag te doen. Maak je eigen schema op aan de hand van onze lijst en zorg ervoor dat je alles binnen twee tot vier maanden gedaan hebt, afhankelijk van je gevoeligheid. Sommige taken kun je vaker uitvoeren. Houd er rekening mee dat er mogelijk dingen ontbreken op de lijst die je in je woning hebt, en dat er ook dingen op staan die je niet hebt.

Poets bij voorkeur met een vochtige doek of dweil. Als dat niet lukt, gebruik dan een stofzuiger met een HEPA-filter. Volg steeds de gebruiksaanwijzing van de fabrikant voor het onderhoud van de filter.

STOFHAARDEN	MAATREGELEN
Droogbloemen en potpourri	Verwijder
Planten en snijbloemen	Verwijder of stof af met een vochtige doek
Tapijten en schapenvacht	Verwijder of stofzuig
Kussens, dekens, beddengoed, gordijnen ...	Verwijder of was regelmatig op 60 graden
Kaders, beeldjes, kandelaars ...	Stof af met een vochtige doek
Boeken en papieren	Verwijder, berg op in een afgesloten kast of stofzuig
Lampenkappen	Stofzuig of stof af met een vochtige doek
Schilderijen	Stofzuig
Elektronische apparaten zoals tv, stereo of computer	Stof af met een vochtige doek
Binnen- en bovenkant van de koelkast	Reinig met een vochtige doek
Plinten, deur- en raamlijst, vensterbank, bovenkant van deuren	Stof af met een vochtige doek
Tussen en achter de radiator	Stof af met een vochtige doek
In en op kasten en rekken	Stof af met een vochtige doek
Onder en achter zetels of lage meubels	Stofzuig en dweil
Stoffen zetel	Was de hoes op 60 graden of stofzuig grondig. Indien mogelijk, kies voor een leren zetel
Matrassen	Stofzuig langs beide kanten

3. NEEM MAATREGELEN TEGEN HUISSTOFMIJT IN JE SLAAPKAMER ALS JE ER ALLERGISCH VOOR BENT

Huisstofmijt kun je met het blote oog niet zien, maar ze zitten in matrassen en op plaatsen waar stof zich verzamelt zoals in gordijnen, kussens, knuffeldieren en tapijten. Je kunt huisstofmijt niet helemaal verwijderen maar je kunt wel de hoeveelheid in je woning zo veel mogelijk beperken.

Huisstofmijten houden van vochtige, warme, donkere en stoffige omgevingen. Neem daarom de maatregelen om vocht en schimmel te vermijden (Zie punt 1), om grondig schoon te maken (Zie punt 2) en zorg voor verse lucht in je woning (Zie punt 11).

Door deze maatregelen in je slaapkamer, verklein je de hoeveelheid huisstofmijt en het risico op allergische reacties:

- > Was je lakens en kussenslopen elke week op 60 graden.
- > Was je matras- en kussenbeschermer regelmatig op 60 graden.
- > Kies beddengoed en matras- en kussenbeschermers van fijngevoerd stof om mijtenuitwerpselen en huidschilfers buiten te houden. Kies voor antiallergische materialen zonder chemicaliën.
- > Was je hoofdkussens en dekbedden enkele keren per jaar op 60 graden.
- > Laat je dekbed overdag openliggen om zweet te laten verdampen.
- > Bewaar kleding in afgesloten kasten.
- > Vermijd stofhaarden zoals tapijten, hemelbedden, wasmanden, en knuffels. Was knuffels regelmatig.
- > Houd de temperatuur tussen 15 en 18 graden.
- > Gebruik een droogkast voor lakens en kussenslopen.

4. KIES JE PERSOONLIJKE VERZORGINGSPRODUCTEN BEWUST EN GEBRUIK ZE VEILIG

In veel persoonlijke verzorgingsproducten zitten vluchtige organische stoffen (VOS). Die komen in de lucht bij het openen van de verpakking en tijdens het gebruik. Deze stoffen kun je inademen en kunnen je luchtwegen prikkelen.

Zo verminder je de blootstelling aan schadelijke VOS:

- > Vermijd spuitbussen zoals haarlak en deodorant. Ze verspreiden VOS in kleine druppeltjes in de lucht die je kunt inademen en je luchtwegen kunnen prikkelen. Gebruik je ze toch? Zet dan het raam open tijdens en na gebruik.
- > Kies voor verzorgingsproducten zonder geurstoffen.
- > Zet een raam open bij sterk ruikende producten, zoals nagellak of nagellakverwijderaar.

5. KIES JE SCHOONMAAKPRODUCTEN BEWUST EN GEBRUIK ZE VEILIG

In veel schoonmaakproducten zitten vluchtige organische stoffen (VOS) die je kunt inademen en je luchtwegen kunnen prikkelen.

Zo verminder je de blootstelling aan schadelijke VOS:

- > Gebruik milde schoonmaakproducten zoals een gewone allesreiniger; ontsmettingsmiddelen zoals javel (bleekwater) zijn niet nodig.
- > Volg altijd de gebruiksaanwijzing en gebruik de aanbevolen dosis.
- > Poets met een vochtig microvezeldoekje.
- > Vermijd sprays en spuitbussen binnen omdat ze kleine druppeltjes in de lucht verspreiden die je kunt inademen en je luchtwegen kunnen prikkelen. Gebruik je ze toch? Zet zeker een raam open tijdens en na gebruik.



Gebruik sprays voor het behandelen van kleding en schoenen tegen water en vuil altijd buiten.

6. LET OP MET MATERIALEN EN PRODUCTEN DIE IRRITERENDE STOFFEN AFGEVEN

BUREAU-APPARATUUR ZOALS PRINTERS EN KOPIEERMACHINES

- > Zet de apparatuur in een aparte ruimte of een ruimte waar je niet lang bent.
- > Zorg voor voldoende verse lucht in de ruimte, vooral tijdens en na gebruik.
- > Deze apparaten verzamelen veel stof door statische elektriciteit. Maak ze regelmatig schoon met een vochtige doek.

INSECTENWERENDE MIDDELEN

- > Plaats vliegenramen en maak ze minstens eenmaal per jaar schoon met een stofzuiger, tuinslang of natte doek.
- > Hang muggengordijnen rond je bedden. Vergeet niet om ze regelmatig te wassen, omdat ze stof aantrekken. Wees voorzichtig met baby's en kleine kinderen, omdat zij hierin kunnen verstikken.
- > Gebruik geen insectenwerende chemicaliën. Gebruik je ze toch? Volg dan de gebruiksaanwijzing en zorg voor extra verse lucht in de ruimte.

HUISPARFUMS, LUCHTVERFRISSERS, GEURSTOKJES, ETHERISCHE OLIËN...

- > Vermijd geurproducten en zet in plaats daarvan het raam open om geurtjes te verdrijven.

MATERIALEN EN PRODUCTEN DIE GEBRUIKT WORDEN BIJ RENOVATIEWERKEN, ZOALS SCHILDEREN, BEHANGEN, HET LEGGEN VAN NIEUWE VLOERBEKLEDING, EN HET PLAATSEN VAN NIEUWE MEUBELEN

- > Kies materialen en producten die minder schadelijke stoffen afgeven. Vraag ernaar in de winkel, of kijk www.emissielabels.be



op

- > Zorg voor extra verse lucht gedurende zes maanden na de renovatie.
- > Renoveer de babykamer minstens zes maanden voor de geboorte.
- > Zorg tijdens en na het klussen voor extra verse lucht om schadelijke stoffen af te voeren.



7. VERBRAND NIETS IN HUIS

Bij verbranding komen schadelijke gassen en fijn stof vrij. Om dit te voorkomen, neem je de volgende maatregelen:

- > Rook niet in huis.
- > Beperk het gebruik van kaarsen.
- > Gebruik geen wierook.
- > Gebruik geen open haard.
- > Zet zeker je dampkap aan tijdens en na het koken en gebruik bij voorkeur een elektrische kookplaat.



8. NEEM GEEN HUISDIEREN WAAR JE ALLERGISCH VOOR BENT

Je kunt allergisch reageren op de haren, huidschilfers, veren, speeksel en urine van huisdieren, zelfs zonder ze aan te raken.

Neem deze maatregelen om allergische reacties te verminderen:

- > Weet je voor welke huisdieren je allergisch bent? Neem ze niet in huis of doe ze weg. Kies geen langharige huisdieren, zoals honden, want die kunnen schimmelsporen van buiten meebrengen in hun vacht.
- > Als je toch een huisdier wilt, laat het dan maar in een beperkt aantal ruimtes komen en maak die regelmatig schoon. Laat huisdieren vooral niet in de slaapkamers.
- > Laat, indien mogelijk, iemand die niet allergisch is voor je huisdieren zorgen en de kooien en verblijfplaatsen schoonmaken.
- > Bewaar diervoeding en vulling voor dierenkooien en kattenbakken op een droge plaats.

9. HOUD UITLAATGASSEN UIT JE WONING

In uitlaatgassen van voertuigen zitten fijn stof, stikstofdioxide, vluchtige organische stoffen en roetdeeltjes, die allemaal je luchtwegen kunnen irriteren. Houd deze uitlaatgassen uit je woning met de volgende maatregelen:

- > Woon je in een drukke straat? Zet dan je raam open buiten de spitsuren of aan de kant met weinig verkeer.
- > Heb je een auto met een verbrandingsmotor in je garage in je woning? Parkeer die dan buiten, want dampen uit de brandstoftank en uitlaatgassen kunnen je woning binnendringen. Parkeer je je auto toch binnen? Zet de auto met de uitlaatpijp zo ver mogelijk van de binnendeur en houd de binnendeur gesloten. Laat de garage ook enkele minuten verluchten nadat je bent binnengereden.
- > Beperk je buitenactiviteiten bij hoge ozon- en smogconcentraties.



10. BEPERK BLOOTSTELLING AAN POLLEN ALS JE ER ALLERGISCH VOOR BENT

In het pollenseizoen zitten er meer pollen in de lucht. Neem de volgende maatregelen om je blootstelling aan pollen te beperken:

- > Zorg voor verse lucht in je woning door je ramen 's ochtends vroeg of 's avonds laat te openen, wanneer er minder pollen in de lucht zijn.
- > Droog je was niet buiten want pollen kunnen aan de was blijven plakken.
- > Vermijd openluchtactiviteiten zoveel mogelijk. Blijf uit de buurt van grasmaaiers tijdens het graspollenseizoen en draag een zonnebril.
- > Gebruik papieren zakdoeken en spoel regelmatig je neus.
- > Was je haar voor het slapengaan.
- > Heb je een ventilatiesysteem type D? Sommige filters kunnen pollen uit de buitenlucht filteren. Vraag je installateur naar een geschikte filter.



Tip

[Scan de code](#) om op de website AirAllergy, te zien hoeveel pollen er op elk moment in de buitenlucht zijn.

11. ZORG VOOR VERSE LUCHT IN HUIS

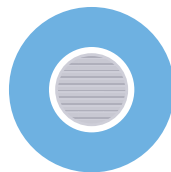
Zorg steeds voor verse lucht in je woning om schadelijke stoffen af te voeren. Laat elke dag verse lucht in je woning binnen via ramen, ventilatieroosters of een ventilatiesysteem.



Zet je
raam open



Open je
ventilatieroosters



Schakel je
ventilatiesysteem in

Volg de gebruiksaanwijzing van de fabrikant voor het onderhoud en gebruik van je ventilatiesysteem. Maak ventilatieroosters elke twee tot zes maanden schoon met een stofzuiger.



[Scan de code](#) voor meer informatie over het plaatsen, gebruiken en onderhouden van een ventilatiesysteem.

Zijn er verbouwingen of landbouwactiviteiten in de buurt? Zet dan je raam open wanneer de activiteiten gedaan zijn.

Zorg voor extra verse lucht bij activiteiten die de lucht vochtig maken en vervuilen.



Naast het beperken van schadelijke stoffen en het zorgen voor verse lucht in je huis, kan een luchtreiniger helpen om schadelijke stoffen uit de binnenlucht te verwijderen en zo je klachten te verminderen. Een luchtreiniger produceert geen verse lucht en verwijdert ook niet alle schadelijke stoffen. Zorg dus ook elke dag voor verse lucht in je woning.



Tip

[Scan de code](#) en kies een luchtreiniger die het beste bij jouw situatie past, met het erkenningslabel van de federale overheid.

BEROEPEN WAARBIJ HET RISICO OP BLOOTSTELLING AAN SCHIMMEL VERHOOGD IS

Oefen je een van de volgende beroepen uit? Laat dan onderzoeken of je klachten ook aan je werkplaats kunnen liggen.

Je verwerkt vuilnis.	Je komt regelmatig in beschimmelde ruimtes.
Je werkt in archieven, bibliotheken, depots of magazijnen.	Je werkt met hooi, stro, dieren, bloemen of planten.
Je bent bakker of werkt in een meelfabriek.	Je bent wijnboer.
Je werkt in een brouwerij.	Je produceert of verwerkt papier of hout.
Je komt in contact met aerosolen met bacteriën en schimmels.	Je bent decorateur of installateur en renoveert gebouwen.
Je produceert voedingsmiddelen of werkt met voedingsmiddelen.	Je onderhoudt ventilatie- en aircosystemen.

In samenwerking met



gezondheidsmakers

JE GIDS NAAR EEN GEZONDE TOEKOMST

Verantwoordelijke uitgever

Karine Moykens
Secretaris-generaal
Departement Zorg
Simon Bolivarlaan 17 - 1000 Brussel
www.departementzorg.be

Samenstelling

Afdeling Preventief Gezondheidsbeleid

Depotnummer

D/2024/3241/395

Uitgave

Juli 2024



www.gezondbinnen.be



www.gezondbinnen.be