

FRISSE LUCHT BEVORDERT GEZONDE NACHTRUST

Wie denkt aan gezond slapen, denkt misschien in eerste instantie aan een degelijk matras en een goed kussen. Maar heeft u uw klanten ook wel eens gewezen op het belang van de luchtkwaliteit in de slaapkamer? Ventilatie is in Nederland nog lang niet optimaal, en zeker niet in de slaapkamer, zo blijkt uit recent onderzoek van radiatorfabrikant Jaga. Vakblad Wonen sprak met directeur Chris Heerius.

Aanleiding voor het onderzoek was een nieuw product dat de Belgische radiatorfabrikant Jaga op de Nederlandse markt bracht: een radiator die niet alleen kan verwarmen maar ook kan ventileren en in de toekomst zelfs kan koelen. Chris:

'De vraag naar dit product kwam van aannemers en projectontwikkelaars die aan bepaalde eisen moeten voldoen. Nieuwbouwwoningen zijn steeds beter geïsoleerd en daardoor zijn er strengere eisen aan de luchtkwaliteit. Nu wordt dit in nieuwbouwwoningen meestal meteen goed geregeld. Maar bij renovatie is de energiehuishouding vaak niet optimaal. Bovendien moeten Nederlandse woningen per 1 januari a.s. zijn voorzien van een energielabel. Hierdoor is de behoefte aan ventilatie is toegenomen.'

Misleidend

Dat ventileren belangrijk is, onderschreef ook de overheid vorig jaar met een voorlichtingsspot om Nederlanders bewuster te maken van het feit dat ventileren goed is voor de gezondheid. Maar, zo vertelt Chris Heerius, de reclame was ook misleidend. 'Het verschil tussen luchten en ventileren kwam in de spot niet duidelijk naar voren. Luchten wil zeggen een raam of deur gedurende korte tijd openzetten. Een raam open zetten staat gelijk aan spuiventilatie: in één keer komt er snel veel lucht binnen, die niet altijd schoon is. Hiermee verdwijnt ook direct de warmte en vuile lucht wordt niet goed afgevoerd. Natuurlijk is een raam open zetten altijd

nog beter dan alles potdicht te laten maar ventilatie is pas optimaal als die 24 uur per dag gereguleerd plaatsvindt. Met een ventilatiesysteem wordt de aangevoerde lucht gezuiverd. Bovendien is zo'n systeem geluidswerend en bespaart het energie.'

Ventileren

Het onderzoek was gericht op de gehele woning. Chris: 'De slaapkamer maakt daar een belangrijk onderdeel van uit, want een mens verblijft gemiddeld een derde van zijn leven in deze ruimte.' Uit het onderzoek blijkt dat vrijwel alle Nederlanders (96 procent) weten dat ventileren belangrijk is voor de gezondheid. Chris: 'Opvallend was echter dat de slaapkamer vaker wordt geventileerd als men niet in de ruimte is dan wanneer men er slaapt. Ramen en deuren staan over het algemeen één tot vijf uur per dag open, maar wat men vergeet is dat de vuile lucht ook moet worden afgevoerd. Ventileren is juist belangrijk als men zich in de ruimte bevindt want door te ademen komt er CO² vrij. Teveel CO² kan leiden tot klachten als hoofdpijn, misselijkheid en concentratiestoornissen. Bovendien zorgt een hoge luchtvochtigheid voor condens

waardoor je meer kans hebt op schimmel en huisstofmijt.'

Voorlichting

Jaga pleit daarom voor een betere voorlichting als het gaat om het belang van gereguleerde ventilatie. Chris: 'Energiebesparing en een mooi design gaan bij ons hand in hand. Daarbij zoeken we steeds naar wegen buiten de geëffende paden om in de publiciteit te komen en de consument te triggeren bewuster om te gaan met de luchtkwaliteit. Wij zijn participant in Living Tomorrow waar we de consument uitleg geven. We hebben onlangs een artikel over ventileren in de Telegraaf gepubliceerd en we stonden met een designproduct, ontworpen in nauwe samenwerking met designer Joris Laarman, op de Woonbeurs Amsterdam.' Maar volgens Chris is er ook een belangrijke rol weggelegd voor de slaapspecialist. 'Tijdens een adviesgesprek komen meestal de technische eigenschappen van een matras of kussen uitgebreid aan bod. Soms mag men zelfs een aantal nachten proefslapen. Maar het zou goed zijn als de slaapspecialist de klant ook wijst op het feit dat de luchtkwaliteit bijdraagt aan een goede en gezonde nachtrust.' MI> www.jaga.nl.

