

› Gezondheid  
en wonen,  
samen  
geregeld

Voor woningcorporaties

## Inleiding

Mensen zijn ongeveer 70% van de tijd binnen in hun eigen woning. Het is dus belangrijk dat het binnenklimaat comfortabel en gezond is. Duurzaam wonen is niet alleen goed voor het milieu, maar ook voor de gezondheid van bewoners. Verduurzaming biedt kansen om het wooncomfort te verhogen én gezondheidsrisico's te verminderen. Door gezondheid op te nemen in de verduurzamingsplannen, kan een gezonde leefomgeving worden bevorderd. Dit heeft niet alleen voordelen voor de huidige bewoners, maar ook voor toekomstige generaties.

Het team Milieu en Gezondheid (M&G) van GGD Zuid-Limburg denkt graag mee over hoe verduurzaming en gezondheid hand in hand kunnen gaan. In deze brochure lees je op welke manieren wij woningcorporaties kunnen ondersteunen. We geven inzicht in onze dienstverlening en leggen uit hoe wij kunnen bijdragen aan een gezond en comfortabel binnenklimaat voor alle bewoners.

### Over het team Milieu en Gezondheid

Het team Milieu en Gezondheid van GGD Zuid-Limburg bestaat uit onafhankelijke, ervaren deskundigen. Wij adviseren woningcorporaties, gemeenten, scholen en inwoners over de effecten van het milieu op de gezondheid. Voorbeelden van onderwerpen waarover wij adviseren zijn:

- ▶ Vocht en schimmel in woningen
- ▶ Geluidsoverlast en stank
- ▶ Gevaarlijke stoffen zoals asbest, lood en kwik
- ▶ Bodem-, water- of luchtvervuiling
- ▶ Effecten van klimaatverandering

## De GGD Zuid-Limburg

De GGD Zuid-Limburg is onderdeel van een landelijk netwerk van GGD'en. Wij werken volgens de landelijke richtlijnen van de medische milieukunde en maken gebruik van de expertise van onder andere het Centrum Gezondheid en Milieu (cGM) van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Daarnaast werken wij met de 10 kernwaarden voor een gezonde leefomgeving van GGD GHOR Nederland. Deze kernwaarden kunnen meegenomen worden in ruimtelijke plannen of beleid.

Als GGD Zuid-Limburg hebben we een adviserende rol. Wij kunnen geen maatregelen of onderzoek opleggen, maar denken actief mee in het belang van bewonersgezondheid.

## Onze dienstverlening voor woningcorporaties

Het team M&G van GGD Zuid-Limburg kan op verschillende manieren met woningcorporaties meedenken. Denk hierbij aan:

- ▶ Meedenken over de integratie van gezondheid tijdens het opstellen van ambitieplannen.
- ▶ Bewoners informeren over gezondheidseffecten van verduurzaming.
- ▶ Gezondheidsklachten in relatie tot het binnenmilieu in kaart brengen en duiden.
- ▶ Uitvoerende partijen adviseren over gezondheidsaspecten tijdens het verduurzamingstraject
- ▶ Meedenken over de implementatie van de GGD GHOR-kernwaarden

We geven advies op maat en denken mee over gezondheidsvraagstukken die voor jouw organisatie van belang zijn. Dit kan op verschillende manieren:

- ▶ Voorlichtingsmomenten
- ▶ Flyers en brochures
- ▶ Advies via telefoon of e-mail
- ▶ Een huisbezoek (alleen in uitzonderlijke situaties)

### Huisbezoek

Wanneer een bewoner gezondheidsklachten ervaart die misschien te maken hebben met het binnenmilieu, dan kan de bewoner een melding doen bij ons team. Wij bekijken samen met de bewoner welk advies het beste past. Soms is een huisbezoek nodig. Tijdens dat bezoek beoordelen we de situatie in huis en bespreken we samen wat er mogelijk is om het binnenklimaat te verbeteren.

Na het huisbezoek ontvangt de bewoner een adviesbrief. Deze brief is bedoeld voor de bewoner, maar kan ook adviezen bevatten voor de woningcorporatie. De adviesbrief kan alleen door de bewoner (of met toestemming van de bewoner) gedeeld worden met de woningcorporatie.

### Kosten en werkwijze

Aan onze diensten zijn kosten verbonden. De GGD Zuid-Limburg werkt op maat en op offertebasis. Dit betekent dat wij vooraf een gedetailleerde prijsopgave opstellen, afgestemd op de gewenste dienstverlening. Voor advies op maat stellen we de kosten vast in een persoonlijk gesprek. Op basis daarvan kunnen wij een passende offerte aanbieden. Neem gerust contact met ons op voor een vrijblijvende prijsindicatie.

Mocht er meer informatie nodig zijn, dan kunnen we onze diensten in een gesprek verder toelichten.

### Contact

Heb je vragen of behoefte aan betrouwbaar advies? Wij denken graag met je mee.

We zijn te bereiken via [milieu@ggdzl.nl](mailto:milieu@ggdzl.nl) of via 088 - 880 50 78.

Telefonisch bereikbaar op werkdagen van 08.30-12.15 en 13.00-17.00 uur.

## Inhoudsopgave

Om de informatie overzichtelijk en doelgericht aan te bieden, is deze brochure verdeeld in twee delen. Het eerste deel gaat over onderwerpen die belangrijk zijn voor bewoners. Het tweede deel gaat over thema's die vooral relevant zijn voor woningcorporaties.

### Onderwerp

➤ <b>De bewoners</b>	4
➤ Inzicht geven in het binnenmilieu	4
➤ Effect van verduurzaming op gezondheid	5
➤ Gedrag na verduurzaming	6
➤ <b>De woningcorporatie</b>	7
➤ Gezondheidsklachten van/bij bewoners	7
➤ Ambitieplan en gezondheidsaspecten	8
➤ Uitvoerende partijen meenemen in gezondheid	9
➤ GGD GHOR-kernwaarden voor een gezonde leefomgeving	10



## ► Onze dienstverlening

### Voor de bewoner

#### Inzicht in het binnenmilieu

Bewoners inzicht bieden in het huidige binnenmilieu van hun woning en het effect ervan op hun gezondheid.

**Een woning waarin het binnenklimaat niet op orde is, kan gezondheidsklachten veroorzaken. Factoren zoals temperatuur, luchtvochtigheid, ventilatie en geluid spelen hierin een grote rol. GGD Zuid-Limburg helpt bewoners en woningcorporaties om deze aspecten te verbeteren.**

#### Hitte

Een te hoge binnentemperatuur kan leiden tot hittestress. Hittestress kan vermoeidheid en zelfs ernstige gezondheidsproblemen, zoals hitte-uitputting of een beroerte,

veroorzaken. Schaduwgevend groen, goede zonwering, isolatie en ventilatie helpen oververhitting te voorkomen.

#### Schimmels

Schimmels in huis kunnen gezondheidsklachten geven, zoals keelpijn, hoesten, verstopte neus, benauwdheid of piepende ademhaling. Mensen met astma, een longziekte of een allergie kunnen extra klachten krijgen door schimmels.

#### Frisse lucht

Schimmels ontstaan voornamelijk door te veel vocht in huis. Dit vocht kan afkomstig zijn van alledaagse activiteiten zoals koken, poetsen en douchen. Voldoende ventilatie is belangrijk om dit vocht naar buiten af te voeren. Bij onvoldoende ventilatie blijft de vochtige lucht hangen en stijgt de luchtvochtigheid.

### Verwarmen in de winter

In een woning moet altijd geventileerd kunnen worden, ook in koudere periodes. Wanneer het buiten koud is, is het belangrijk om de woning goed te kunnen verwarmen om comfortklachten te voorkomen. Mocht dat niet mogelijk zijn, dan kan het zijn dat er minder goed wordt geventileerd om deze kou klachten te voorkomen. Daarbij komt ook dat in een koude woning het vocht sneller neerslaat in de lucht als waterdruppels, en zeker tegen koudere oppervlaktes zoals muren of ramen. Deze vochtige plekken bieden dan een ideale omgeving waar schimmels goed kunnen groeien. Kamers die vaker koud zijn, hebben meer kans op schimmelvorming.

### Geluid van buiten

Geluidsoverlast door verkeer, bouw of burens kan hinder en slaapproblemen veroorzaken. Geluidsisolatie is belangrijk om bewoners tot rust te laten komen in hun woning.

### Inrichting en gebruik

De inrichting van de woning en de manier waarop ruimtes gebruikt worden kunnen de luchtkwaliteit beïnvloeden. De was binnen uithangen of de badkamerdeur open laten zorgt voor een hogere luchtvochtigheid. Meubels direct tegen de buitenmuren plaatsen, houdt de verspreiding van warmte naar die plekken tegen, waardoor daar eerder koude en/of vochtige plekken ontstaan.

### Effect van verduurzaming op gezondheid

Bewoners informeren over de effecten van verduurzamingsmaatregelen op hun gezondheid.

**Het verduurzamen van woningen vraagt vaak om grote aanpassingen, zoals verbeterde isolatie en nieuwe ventilatiesystemen. Dit bespaart energie en verhoogt het wooncomfort. Maar het kan ook de luchtkwaliteit, geluidshinder, temperatuur en vochtigheid in huis beïnvloeden. Dit kan gevolgen hebben voor de gezondheid. Duidelijke informatie over verduurzamingsmaatregelen helpt bewoners om beter om te gaan met deze veranderingen en snel actie te ondernemen bij eventuele problemen.**

### Isolatie

Goede isolatie bespaart energie, maar vermindert ook natuurlijke luchtcirculatie. Dit kan leiden tot vochtproblemen en schimmelvorming als ventilatie achterblijft. Informeer daarom bewoners over het belang van goede ventilatie bij het isoleren van hun woning.

### Ventilatie

Het verbeteren of vervangen van ventilatiesystemen kan de luchtkwaliteit verbeteren. Maar als het systeem niet goed wordt onderhouden, kan het stof, allergenen of andere vuiligheden verspreiden. Geluid van de installatie kan ook als hinderlijk worden ervaren. Leg uit hoe het nieuwe ventilatiesysteem werkt, hoe vaak filters vervangen moeten worden en waarom regelmatige schoonmaak belangrijk is.

## Verwarming

Nieuwe verwarmingssystemen, zoals warmtepompen, kunnen geluid veroorzaken of vragen om een andere manier van verwarmen dan bewoners gewend zijn. Informeer bewoners daarom goed over de werking van het systeem om eventuele geluidsoverlast te beperken. Goede uitleg voorkomt klachten en verhoogt het gebruiksgemak.

## Gedrag na verduurzaming

Bewoners inzicht geven over hun bewonersgedrag na verduurzaming en de effecten ervan op het binnenmilieu en hun gezondheid.

**Ook na verduurzaming is het gedrag van bewoners belangrijk voor een gezond binnenmilieu. Goed gebruik van ventilatie, verwarming en onderhoud draagt bij aan gezondheid en comfort. Informeer bewoners over hoe ze hun woning op een gezonde manier kunnen gebruiken.**

## Luchtcirculatie

Goede isolatie maakt een woning energiezuiniger, maar vermindert ook de natuurlijke luchtcirculatie. Zonder voldoende ventilatie kan dit leiden tot vochtproblemen en schimmelvorming. Dit kan de luchtkwaliteit verslechteren en gezondheidsklachten veroorzaken.

Ventileren is belangrijk in goed geïsoleerde huizen. Daarnaast is het belangrijk om ventilatiesystemen, filters en andere duurzame installaties regelmatig schoon te maken en goed te onderhouden.

Zo blijven ze efficiënt werken, voorkom je storingen en blijft het binnenklimaat gezond.

## Temperatuur

De woning goed verwarmen en koelen is belangrijk voor een gezond binnenmilieu. Door een juist gebruik van de systemen, voorkom je problemen zoals droge lucht of schimmelvorming.

## Inrichting en gebruik

In een verduurzaamde woning kan de inrichting en de manier waarop ruimtes gebruikt worden ook de luchtkwaliteit beïnvloeden. De was binnen uithangen of de badkamerdeur open laten zorgt voor een hogere luchtvochtigheid. Meubels direct tegen de buitenmuren plaatsen, houdt de verspreiding van warmte naar die plekken tegen, waardoor door de kou daar eerder vochtige plekken ontstaan en schimmels makkelijker kunnen groeien. Daarnaast moet ook rekening gehouden worden met uitdamping van verschillende schadelijke stoffen in de woning.



## ► Onze dienstverlening

Voor de woningcorporaties

### Gezondheidsklachten bewoners

Woningcorporaties adviseren over het omgaan met gezondheidsklachten vanuit de bewoners die niet snel opgelost kunnen worden.

**Gezondheidsklachten door veranderingen in de woning kunnen zorgen oproepen bij bewoners. Vooral als deze klachten niet direct opgelost kunnen worden. In deze situaties is het belangrijk om bewoners goed advies en ondersteuning te bieden.**

### Onverwachte gezondheidsklachten

Aanpassingen aan isolatie, ventilatie of verwarmingssystemen kunnen invloed hebben op de gezondheid van bewoners. Soms ontstaan klachten zoals hoofdpijn,

benauwdheid, ademhalings-problemen of geurhinder. Deze kunnen verband houden met veranderingen in luchtkwaliteit, temperatuur, vochtbalans of geluidsniveau. De GGD Zuid-Limburg denkt mee over de mogelijke oorzaken en oplossingen.

### Luchtkwaliteit

Wanneer woningen goed geïsoleerd worden, verdwijnen natuurlijke ventilatiepunten zoals ramen die open kunnen. In een woning waar niet voldoende geventileerd kan worden is de kans op een slechte luchtkwaliteit hoger. Daarnaast kan vocht dat ontstaat bij dagelijkse activiteiten, zoals koken en de was doen, niet weg. Hierdoor wordt de luchtvochtigheid hoger en kunnen schimmels makkelijker groeien. Schimmels in huis kunnen de kans op luchtwegklachten vergroten of bestaande luchtwegklachten verergeren.

## Temperatuur

Verduurzamingsmaatregelen kunnen de temperatuur in huis veranderen. Te warme of te koude woningen kunnen ongemak of gezondheidsproblemen veroorzaken. Het is daarom belangrijk om na verduurzaming de temperatuur goed te kunnen regelen, zodat een gezond en comfortabel binnenklimaat behouden blijft.

## De rol van de GGD Zuid-Limburg

Onze adviseurs denken graag over manieren waarop bewoners samen met de woningcorporatie de kwaliteit van het binnenmilieu kunnen verbeteren. Hierbij wordt onder andere gekeken naar ventilatie, temperatuurregeling en blootstelling aan schadelijke stoffen. Daarnaast adviseren we ook hoe de inrichting en gebruik van de woning kan bijdragen aan de gezondheid van bewoners.

## Ambitieplan en gezondheidsaspecten

Woningcorporaties adviseren tijdens het opstellen van het ambitieplan.

**Het vroegtijdig meenemen van gezondheidsaspecten in een nieuwbouw- of renovatieproject helpt gezondheidsrisico's te verkleinen en een gezonde leefomgeving te creëren. Door te letten op de luchtkwaliteit, de inrichting van de omgeving en het vermijden van schadelijke stoffen, wordt bijgedragen aan een gezonde woonomgeving. Zowel binnen de woningen als in de directe omgeving.**

## Gezondheid begint bij de woning

Mensen brengen gemiddeld 70% van hun tijd binnenshuis door. Een comfortabel en gezond binnenklimaat is dus belangrijk. Het gaat hierbij om factoren zoals temperatuur, luchtvochtigheid, ventilatie en geluidsisolatie. Wanneer deze niet op orde zijn, kunnen klachten ontstaan zoals vermoeidheid, hoofdpijn en irritatie van ogen, neus en keel.

## Schadelijke stoffen

Gebruik bouwmaterialen met een lage uitstoot van schadelijke stoffen, zoals formaldehyde en fijnstof. Dit draagt bij aan een betere luchtkwaliteit en verlaagt het risico op gezondheidsproblemen.

## Ligging

De locatie van een woning heeft invloed op de gezondheid. Bijvoorbeeld, wonen langs een drukke weg betekent meer blootstelling aan luchtverontreiniging en geluid. Voor kwetsbare groepen, zoals kinderen, ouderen en mensen met een chronische aandoening, is dit extra belastend.

## Hitte

De toenemende impact van warm weer vraagt aandacht. Door in het ambitieplan maatregelen op te nemen die woningen hittebestendig maken, zoals zonwering, groene daken of schaduwrijke buitenruimtes, kunnen gezondheidsrisico's worden beperkt. Vooral bij kwetsbare bewoners.

## Omgeving

De inrichting van de directe leefomgeving speelt een belangrijke rol in het verbeteren van de gezondheid. Groene plekken, veilige wandelroutes en voldoende afstand tot luchtvervuiling maken het makkelijker om gezond te leven. Het aanleggen van parken, wandelpaden en speelplaatsen stimuleert beweging, sociale interactie en mentale ontspanning. Bovendien werkt groen verkoelend op warme dagen.

## Kwetsbare gezondheid

Voor bewoners met een kwetsbare gezondheid, zoals ouderen of mensen met astma of COPD, is een gezond binnenklimaat extra belangrijk. Door dit vroeg in het ambitieplan op te nemen, worden gezondheidsrisico's verminderd en het wooncomfort verhoogd. Dit draagt bij aan duurzaam welzijn en toekomstbestendige huisvesting.

## Uitvoerende partijen meenemen in gezondheid

Woningcorporaties informeren over hoe uitvoerende partijen in het verduurzamingsproces rekening kunnen houden met gezondheid.

**Tijdens het verduurzamingsproces zijn uitvoerende partijen zoals installateurs, opzichters en energiecoaches onmisbare schakels. Het is belangrijk dat ook zij goed op de hoogte zijn van de impact van verduurzaming op de gezondheid van bewoners.**

## Voorlichting

Het is belangrijk dat uitvoerende partijen – zoals energiecoaches, installateurs, technici en opzichters – goed geïnformeerd zijn over gezondheidsaspecten tijdens het verduurzamingsproces.

Energiecoaches kunnen bewoners adviseren over energiebesparende maatregelen die niet alleen kosten besparen, maar ook bijdragen aan een gezonder binnenklimaat. Installateurs en technici kunnen worden gewezen op het belang van luchtkwaliteit en geluidsreductie bij de keuze en plaatsing van apparatuur.

## Samenwerking

Een integrale aanpak, waarbij alle betrokken partijen goed worden geïnformeerd en geschoold over gezondheidsaspecten, zorgt voor betere besluitvorming en uitvoering van verduurzamingsprojecten. Door nauw samen te werken met energiecoaches, installateurs, technici en opzichters, ontstaat draagvlak voor het waarborgen van de gezondheid van bewoners. Hierdoor kunnen de voordelen van verduurzaming optimaal worden benut, terwijl de gezondheid van de bewoners voorop staat.

## Kernwaarden voor een gezonde leefomgeving van GGD GHOR Nederland

De kernwaarden voor een gezonde leefomgeving zijn ontwikkeld om gemeenten, maar ook instanties zoals woningcorporaties houvast te geven bij het creëren van een gezonde leefomgeving. De 10 kernwaarden zijn gericht op het creëren en onderhouden van een gezonde leefomgeving waar gezond wonen een belangrijk onderdeel van uitmaakt. Ze helpen om gezondheid structureel mee te nemen in plannen, ontwerpen en gesprekken met stakeholders.

### Waarom deze kernwaarden?

Door gebruik te maken van de kernwaarden kunnen woningcorporaties gericht bijdragen aan het bevorderen van gezondheid en welzijn.

Ze ondersteunen bij het signaleren van knelpunten en het benutten van kansen voor gezondheid, zowel in de woning als in de leefomgeving daaromheen.

#### 1. Rookvrije omgeving

Het creëren van rookvrije ruimtes vermindert de blootstelling aan schadelijke stoffen en verbetert de gezondheid.

#### 2. Aantrekkelijke plekken

Het ontwikkelen van aantrekkelijke en veilige openbare ruimtes stimuleert om buiten te komen en sociaal contact te leggen.

#### 3. Gezond gewicht

Stimuleren van gezonde eet- en

beweeggewoonten in de gemeenschap om obesitas en andere gezondheidsproblemen te voorkomen.

#### 4. Wonen en drukverkeer

Het verminderen van de impact van verkeer rond woongebieden is belangrijk voor de veiligheid en gezondheid.

#### 5. Voorziening dichtbij

Belangrijke voorzieningen zoals supermarkten, scholen en zorginstellingen zijn dichtbij om de zelfstandigheid te ondersteunen.

#### 6. Actief vervoer

Stimuleren van wandelen en fietsen door veilige en toegankelijke infrastructuur te creëren.

#### 7. Fiets en OV-verbindingen

Verbeteren van de toegankelijkheid van het openbaar vervoer en fietspaden bevordert duurzaam en actief vervoer.

#### 8. Gezond binnenklimaat

Waarborgen van een gezond binnenklimaat door aandacht te besteden aan ventilatie, temperatuur en luchtkwaliteit.

#### 9. Prettig wonen

Creëren van een comfortabele woonomgeving die bijdraagt aan het welzijn.

#### 10. Geschikte woningen

Ontwerpen van woningen die aangepast kunnen worden aan de levensfase en -omstandigheden, met minimale fysieke inspanning en risico's op ongevallen.

Meer informatie? Kijk op: **kernwaarden voor een gezonde leefomgeving**.

### **Contact**

Heb je vragen of behoefte aan betrouwbaar advies? Wij denken graag met je mee.

Mail naar [milieu@ggdzl.nl](mailto:milieu@ggdzl.nl) of bel naar 088 - 880 50 78.

Telefonisch bereikbaar op werkdagen van 08.30-12.15 uur en 13.00-17.00 uur.