



## Nieuwsbrief HBV De Klink - juni 2023

### Schimmels weghalen en voorkomen

Heb je schimmels in huis? Dan zie je zwarte, grijze of bruine schimmelplekken op de muren of op het hout. Soms hebben ze een andere kleur. Schimmels kunnen gezondheidsklachten veroorzaken. Je kunt last krijgen van:

- keelpijn
- niezen en hoesten
- verstopte neus
- piepende ademhaling
- benauwdheid



Ben je allergisch, heb je astma of heb je een andere longziekte? Dan kunnen schimmels je klachten erger maken. Bespreek je klachten met je huisarts. Of vraag advies aan de longverpleegkundige van de thuiszorg. De longverpleegkundige bekijkt samen met jou wat je in je huis of aan je gedrag kunt veranderen om minder klachten te krijgen. De verzekering vergoedt het advies van de longverpleegkundige alleen als een arts je ziekte heeft vastgesteld.

### Schimmels weghalen

Schimmelplekken in je woonkamer of je slaapkamer kun je het beste weghalen. Heb je gevoelige longen? Vraag dan of iemand anders ze voor je weghaalt. Zo haal je schimmels weg:

- Zet de ramen open en doe eventueel handschoenen aan.
- Doe daarna water met soda in een emmer.
- Wrijf de schimmel met een doek weg.

Zit de schimmel niet op de muur, maar bijvoorbeeld op hout, kit of gips? Dan zit de schimmel vaak helemaal in het materiaal. Je moet het beschimmelde materiaal dan helemaal weghalen. Als je een huurhuis hebt, bespreek dit dan eerst met je verhuurder.

### Vocht in huis: dé oorzaak van schimmels

Schimmels komen altijd door te veel vocht in huis. Heb je schimmelplekken schoongemaakt en doe je verder niets? Dan komen ze waarschijnlijk snel terug. Om dat te voorkomen moet je het vocht in huis verminderen, je huis voldoende verwarmen en goed ventileren. Vocht in huis kan ook komen door een bouwtechnisch probleem, zoals een lekkage of optrekkend vocht. Check altijd eerst of er een bouwkundige oorzaak is voor de vochtproblemen en laat die oplossen. Vraag advies aan een vakman of aan je verhuurder.



### Tip voor minder vocht in huis

- Maak de douche droog met een wisser
- Droog de was bij voorkeur buiten
- Zet de afzuigkap aan als je gaat koken en hou de deksel op de pan
- Je huis goed verwarmen
- In een koud huis ontstaan eerder schimmels. Zorg daarom dat het niet te koud is:
  1. Zet de verwarming overdag op 18°C of hoger. Verwarm niet alleen je woonkamer, maar je hele huis. In kamers waar het vaak koud is, krijgen schimmels meer kans om te groeien.
  2. Zet de verwarming 's nachts op 15°C. Doe de verwarming nooit helemaal uit!
  3. Zorg dat de gordijnen niet tegen de verwarming hangen. Zet er liever ook geen meubels tegen aan.
- Ga je je huis isoleren? isoleer dan je hele huis, en niet één deel. Als je een deel van je huis isoleert, kun je last krijgen van schimmelplekken. Lees meer over gezond verduurzamen.
- Voldoende ventileren, Door te ventileren, zorg je dat het vocht in huis naar buiten kan. Voldoende ventileren is 24 uur per dag ventileren. Ventileer jij voldoende? Schone lucht is hard nodig voor je gezondheid. Daarom is ventileren niet zonde.

### Huisvuil

Bij diverse complexen in Nijmegen is veel overlast van huisvuil dat zo maar ergens wordt gedeponeerd. De Gemeente is in samenwerking met de dienst Handhaving bij een aantal complexen bezig met een actief opsporingsbeleid. Dat betekent dat de zakken worden meegenomen en onderzocht op sporen van de bewoner. Deze krijgt dan een waarschuwing en bij herhaling een boete. Ook zakken voor plastic mogen niet eerder dan een avond voor het ophalen worden neergezet. Ook dat is een punt van aandacht.



Advies: houdt uw complex schoon. Het voorkomt veel ongedierte en ook vaak een fikse boete. Maak van uw woonomgeving ook een fijne leefomgeving

### Nuttige links

- [Gezondheidsklachten door schimmels](#)
- [Schimmels weghalen](#)
- [Vocht in huis: dé oorzaak van schimmels](#)
- [Tips voor minder vocht in huis](#)
- [Je huis goed verwarmen](#)
- [Voldoende ventileren](#)
- [Veelgestelde vragen over schimmels](#)

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [nieuwsbrief@hbvdeklink.nl](mailto:nieuwsbrief@hbvdeklink.nl) toe aan uw adresboek.



Laposta