



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

WEEK VAN GEZOND BINNEN

Inspiratiegids 2024



**Gezond
binnen**

DEPARTEMENT
ZORG

www.departementzorg.be

COLOFON

Verantwoordelijke uitgever

Karine Moykens
Secretaris-generaal
Departement Zorg
Simon Bolivarlaan 17
1000 Brussel

Samenstelling

Departement Zorg
Afdeling Preventief Gezondheidsbeleid

Productcoördinatie en vormgeving

Afdeling Communicatie en IT – Team Communicatie

Depotnummer

D/2024/3241/226

Uitgave

Juli 2024

INHOUD

1	INLEIDING	6
1.1	Tijd voor actie	7
1.2	Waarom werken naar baby's en kinderen, ouderen en sociaal-economisch kwetsbare groepen?	7
1.2.1	Baby's en kinderen	7
1.2.2	Ouderen	7
1.2.3	Sociaal-economisch kwetsbare groepen	8
2	INSPIRATIE VOOR WIE WERKT NAAR BURGERS EN SOCIAAL-ECONOMISCH KWETSBARE GROEPEN	9
2.1	Informeel en sensibiliseer	10
2.1.1	Affiche 'Hier wordt gewerkt aan een gezonde binnenlucht!'	10
2.1.2	E-mailbanner 'Week van Gezond Binnen'	10
2.1.3	Social media posts	10
2.1.4	Raamstickers 'Verse lucht ... een must!'	10
2.1.5	Artikels over de verschillende thema's van Gezond Binnen	10
2.1.6	Folders, flyers, infofiches en brochures over ventileren en verluchten, productgebruik, vocht en schimmel, passief roken, CO en houtstook	10
2.1.7	Roll-up banners over passief roken, ventileren en verluchten en vocht en schimmel	13
2.1.8	Anderstalige infofiche 'Wat doen met vocht en schimmel in je woning'	13
2.1.9	Organiseer een interactieve minibeurs	13
2.1.10	Workshop 'Proper Thuis'	14
2.1.11	Workshop 'Binnenmilieudokter'	15
2.1.12	Workshop 'Minder fijnstof door betere houtverbranding'	15
2.1.13	Infosessie 'Gezond Binnen, ook in de winter'	16
2.1.14	De elektrokooffer	16
2.1.15	Binnenmilieuspel 'Gezondheidsstraat 13'	17
2.1.16	Demonstratiewoning gezond wonen	17
2.1.17	Mobiele demowoning gezond wonen	18
2.1.18	Babbelmoment fotoreportage	19
2.1.19	Babbelmoment over gezond wonen aan de hand van praatplaten	19
2.1.20	Wachtzaalpancartes Gezond Binnen	20
2.1.21	Organiseer een vorming voor sociale huurders	21
2.1.22	Organiseer een opleiding voor de medewerkers van de woonmaatschappij	21
2.1.23	Hout het gezond	21
2.2	Verander je omgeving	22
2.2.1	Voorzie een vaste thermo- en hygrometer in elke sociale woning	22
2.2.2	Voorzie woonmeters in elke sociale woning	22
2.2.3	Doe een screening van de woningkwaliteit van de sociale huurmarkt	22
2.2.4	Geef het goede voorbeeld en zet een CO ₂ -meter in elk openbaar lokaal	23
2.2.5	Hang affiches met regels en afspreken over ventilatie in je gebouw	23
2.2.6	Meet de CO ₂ -concentratie in de openbare gebouwen	23
2.2.7	Bouw gezond	23
2.3	Afspraken en regels	23
2.3.1	Maak afspraken tussen huurders en verhuurders	23
2.3.2	Maak het conformiteitsattest verplicht in jouw stad of gemeente	24
2.3.3	Maak afspraken over het gebruik van de CO ₂ -meter	24

2.4	Zorg en begeleiding	24
2.4.1	Ondersteun sociale huurders	24
2.4.2	Ondersteun eigenaar-verhuurders van sociale woningen via lokale samenwerkingsverbanden	25
2.4.3	Richt een lokaal/regionaal woonloket op als centraal aanspreekpunt	26
2.4.4	Leidraad 'Gezond Binnen, ook in de winter'	26
2.4.5	Leidraad om mensen te motiveren om buiten te roken	26
3	INSPIRATIE VOOR WIE ZORGT VOOR OUDEREN	27
3.1	Informeel en sensibiliseer	28
3.1.1	Affiche 'Hier wordt gewerkt aan een gezonde binnenlucht!'	28
3.1.2	E-mailbanner 'Week van Gezond Binnen'	28
3.1.3	Raamstickers 'Verse lucht ... een must!'	28
3.1.4	Communiceer naar de bewoners, bezoekers en het personeel	28
3.1.5	Figuren van de impact van ventilatie(systemen) op het risico op besmetting met respiratoire ziektekiemen	28
3.1.6	Organiseer een opleiding rond het gebruik van CO ₂ -meters	28
3.1.7	Organiseer een activiteit rond Gezond Binnen	29
3.1.8	(Ver)bouw gezond	29
3.2	Verander je omgeving	29
3.2.1	Hang affiches met regels en afspreken over ventilatie in de lokalen	29
3.2.2	Meet de CO ₂ -concentratie in de lokalen	30
3.2.3	Maak een ventilatieplan op maat van jouw voorziening met behulp van de leidraad	30
3.3	Afspraken en regels	31
3.3.1	Zorg voor een duidelijk aanpak bij klachten en stel een aanspreekpunt aan	31
3.3.2	Maak afspraken en ondersteun bewoners bij verluchten	31
3.3.3	Plaats ventilatie als onderwerp op het teamoverleg	31
3.3.4	Maak afspraken over het gebruik van de CO ₂ -meter	31
3.4	Zorg en begeleiding	32
3.4.1	Duid een verantwoordelijke aan voor Gezond Binnen	32
3.4.2	Stel een ventilatieteam samen voor je voorziening	32
3.4.3	Organiseer een CO ₂ -meetweek	32
3.4.4	Volg de instructiefilmpjes van Logo Waasland voor de reiniging van ventilatieroosters	33
3.4.5	Vraag een gratis energiescan/audit of een ventilatieaudit aan	33
4	INSPIRATIE VOOR WIE ZORGT VOOR KINDEREN	34
4.1	Informeel en sensibiliseer	35
4.1.1	Affiche 'Hier wordt gewerkt aan een gezonde binnenlucht!'	35
4.1.2	E-mailbanner 'Week van Gezond Binnen'	35
4.1.3	Raamstickers 'Verse lucht ... een must!'	35
4.1.4	Communiceer naar de leerlingen en ouders	35
4.1.5	Workshop 'Gezond Binnen, klein beginnen'	35
4.1.6	De Binnenluchtbrigade	36
4.1.7	Air@school	37
4.1.8	Bouw gezond	37
4.2	Verander je omgeving	37
4.2.1	Hang affiches met regels en afspreken over ventilatie in de lokalen	37
4.2.2	Meet de CO ₂ -concentratie in de lokalen	38
4.2.3	Verbeter de ventilatie- en verluchtingsmogelijkheden	38

4.3	Afspraken en regels	38
4.3.1	Maak afspraken over het gebruik van de CO ₂ -meter	38
4.3.2	Voeg ventileren en verluchten toe aan het regelement	38
4.3.3	Zorg voor een duidelijke manier van aanpak bij klachten	38
4.4	Zorg en begeleiding	39
4.4.1	Stel een Gezond Binnen-team samen voor je voorziening	39
4.4.2	Duid een verantwoordelijke aan voor Gezond Binnen	39
4.4.3	Inventariseer de loden waterleidingen in je gebouw	39
4.4.4	Inventariseer ventilatie- en verluchtingsmogelijkheden in je gebouw	39
4.4.5	Check hoe gezond de binnenlucht is op jouw school - online tool	40
4.4.6	Organiseer een CO ₂ -meetweek	40
4.4.7	Vraag een gratis energie- of ventilatieaudit aan	40

1 INLEIDING



Jaarlijks organiseert het Departement Zorg samen met de Vlaamse Logo's in november de Week van Gezond Binnen. Tijdens die week zetten we het belang van gezond binnen in de kijker en roepen we op om mee te zorgen voor gezonde binnenlucht. De Week van Gezond Binnen 2024 vindt plaats van 11 tot 15 november.

Waarom is een gezonde binnenlucht belangrijk?

Mensen brengen 85% van hun tijd binnen door. Een ongezonde binnenlucht kan leiden tot hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid, allergische reacties zoals neusloop of irritatie van ogen, toename van astmasymptomen, enz. Baby's, kinderen, ouderen en mensen met aandoeningen van de luchtwegen zijn extra gevoelig.

1.1 TIJD VOOR ACTIE

Deze inspiratiegids helpt u zelf actie te nemen om de binnenlucht gezonder te maken. De acties zijn specifiek bedoeld voor baby's en kinderen, ouderen, en burgers en sociaal-economisch kwetsbare groepen.

De acties hebben bovendien betrekking op verschillende factoren die een invloed hebben op de luchtkwaliteit binnen, zoals vocht en schimmel, ventilatie, productgebruik, houtstook, koolstofmonoxide (CO), enz.

Voor elke doelgroep worden de acties strategisch gegroepeerd:

- Informeer en sensibiliseer
- Verander je omgeving
- Afspraken en regels
- Zorg en begeleiding

Combineer verschillende acties op verschillende strategieniveaus voor meer succes!

Samen streven we naar een gezonde binnenlucht voor iedereen.
Laten we tijdens deze Week van Gezond Binnen samenwerken en impact creëren.

1.2 WAAROM WERKEN NAAR BABY'S EN KINDEREN, OUDEREN EN SOCIAAL-ECONOMISCH KWETSBARE GROEPEN?

1.2.1 Baby's en kinderen

Baby's en kinderen zijn extra kwetsbaar voor een slechte binnenluchtkwaliteit omdat ze in verhouding tot volwassenen meer lucht inademen. Hun organen zijn nog niet volledig ontwikkeld, waardoor ze bepaalde chemische stoffen nog niet efficiënt kunnen afbreken. Kinderen tot 4 jaar vertonen bovendien vaak het typische hand-mond-gedrag. Ze stoppen veel dingen in hun mond en kunnen zo stof en verontreinigende stoffen binnenkrijgen.

1.2.2 Ouderen

Ouderen zijn vatbaarder voor een ongezonde binnenlucht door hun mogelijks verzwakt immuunsysteem. Bovendien hebben ze gedurende hun hele leven bepaalde stoffen in hun lichaam opgestapeld. Daardoor zijn ze minder tolerant voor extra belasting voordat ze symptomen ervaren.

1.2.3 Sociaal-economisch kwetsbare groepen

Kwetsbare groepen leven vaker in slechtere woonomstandigheden, wat nadelig kan zijn voor hun gezondheid. Ook zijn ze vaak lager opgeleid en minder goed geïnformeerd over hoe je je binnenlucht gezond kan houden.

Aan de slag

1. Laat je inspireren door deze gids boordevol ideeën en voorbeelden.
2. Download of bestel materialen bij het Lokaal Gezondheidsoverleg (Logo) in jouw regio* of op www.gezondbinnen.be.
3. Laat van je horen op sociale media en post je actie met de #gezondbinnen.

Vragen?

Contacteer [de medisch milieukundige van het Logo van je regio](#).

* Belangrijk

Het aanbod kan per regio verschillen. Niet alle materialen zijn beschikbaar in elk Logo.

2 INSPIRATIE VOOR WIE WERKT NAAR BURGERS EN SOCIAAL-ECONOMISCH KWETSBARE GROEPEN



2.1 INFORMEER EN SENSIBILISEER

Motiveer en ondersteun gezond gedrag voor een gezond binnenmilieu. Neem gezonde binnenlucht op als thema binnen je communicatiebeleid. Maak daarvoor gebruik van het brede aanbod van visuele materialen om anderen te informeren en te sensibiliseren.

2.1.1 Affiche 'Hier wordt gewerkt aan een gezonde binnenlucht!'

Laat zien dat je actief werkt aan een gezonde binnenlucht door de affiches op zichtbare plaatsen op te hangen. [Bestel de affiches](#) en laat iedereen weten dat je aandacht besteedt aan een gezonde binnenlucht.

2.1.2 E-mailbanner 'Week van Gezond Binnen'

Word een ambassadeur van de Week van Gezond Binnen door de e-mailbanner te downloaden en toe te voegen aan je e-mailhandtekening. Zo verspreid je onze boodschap en draag je bij aan het bevorderen van een gezonde binnenlucht. [Download de e-mailbanner](#).

2.1.3 Social media posts

Informeer en sensibiliseer je netwerk via sociale media door de kant-en-klare social media posts te gebruiken. Deel het filmpje over de vuistregels of de tips voor een gezonde binnenlucht via Facebook, LinkedIn of Instagram. [Download de social media posts](#) en vergroot het bewustzijn voor gezond binnen.

2.1.4 Raamstickers 'Verse lucht ... een must!'

Wil je anderen eraan herinneren om het raam te openen en zo te zorgen voor verse lucht? Bestel de raamstickers in [A4](#) of [A5](#) en kleef ze op het raam.



2.1.5 Artikels over de verschillende thema's van Gezond Binnen

Wil je graag over een specifiek thema van gezond binnen communiceren? We bieden verschillende artikels aan die je kan gebruiken in infokrantjes of nieuwsbrieven. Er is een artikel over elk onderwerp. [Download de artikels hier](#).

2.1.6 Folders, flyers, infofiches en brochures over ventileren en verluchten, productgebruik, vocht en schimmel, passief roken, CO en houtstook

Ben je op zoek bent naar aanvullend materiaal om bewustwording te creëren tijdens de Week van Gezond Binnen? Neem dan zeker een kijkje in ons aanbod affiches, folders, flyers, en infofiches over het thema 'Gezond Binnen'. De materialen staan gegroepeerd per thema: ventileren en verluchten, productgebruik, vocht en schimmel, passief roken, CO en houtstook.

2.1.6.1 Ventileren en verluchten

Affiche: [Elke dag je huis verluchten, daar zit muziek in.](#)

Hang de affiche op om bewustwording te creëren rond ventileren en verluchten. Deze affiche toont aan dat je elke dag voor verse lucht moet zorgen en bij welke activiteiten je extra moet verluchten. De affiche kan gedownload of gratis besteld worden.



Folder: [Houd de lucht in je huis gezond. Voorkom schimmels en schadelijke lucht](#)

Op deze folder staan de vier vuistregels voor een gezonde woning: ventileren, verluchten, ongezonde stoffen beperken en verwarmingstoestellen laten nakijken. De folder kan gedownload of gratis besteld worden.



Brochure: [Ventileren en verluchten. Woon gezond, geef lucht aan je huis!](#)

In een woning is de lucht meestal slechter dan buiten. Om de lucht gezond te houden, is het belangrijk om voortdurend te ventileren en aanvullend te verluchten. De brochure bevat tips hoe je dat het beste doet. Het verschil tussen ventileren en verluchten wordt verduidelijkt. De brochure kan gedownload of gratis besteld worden.



Infofiche: [Geef lucht aan je huis!](#)

Deze infofiche geeft op een eenvoudige manier tips om te ventileren en verluchten. De infofiche is visueel sterk uitgewerkt en kan je tijdens een gesprek ter ondersteuning gebruiken. Je kan de infofiche downloaden of gratis bestellen bij [de medisch milieukundige van het Logo van je regio.](#)



2.1.6.2 Productgebruik

Infofiche: [Hou je huis gezond: kies bewust!](#)

Deze infofiche geeft op een eenvoudige manier tips om vervuilende stoffen te beperken. Onder andere roken, het gebruik van schoonmaakproducten en houtstook komen aan bod. De infofiche is sterk visueel uitgewerkt en kan je tijdens een gesprek ter ondersteuning gebruiken. Je kan de infofiche downloaden of gratis bestellen bij [de medisch milieukundige van het Logo van je regio.](#)



2.1.6.3 Vocht en schimmel

Infofiche: Ban vocht en schimmel!

Deze infofiche geeft op een eenvoudige manier tips om schimmel te voorkomen en te verwijderen. De infofiche is sterk visueel uitgewerkt en kan je tijdens een gesprek ter ondersteuning gebruiken. Je kan de infofiches downloaden of gratis bestellen bij [de medisch milieukundige van het Logo van je regio](#).



Infofiche: Wat doen met vocht en schimmel in je woning?

In deze infofiches worden de oorzaken van vocht- en schimmelproblemen uitgelegd en vind je mogelijke oplossingen.

De infofiches zijn downloadbaar in het [Frans](#) - [Engels](#) - [Turks](#) - [Arabisch](#).



2.1.6.4 Passief roken

Infofiche: Binnen roken is nooit oké

Deze infofiche geeft op een eenvoudige manier informatie over waarom binnen roken nooit oké is. De infofiche is sterk visueel uitgewerkt en kan je tijdens een gesprek ter ondersteuning gebruiken. Je kan de infofiches downloaden of gratis bestellen bij [de medisch milieukundige van het Logo van je regio](#).



2.1.6.5 Koolstofmonoxide (CO)

Folder van het agentschap Wonen in Vlaanderen: Let op voor een CO-vergiftiging

In Vlaanderen zijn jaarlijks meer dan 500 mensen het slachtoffer van een CO-vergiftiging in hun eigen woning. Het agentschap Wonen in Vlaanderen stelt bovendien een ernstig risico op CO-vergiftiging vast in meer dan 10% van alle gecontroleerde woningen. De folder legt uit hoe je je tegen CO-vergiftiging kunt beschermen. De folder kan gedownload of gratis besteld worden.



2.1.6.6 Stoken

Folder van de Vlaamse Milieumaatschappij: [Hout het gezond](#)

In deze folder kom je meer te weten over waar je best rekening mee houdt als je verwarmt met hout. Er wordt dieper ingegaan op de gevolgen van houtrook voor de gezondheid. De folder bevat tips om de uitstoot van schadelijke stoffen te verminderen en minder rookhinder te veroorzaken. De folder kan gedownload of gratis besteld worden.



Infofiche: [Verplaatsbare petroleumkachels: hou het veilig én gezond!](#)

Deze infofiche geeft de gevaren aan van het gebruik van petroleumkachels en tips om de kachel veilig en gezond te gebruiken. Je kan de infofiche downloaden en meegeven aan die mensen die via het OCMW's in het kader van het Sociaal Verwarmingsfonds een verwarmingstoelage toegekend krijgen.



2.1.7 Roll-up banners over passief roken, ventileren en verluchten en vocht en schimmel

Zet Gezond Binnen in de kijker met één van onze drie roll-up banners. Met deze banners kan je een tentoonstelling, workshop of infoavond over Gezond Binnen aankleden. De banners geven toegankelijke en objectieve informatie over:

- > Passief roken: Binnen roken is nooit oké
- > Ventileren en verluchten: Geef lucht aan je huis!
- > Vocht en schimmel: Ban vocht en schimmel!

De banners kunnen vlot worden opgesteld op info beurzen, tentoonstellingen, in gemeentehuizen en bibliotheken. Bij implementatie van een actie rond een bepaald thema kunnen ze de boodschap versterken. Alle banners kunnen apart of samen worden besteld.

Afmetingen banners: breedte: 1 meter, hoogte: 2 meter

Banners kunnen uitgeleend worden bij [de medisch milieukundige van het Logo van je regio](#). Het ontlenen is gratis maar er kan wel een waarborg gevraagd worden.

2.1.8 Anderstalige infofiche 'Wat doen met vocht en schimmel in je woning'

Niet iedereen heeft dezelfde taalvaardigheid. Pas daarom je communicatie aan zodat die duidelijk is voor jouw doelgroep. Ook communicatie in andere talen kan aangewezen zijn. De infofiche 'Wat doen met vocht en schimmel in je woning' kan je downloaden in het Frans, Engels, Turks en Arabisch.

2.1.9 Organiseer een interactieve minibeurs

Affiches, folders en flyers alleen zijn niet voldoende. Ze bereiken niet altijd de juiste doelgroep en vaak weet men niet waar men terecht kan met vragen. De actieweek is een ideaal moment om een minibeurs te organiseren over het thema Gezond Binnen. Werk samen met verschillende partners om informatie en advies over verschillende onderwerpen te kunnen geven:

- > Het correct gebruik van ventilatiesystemen
- > Afvalbeheer
- > Veilige verwijdering van schimmel
- > Bronnen van fijn stof
- > Energiebesparing
- > De gevaren van koolmonoxide (CO)
- > Het belang van een gezond binnenklimaat, zelfs in de winter.

Gebruik de materialen zoals de banners, de wachtzaalpancartes, de elektrobox of de mobiele demowoning (zie verder) om de minibeurs uit te werken. Je kan terecht bij [de medisch milieukundige van het Logo van je regio](#) voor inspiratie of ondersteuning.

Hoe informeer je huurders over het belang van gezonde binnenlucht in hun woning? Het Regionaal Sociaal Verhuurkantoor Waregem (RSVK Waregem) ging op zoek naar een alternatief voor een klassieke folder of infosessie. Via een interactieve minibeurs informeerden ze nieuwe huurders over onder meer verluchten en ventileren, energieverbruik en binnen roken.

[Lees meer over deze minibeurs met maxiresultaat.](#)

2.1.10 Workshop ‘Proper Thuis’

Tijdens de workshop ‘Proper Thuis’ leer je gezond en veilig omgaan met schoonmaakproducten en pesticiden in de woning. Aan de hand van een productenbox wordt ingezoomd op het lezen van etiketten. Deelnemers krijgen handige tips om zelf gezonde en veilige keuzes te maken. De workshop behandelt onder andere:

- > Wat zijn de gezondheidsrisico's?
- > Welke problemen komen er vaak voor en hoe herken je ze?
- > Wat kan je zelf doen?
- > Waarom is ventilatie noodzakelijk?

2.1.10.1 Voor wie?

De workshop is gericht op burgers en professionelen die actief zijn binnen het domein wonen of die regelmatig aan huis komen (o.a. poetspersoneel, thuiszorgdiensten, maatschappelijk werkers ...).

2.1.10.2 Wie kan de workshop organiseren?

De workshop kan georganiseerd worden door lokale besturen en OCMW's, socio-culturele verenigingen, SAAMO, wijkgezondheidscentra, woonmaatschappijen, enz.

2.1.10.3 Praktisch

De workshop ‘Proper Thuis’ duurt twee uur. Het Logo zorgt voor een lesgever die de workshop begeleidt en voorziet in de presentatie en het ondersteunend didactisch materiaal. Als organisator zorg je voor een locatie, beamer, scherm ... en voor de bekendmaking van de activiteit. Vermeld bij je aanvraag of je de workshop organiseert voor burgers of voor professionals.

Wens je de workshop te boeken? Vraag naar de mogelijkheden en kostprijs bij [de medisch milieukundige van het Logo van je regio](#).

2.1.11 Workshop 'Binnenmilieudokter'

Wat is de invloed van de binnenlucht op je gezondheid? De deelnemers van deze interactieve workshop gaan in groepjes op zoek naar antwoorden. Tijdens de workshop komen onder andere volgende thema's komen aan bod:

- > Hoe herken je risico's voor CO-vergiftiging?
- > Wat mag je verbranden in je kachel?
- > Hoe laat je je woning voldoende 'ademen'?
- > Wat met asbest in je woning?
- > Waar kan je op letten bij de inrichting of verbouwing van je woning?

2.1.11.1 Voor wie?

De workshop is gericht op burgers en professionals die actief zijn binnen het domein wonen of die regelmatig aan huis komen (o.a. poetspersoneel, thuiszorgdiensten, maatschappelijk werkers ...).

2.1.11.2 Wie kan de workshop organiseren?

Lokale besturen en OCMW's, lokale dienstencentra, socio-culturele verenigingen, SAAMO, wijkgezondheidscentra, woonmaatschappijen, enz.

2.1.11.3 Praktisch

De workshop 'Binnenmilieudokter' duurt twee uur. Het Logo zorgt voor een lesgever die de workshop begeleidt en voorziet in de presentatie en het ondersteunend didactisch materiaal. Als organisator zorg je voor een locatie, beamer, scherm ... en voor de bekendmaking van de activiteit. Vermeld bij je aanvraag of je de workshop organiseert voor burgers of voor professionals.

Wens je de workshop te boeken? Vraag naar de mogelijkheden en kostprijs bij [de medisch milieukundige van het Logo van je regio](#).

2.1.12 Workshop 'Minder fijnstof door betere houtverbranding'

Met deze workshop willen we niet alleen aangeven wat efficiënte houtverbranding is, maar ook hoe je zelf het rendement van je houtverbranding zo hoog mogelijk kan krijgen, welke gezondheidsrisico's je kan vermijden en hoe.

2.1.12.1 Voor wie?

Voor alle geïnteresseerden

2.1.12.2 Wie kan de workshop organiseren?

Lokale besturen en andere organisaties uit West-Vlaanderen

2.1.12.3 Praktisch

De presentatie duurt 1 à 1,5 uur. De workshop is gratis maar vervoersonkosten worden aangerekend. Als organisator zorg je voor een locatie, beamer, laptop ...

Deze workshop kan alleen aangevraagd worden bij [de medisch milieukundige van de Logo's uit West-Vlaanderen](#). Contacteer hen voor de mogelijkheden en kostprijs.

2.1.13 Infosessie ‘Gezond Binnen, ook in de winter’

Mensen zijn zich niet altijd bewust van de gezondheidsrisico's die kunnen ontstaan door onvoldoende ventilatie in hun woning. In de winter en bij schommelende energieprijzen bestaat het risico dat ze hun woning nog meer afsluiten, wat de gezondheidsrisico's verder kan vergroten. Wat is dan het advies? De conclusie is dat er geen wonderoplossingen bestaan. In deze infosessie worden alle adviezen en tips besproken om ook tijdens de winter te zorgen voor een gezonde binnenlucht.

2.1.13.1 Voor wie?

De algemene bevolking.

2.1.13.2 Wie kan de workshop organiseren?

Lokale besturen, sociale huisvestingsmaatschappijen, sociale verhuurkantoren, energiesnoeiers, renovatiecoaches, opbouwwerkers, wijkgezondheidscentra, OCMW's, enz.

2.1.13.3 Praktisch

Als organisator zorg je voor een locatie, beamer, scherm ... en voor de bekendmaking van de activiteit. Vermeld bij je aanvraag of je de workshop organiseert voor burgers of voor professionals.

Wens je de workshop te boeken? Vraag naar de mogelijkheden en kostprijs bij [de medisch milieukundige van het Logo van je regio](#).

2.1.14 De elektrokoffer

De elektrokoffer brengt op een leuke, originele manier de verschillende milieu- en gezondheidsthema's onder de aandacht. De gebruiker leert op een aangename manier om zijn of haar gezondheid te beschermen.

Er zijn inlegbladen over:

- > Hoe verjaag je vervelende gasten?
- > Problemen in huis, hoe los je ze op?
- > Verbranding – Waar rook is, is vuur!
- > Breng je hersens aan de kook met straling?
- > Als je voor het milieu zorgt, zorg je voor je gezondheid!
- > Fijn stof, een 'aanslag' op je gezondheid
- > Vergiftiging door koolstofmonoxide, een vermijdbaar risico

2.1.14.1 Voor wie?

De koffer is bedoeld voor een breed publiek. Hij kan gebruikt worden als sensibiliseringsmateriaal bij het inkleden van een infostand op beurzen, symposia, in wachtruimten, dienstencentra of gemeentehuizen.

2.1.14.2 Praktisch

De elektrokoffer kan gratis ontleend worden bij [de medisch milieukundige van het Logo van je regio](#).

2.1.15 Binnenmilieuspel 'Gezondheidsstraat 13'

Het gezelschapsspel 'Gezondheidsstraat 13' heeft als doel mensen op een leuke en interactieve manier bewust te maken van mogelijke gezondheidsrisico's die huishoudproducten, bouw- en inrichtingsmaterialen en toestellen met zich meebrengen. Tijdens een spannende tocht doorheen alle kamers van het huis in 'Gezondheidsstraat 13' tuimelen de spelers van het ene gevaar in het andere. Ze kunnen zich redden door de vragenkaarten over de verschillende thema's juist te beantwoorden. Het spel laat de spelers nadenken over de gevaren in het binnenmilieu van hun woning:

- > Wat met vocht en schimmel in de woning?
- > Hoe ga je best om met asbest?
- > Hoe vermijd je CO-vergiftiging?
- > Waarom is ventilatie zo belangrijk?

2.1.15.1 Voor wie?

'Gezondheidsstraat 13' kan in groep (2-6 spelers) gespeeld worden door onder andere OCMW-medewerkers, SAAMO en seniorenverenigingen. Ook andere verenigingen kunnen het spel spelen met hun leden. Voor mensen in kansarmoede is dit een zeer toegankelijk en niet-bedreigend instrument om over de eigen woonproblematiek te praten.

2.1.15.2 Wie kan het spel ontlenen?

Lokale besturen, OCMW's, maatschappelijke werkers, enz.

2.1.15.3 Praktisch

Het spel kan bij ontleend worden bij [de medisch milieukundige van het Logo van je regio](#).

Op basis van het gezelschapsspel 'Gezondheidsstaat 13' heeft het Inloopteam Nieuw-Gent tijdens de COVID-19-periode een interactief spel via WhatsApp georganiseerd om kwetsbare jonge gezinnen bewust te maken van een gezond binnenmilieu. Het spel behandelde onderwerpen zoals ventilatie, schimmel, CO-gevaren en schoonmaakproducten. Door vragen te selecteren op basis van de doelgroep werd het spel een leerrijke ervaring voor de deelnemers.

[Lees meer over dit interactief en informatief spel.](#)

2.1.16 Demonstratiewoning gezond wonen

Even binnenkijken bij de burens, dat is altijd leuk. Met 'Gezond (t)Huis' richt je een woning in als levensechte demonstratieruimte. Deskundige gidsen nemen groepen mee op ontdekkingsstocht doorheen de ruimtes. In elke kamer zie je goede en slechte voorbeelden van een gezonde binnenomgeving. Je kan ook het thema 'valpreventie bij senioren' in de woning integreren. Samen met de gids zoekt de groep oplossingen voor veelvoorkomende problemen.

2.1.16.1 Voor wie?

De demowoning is bedoeld voor de algemene bevolking. Foto's en visueel materiaal maken het geheel toegankelijk voor kansengroepen.

2.1.16.2 Wie kan Gezond (t)Huis organiseren?

Gemeenten, OCMW's, woonactoren, kringloopcentra, thuiszorgdiensten, organisaties die werken met en voor senioren, enz.

2.1.16.3 Praktisch

Een draaiboek en materialenlijst zetten je op weg. Voorzie een aantal maanden om dit project voor te bereiden in samenwerking met het Logo en andere lokale partners. Misschien kan de sociale huisvestingsmaatschappij een woning ter beschikking stellen? Of wil de lokale kringwinkel meubels voorzien?

Het Logo staat lokale partners bij met raad en daad tijdens de volledige organisatie van de demonstratiewoning 'Gezond (t)Huis', het opleiden van de vrijwillige gidsen, het aankleden van de woning met 'wist-je-datjes' en goed/fout-bordjes. Wil je een gezond (t)huis-project opzetten in je gemeente? Wil je een demowoning organiseren? Contacteer dan [de medisch milieukundige van het Logo van je regio](#).

2.1.17 Mobiele demowoning gezond wonen

De mobiele demowoning is ontwikkeld als instrument om het gesprek aan te gaan over het belang van verluchten en ventileren, en hoe om te gaan met problemen van vocht en schimmel in huis. Het huisje is zo opgebouwd dat voorbijgangers de 'goede' en 'slechte' situatie visueel kunnen vergelijken. Het laat hen nadenken over hun woning en hun gedrag. Doorheen het gesprek kan je per kamer tips meegeven om de binnenlucht in de woning gezond te houden.

2.1.17.1 Voor wie?

Hoewel de mobiele demowoning een breed en divers publiek kan aanspreken, richt ze zich in de eerste plaats tot mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie (huishoudens met een laag inkomen, alleenstaande jongeren, mensen van allochtone afkomst, senioren ...) aangezien zij vaker wonen in woningen met een slechte woonkwaliteit.

2.1.17.2 Wie kan de mobiele demowoning ontlenen?

Gemeentediensten, OCMW's, verenigingen waar armen het woord nemen, middenveldorganisaties, organisaties die werken met en voor senioren, voedselbedelingen, sociale restaurants, wijkgezondheidscentra, enz.

2.1.17.3 Praktisch

De mobiele demowoning werd ontwikkeld binnen het project 'Gezond Wonen in de Debbautshoek' door SAAMO Oost-Vlaanderen vzw i.s.m. Logo Gezond+. Wens je de demowoning te ontlenen? Vraag naar de mogelijkheden bij [de medisch milieukundige van het Logo van je regio](#).

Het project 'Gezond Wonen in de Debbautshoek' is opgezet door samenlevingsopbouw (nu SAAMO) Oost-Vlaanderen. Het kan omschreven worden als een 'gefaseerde demowoning' waarbij buurtbewoners eerst langs het mobiel woonhuisje passeren en daarna uitgenodigd worden in de fysieke demowoning voor verdere toelichting. Het project richt zich op het verminderen van gezondheidsongelijkheid en het verbeteren van de woonsituatie in de wijk, met behulp van partners zoals De Woonwijzer en lokale organisaties.

[Lees meer over het project 'Gezond Wonen in de Debbautshoek'.](#)

2.1.18 Babbelmoment fotoreportage

Met [de fotopresentatie](#) kan je op een laagdrempelige manier een groepsgesprek houden over gezond wonen. Ze bestaat uit een reeks foto's die je kan projecteren. De foto's tonen goede en foute situaties over enkele thema's rond Gezond Binnen, zoals:

- > Ventileren en verluchten
- > Schimmel
- > Huisstofmijt
- > CO (koolstofmonoxide)
- > Alternatieve schoonmaakmiddelen

Een begeleider is noodzakelijk voor deze methodiek. [Het begeleidingsboekje](#) geeft je als begeleider alle inhoudelijke informatie over de foto's. Ook de praatplaten kunnen gebruikt worden voor het babbelmoment.

2.1.18.1 Voor wie?

Voor iedereen, ook voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie.

2.1.18.2 Praktisch

Contacteer [de medisch milieukundige van het Logo van je regio](#) voor meer informatie.

2.1.19 Babbelmoment over gezond wonen aan de hand van praatplaten

Het gesprek aangaan over gezond wonen of woongedrag is niet altijd gemakkelijk. Om hierbij te helpen, stellen we praatplaten ter beschikking. Met dit pakket van vijf geplastificeerde praatplaten en een begeleidersboekje kan er op een laagdrempelige manier een groepsgesprek gestart worden over gezond wonen.

De ludieke praatplaten hebben elk een andere afbeelding: de woonkamer, keuken, badkamer en twee slaapkamers. Elke praatplaat is opgedeeld in een goede en foute zijde. In het foute, kleurloze gedeelte zie je wat er fout is in deze woonruimte. Aan de goede, ingekleurde kant zie je de mogelijke oplossingen en het gezonde woongedrag.



Ventileren en verluchten, temperatuur, schimmel, koolstofmonoxide (CO), schoonmaakproducten, ongedierte en elektrocutiegevaar komen aan bod op de tekeningen. Bij de praatplaat van één van de slaapkamers wordt ook dieper ingegaan op het correct verwijderen van schimmel. Het gaat voornamelijk over woongedrag: keuzes die we zelf kunnen maken zodat onze omgeving binnen beter wordt. De ligging van de woning wordt niet behandeld. Bouwtechnische zaken komen alleen aan bod op de praatplaat over schimmel vermijden.

2.1.19.1 Voor wie?

De praatplaten zijn bedoeld voor gebruik in een volwassenengroep. Dit kunnen zowel eigenaars of huurders zijn van een woning. De praatplaten zijn visueel uitgewerkt en bevatten geen leestekst. Op die manier zijn ze laagdrempelig en goed bruikbaar bij kansengroepen en anderstaligen. Daarnaast kan het ook

in de bijzondere jeugdzorg leiden tot een gezond woongedrag van jongeren en kan het hen voorbereiden op het alleen gaan wonen (bv. jongeren op kamertraining).

2.1.19.2 Wie kan de praatplaten bestellen?

De gemeente/ stad, OCMW, lokale dienstencentra, woonzorgcentra, scholen, zorgcentra, enz.

2.1.19.3 Praktisch

De praatplaten (A3-formaat) kan je ontlene bij [de medisch milieukundige van het Logo van je regio](#). Je ontvangt ook een begeleidingsboekje. Dat is een brochure voor de begeleider van het groepsmoment waarin tips staan om het babbelmoment aan te pakken en waarin per plaat wordt aangegeven waarom iets goed of fout is.

Bij sommige Logo's kan je de praatplaten verkrijgen als onderleggers om te gebruiken bij eetmomenten of je kan ze downloaden:

- > [Praatplaat woonkamer](#)
- > [Praatplaat keuken](#)
- > [Praatplaat badkamer](#)
- > [Praatplaat slaapkamer](#)
- > [Praatplaat schimmel](#)

De sociale huisvestingsmaatschappij Maaslands Huis organiseert maandelijkse bewonersgroepen en vormingen om bewoners bewust te maken van gezonde binnenlucht in hun huurwoningen. Ze merken dat de huurders er baat bij hebben en naar meer vormingen vragen. De taalbarrière vormt soms een hindernis en dan komen de praatplaten goed van pas.

[Lees meer over de maandelijkse bewonersgroepen.](#)

2.1.20 Wachtzaalpancartes Gezond Binnen

Wil je tijdens de Week van Gezond Binnen toegankelijke en objectieve informatie geven aan geïnteresseerde burgers? Gebruik dan de wachtzaalpancartes. Deze stevige pancartes in A3-formaat en voorzien van ophangaten, behandelen diverse thema's zoals ventilatie, roken, klussen, CO, vocht en schimmel.

Hang de pancartes in de wachtzaal, bibliotheek, inkomhal of op infobeurzen om informatie te bieden over het belang van gezond wonen. Of implementeer ze bij acties om de boodschap van specifieke thema's te versterken.

Er zijn 9 verschillende pancartes:

- > Binnen roken is nooit oké
- > Geef lucht aan je huis!
- > Vermijd vocht en schadelijke stoffen in je huis!
- > Zorg voor een goede temperatuur in huis.
- > Geef lucht aan je was!
- > Geef lucht aan je badkamer!
- > Geef lucht aan je keuken!
- > Geef lucht aan de klusser!
- > Hoe verwijder je schimmel?

2.1.20.1 Voor wie?

De algemene bevolking.

2.1.20.2 Wie kan de wachtzaalpancartes ontlenen?

Huisartsen, ziekenhuizen, praktijken, lokale besturen, enz.

2.1.20.3 Praktisch

Je kan de pancartes gratis ontlenen bij [de medisch milieukundige van het Logo van je regio](#).

2.1.21 Organiseer een vorming voor sociale huurders

Vaak ontbreekt de juiste kennis bij huurders als het gaat over Gezond Binnen. Organiseer daarom als woonmaatschappij een vorming of infomoment voor de (nieuwe) huurders. De vorming gaat over de basisprincipes van een gezonde binnenlucht, met focus op het bewonersgedrag. Het is aan te raden de vorming te combineren met het informeren van de huurders over structurele problemen en de rol van de woonmaatschappij daarin. Woonmaatschappijen kunnen ervoor kiezen gelijktijdig te informeren over andere relevante thema's zoals afval sorteren, brandveiligheid ...

Als hulpmiddel voor de vorming of het infomoment kan je een PowerPointpresentatie aanvragen bij [de medisch milieukundige van het Logo van je regio](#).

2.1.22 Organiseer een opleiding voor de medewerkers van de woonmaatschappij

Het is belangrijk om als medewerker van de woonmaatschappij jouw cliënten de juiste handvaten aan te reiken, zodat ze kunnen zorgen voor een gezonde binnenlucht in hun woning. Vraag daarom als woonmaatschappij een opleiding aan om kennis over Gezond Binnen structureel in te bedden in de eigen werking. Deze opleiding focust op het belang van Gezond Binnen en welke acties sociale huurders zelf kunnen ondernemen om hun binnenlucht zo gezond mogelijk te houden. De opleiding kan gegeven worden door [de medisch milieukundige van het Logo van je regio](#).

2.1.23 Hout het gezond

Met de naderende winter wordt de verwarming weer aangezet en wordt er meer hout gestookt. Het blijft essentieel om bewustwording en begrip te bevorderen met betrekking tot houtstook. Houtstokers zijn vaak onvoldoende op de hoogte van het probleem of onderschatten de impact van hun keuzes op de lokale luchtkwaliteit.

De Week van Gezond Binnen biedt een uitstekende gelegenheid om een informatieve bijeenkomst te organiseren over houtstook of om daarover te communiceren via het lokale infoblad of via sociale media. Zo kan je burgers bewust maken van onder andere het vermijden van rookoverlast, alternatieven voor houtstook, het onderhoud van kachels en de toegestane brandstoffen ...

Meer informatie en communicatiemateriaal vind je op de [website van de Vlaamse Milieumaatschappij](#).

2.2 VERANDER JE OMGEVING

Help mee aan een goede kwaliteit van sociale woningen. Zorg dat woningen aan de minimale kwaliteitseisen voldoen en voorzie tools om positieve gedragsveranderingen in de hand te werken.

2.2.1 Voorzie een vaste thermo- en hygrometer in elke sociale woning

Om energiekosten te besparen, wordt de verwarming in de winter vaak op een lager niveau ingesteld. Het is echter belangrijk om de temperatuur boven de 15°C te houden en voor een goede luchtvochtigheid te zorgen om problemen zoals condensatie en schimmelvorming te voorkomen.

De Week van Gezond Binnen biedt een uitstekende gelegenheid om actie te ondernemen met betrekking tot dit probleem. Een effectieve maatregel is het plaatsen van een vaste thermo- en hygrometer in elke sociale woning. Zo kunnen bewoners te allen tijde de temperatuur en vochtigheidsgraad controleren. Dat geeft hen de mogelijkheid om zelf bij te dragen aan een gezonde binnenlucht.

2.2.2 Voorzie woonmeters in elke sociale woning

De woonmeter is een eenvoudige thermo- en hygrometer met vier vuistregels om correct te verwarmen en te verluchten, een ideaal instrument voor lokale projecten. Het leert huurders om bewust om te gaan met energie en helpt hen om de principes van ventileren en verluchten op een meer gecontroleerde manier toe te passen en te evalueren of eventuele gedragswijzigingen een invloed hebben op de luchtvochtigheid in de woning. De woonmeter is ontworpen voor maatschappelijk kwetsbare gezinnen, maar is voor iedereen zinvol. Voorzie een woonmeter of organiseer een actie met de woonmeters; zo help je mee aan een positieve gedragsverandering bij bewoners. Vraag informatie en begeleiding bij het opzetten van jouw actie aan [de medisch milieukundige van het Logo van je regio](#).

Kijk ook op [de website van De Woonmeter](#).

De sociale huisvestingsmaatschappijen De Ideale Woning en Nieuw Dak gingen al aan de slag met woonmeters in sociale woningen. Met behulp van de woonmeter, die de temperatuur en vochtigheid meet en weergeeft, maakten deze teams de bewoners bewust van het belang van ventileren en verluchten, wat leidde tot gedragsverandering. De woonmeter, samen met individuele begeleiding en ondersteuning, bleek een effectief instrument om bewoners te ondersteunen en een gezondere binnenlucht te bevorderen.

[Lees meer over deze good practice 'Woonmeter'](#).

2.2.3 Doe een screening van de woningkwaliteit van de sociale huurmarkt

Breng de kwaliteit van sociale huurwoningen in jouw gemeente in kaart. Dat kan door een steekproef te nemen van alle huurwoningen, een specifieke woonwijk in het centrum te selecteren, of te kiezen voor woningen in het buitengebied. Laat de huisvestingsdienst of woonwinkel een technisch verslag opstellen voor elke gecontroleerde woning, waarin de woningkwaliteit en de gezondheid van de bewoners worden beoordeeld. Op basis van de screening kan je als gemeente bepalen welke verdere acties genomen kunnen worden. Dit vereist overleg met de betrokken partijen in de gemeente die actief zijn op het gebied van huisvesting.

Woonwinkel West organiseerde een project waarbij 132 bewoners van privéwoningen werden bevestigd over hun woningkwaliteit, wooncomfort en zorgnood. Zo werd de woonkwaliteit en de zorgnood bij 70+ in kaart gebracht.

[Lees meer over het project van Woonwinkel West](#).

2.2.4 Geef het goede voorbeeld en zet een CO₂-meter in elk openbaar lokaal

Als lokaal bestuur heb je een voorbeeldfunctie voor de bewoners van je stad of gemeente. Plaats daarom een CO₂-meter in de publieke gebouwen zoals de bibliotheek, de infoloketten in het stad- of gemeentehuis, het cultureel centrum ... Duid een personeelslid aan dat verantwoordelijk is voor de CO₂-meters en zorg dat het personeel vertrouwd is met het gebruik van de CO₂-meters.

[Meer informatie over CO₂ en CO₂ meten.](#)

2.2.5 Hang affiches met regels en afspreken over ventilatie in je gebouw

Het is belangrijk om regels en afspreken te hanteren met betrekking tot ventilatie. Om deze informatie duidelijk over te brengen, is het aan te raden om ventilatie-affiches op te hangen in publiek toegankelijke ruimtes (bv. Onthaalruimte, bibliotheek, ...).

Deze affiches bevatten de volgende informatie:

- > De maximale bezetting van de ruimte
- > Het type ventilatiesysteem dat gebruikt wordt
- > De afspreken met betrekking tot ventileren en luchten.

Voor elk type ventilatiesysteem hebben we een specifieke affiche beschikbaar met de bijbehorende afspreken. Vul zelf nog de maximale bezetting en het nummer van de contactpersoon voor ventilatie in en je bent klaar! We hebben ook affiches zonder maximale bezetting.

[Download de ventilatie-affiches.](#)

2.2.6 Meet de CO₂-concentratie in de openbare gebouwen

Het meten van CO₂ is de gemakkelijkste manier om te weten of je voldoende ventileert of verlucht. Het opvolgen van de CO₂-concentratie helpt je bewust te worden van het positieve effect van ventilatie en verluchting op de binnenlucht.

Heb je nog geen CO₂-meter? Bij het kiezen van een geschikte en gebruiksvriendelijke CO₂-meter zijn er een aantal zaken waarop je moet letten, zoals type sensor, meetbereik, kalibratiemethode ...

[Meer informatie over CO₂ en CO₂ meten.](#)

2.2.7 Bouw gezond

Ondersteun je mensen bij het bouwen of verbouwen van een woning? Help hen dan om gezonde en duurzame keuzes te maken. Het Departement Omgeving biedt verschillende fiches aan die je daarin kunnen ondersteunen. In de fiches vind je informatie over de gebouwschil, ventilatie, materialen, waterhergebruik, duurzame technieken, ... [Download de fiches](#) en zorg vanaf stap één voor een gezond gebouw.

2.3 AFSPRAKEN EN REGELS

Maak duidelijke afspreken zodat iedereen op dezelfde lijn zit als het gaat over gezonde binnenlucht.

2.3.1 Maak afspreken tussen huurders en verhuurders

Maak bij de start van het huurcontract op individueel niveau afspreken over ventileren en verluchten, buiten roken, minimumtemperatuur ... Zo zit iedereen op dezelfde lijn voor een gezonde binnenlucht.

2.3.2 Maak het conformiteitsattest verplicht in jouw stad of gemeente

Het conformiteitsattest is een officieel document dat de gemeente, of in sommige gevallen Wonen in Vlaanderen, aflevert en dat aantoont dat een woning aan de woningkwaliteitsnormen voldoet. Om na te gaan of een woning conform, veilig en gezond is, voert een woningcontroleur een conformiteitsonderzoek uit. De woning krijgt een conformiteitsattest als ze niet ongeschikt of onbewoonbaar is en voldoende rookmelders heeft.

Dit attest garandeert aan de huurder dat de woning aan minimale kwaliteitseisen voldoet. Tegelijkertijd is het attest ook voor verhuurders interessant, omdat het aangeeft dat de woning in orde was voor ze verhuurd werd.

Meer informatie vind je op [de website Lokaal woonbeleid](#).

De Poort vzw is een sociaal verhuurkantoor dat private huurwoningen aanbiedt aan maatschappelijk kwetsbare huurders tegen een betaalbare prijs. De Poort verhuurt alleen huizen die over een conformiteitsattest beschikken. Het gebruik van die attesten zorgt ervoor dat de woningen voldoen aan minimale kwaliteitseisen en biedt zowel huurders als verhuurders bescherming en zekerheid.

[Lees meer over deze good practice: 'Conformiteitsattest'.](#)

2.3.3 Maak afspraken over het gebruik van de CO₂-meter

Meet je al de CO₂-concentratie in jouw lokaal? Goed! Nu is het ook belangrijk dat de CO₂-meter optimaal blijft werken. Maak daarom afspraken over het gebruik van de meter. Wat als de meter in het rood gaat? Wat als de meter niet meer goed werkt? Wat als de meter gekalibreerd moet worden? Zorg dat je die vragen kan beantwoorden wanneer je start met het gebruiken van een CO₂-meter.

[Lees meer informatie over CO₂ en CO₂ meten.](#)

2.4 ZORG EN BEGELEIDING

Ondersteun sociale huurders en eigenaren van sociale woningen om een gezonde binnenlucht te creëren door hen de juiste tools en informatie aan te reiken.

2.4.1 Ondersteun sociale huurders

De Week van Gezond Binnen biedt een uitstekende gelegenheid om sociale huurders te ondersteunen bij het creëren van een gezonde leefomgeving binnenshuis. Tijdens deze week kunnen verschillende initiatieven worden georganiseerd om hen te helpen. Enkele suggesties:

- > **Uitleen van CO₂-meters of woonmeters**
Huurders krijgen de mogelijkheid een CO₂-meter of woonmeter te lenen. Daarnaast kunnen ze worden geïnformeerd over het juiste gebruik van deze apparaten, zodat ze inzicht krijgen in de luchtkwaliteit in hun woning.
- > **Klusjesdienst voor kleine herstelwerken**
Bij bijvoorbeeld schade door vocht en schimmel kunnen huurders een beroep doen op een klusjesdienst. Die service kan helpen bij kleine reparaties, zodat de woning weer in optimale staat verkeert.
- > **Onderhoud van ventilatie- en verwarmingsinstallaties**
Een specialist kan worden ingezet om de ventilatie- en verwarmingsinstallaties van de huurders te onderhouden. Dat draagt bij tot een efficiëntere werking van de systemen en bevordert een comfortabele en gezonde leefomgeving.

Met deze kleine initiatieven kunnen sociale huurders geholpen worden bij het behouden van een gezonde woonomgeving.

Het Papillon-project biedt maatschappelijk kwetsbare gezinnen de mogelijkheid om energiezuinige huishoudelijke apparaten te huren, inclusief levering, plaatsing, onderhoud en reparaties. Daardoor kunnen ze de energiekosten verlagen en tegelijkertijd werken aan een gezondere binnenlucht. Via het Papillon-project ga je dus de strijd aan tegen energiearmoede in je stad of gemeente, en maak je meteen ook werk van een betere gezondheid van je inwoners.

[Lees meer over het energieproject Papillon.](#)

2.4.2 Ondersteun eigenaar-verhuurders van sociale woningen via lokale samenwerkingsverbanden

Verhuurders van sociale woningen worden vaak overspoeld met informatie van verschillende instanties, wat het soms moeilijk maakt om alles bij te houden. Het is daarom belangrijk om te zorgen voor eenvoudige en duidelijke communicatie.

Werk in de Week van Gezond Binnen samen met alle actoren gericht naar huisvesting in de stad of gemeente. Zorg voor een duidelijke communicatie naar verhuurders van sociale woningen. Zorg dat ze weten bij wie ze terecht kunnen voor:

- > Informatie over en begeleiding bij het aanvragen van premies voor woningverbetering
- > Renovatietips van renovatiecoaches
- > Energietips van energiesnoeiers

Op die manier kunnen verhuurders van sociale woningen beter geïnformeerd en begeleid worden, waardoor ze gemakkelijker toegang hebben tot relevante ondersteuning en financiële voordelen bij het verbeteren van hun woningen.

Warmer Wonen is een samenwerkingsverband tussen verschillende organisaties, waaronder intercommunale Leiedal, Logo Leieland en welzijnsorganisatie W13. Ze bundelen hun expertise op het gebied van wonen, welzijn, energie en gezondheid om de burgers te ondersteunen en lokale besturen te helpen bij renovatieprojecten. De samenwerking heeft geleid tot een efficiëntere aanpak, snellere hulpverlening en een stem in het Vlaamse beleid.

[Lees meer over de lokale samenwerking in Leieland.](#)

Domus Mundi vzw besteedt aandacht aan gezondheid en sociaal welzijn zonder de bouwtechnische expertise uit het oog te verliezen. Door renovaties uit te voeren in woningen van slechte kwaliteit waar maatschappelijk kwetsbare mensen wonen, streeft de vzw naar een betere gezondheid en levenskwaliteit. Domus Mundi werkt samen met verschillende partners en onderzoekers om de gezondheidsimpact van de renovaties in kaart te brengen en aan te tonen dat investeren in kwalitatieve woningen zowel maatschappelijk als economisch voordelig is.

[Lees meer over de good practice van Domus Mundi.](#)

2.4.3 Richt een lokaal/regionaal woonloket op als centraal aanspreekpunt

Overweeg in de Week van Gezond Binnen, zowel individueel als in samenwerking met naburige gemeenten, de oprichting van een woonloket. Een woonloket fungeert als een centraal punt waar inwoners terecht kunnen met al hun vragen over wonen. Zij kunnen er informatie krijgen over onderwerpen zoals ventilatie, beschikbare premies en de mogelijkheid van kwaliteitsonderzoeken. Indien nodig kan het woonloket ook doelgerichte verwijzingen aanbieden.

2.4.4 Leidraad 'Gezond Binnen, ook in de winter'

Mensen zijn zich niet altijd bewust van de gezondheidsrisico's die kunnen ontstaan door onvoldoende ventilatie in hun woning. In de winter en bij schommelende energieprijzen bestaat het risico dat ze hun woning nog meer afsluiten, wat de gezondheidsrisico's verder kan vergroten. Wat is dan het advies?

De conclusie is dat er geen wonderoplossingen bestaan. Daarom hebben we alle adviezen en tips samengebracht in een handige leidraad. Die leidraad biedt de nodige achtergrondinformatie om gesprekken te voeren met bewoners over ventilatie, met aandacht voor het energieverbruik dat ermee gepaard gaat. Met behulp van de handige checklist kan je in één oogopslag de belangrijkste adviezen lezen en afvinken wanneer ze besproken zijn.

De leidraad 'Gezond Binnen, ook in de winter' is bedoeld voor iedereen die direct contact heeft met eigenaars, huurders of bewoners en die het gesprek wil aangaan over ventilatie en energie. Het is een waardevol hulpmiddel om bewustwording te creëren en mensen te helpen bij het nemen van gezonde ventilatiemaatregelen in hun woning.

[Download de leidraad en de checklist over ventilatie en energie.](#)

2.4.5 Leidraad om mensen te motiveren om buiten te roken

Het gesprek aangaan over binnen roken is niet altijd gemakkelijk, maar wel heel belangrijk. Als hulpverlener kan je soms het laatste duwtje in de rug geven aan iemand die zijn rookgedrag wil veranderen.

[Tips over hoe je dit stapsgewijs aanpakt en welke technieken het efficiëntst zijn.](#)

3 INSPIRATIE VOOR WIE ZORGT VOOR OUDEREN



3.1 INFORMEER EN SENSIBILISEER

Motiveer en ondersteun gezond gedrag voor een gezond binnenmilieu. Neem gezonde binnenlucht op als thema binnen je communicatiebeleid en organiseer activiteiten rond het thema om te sensibiliseren.

3.1.1 Affiche 'Hier wordt gewerkt aan een gezonde binnenlucht!'

Laat zien dat je actief werkt aan een gezonde binnenlucht door de affiches op zichtbare plaatsen op te hangen. [Bestel de affiches](#) en laat iedereen weten dat je aandacht besteedt aan gezonde binnenlucht.

3.1.2 E-mailbanner 'Week van Gezond Binnen'

Word ambassadeur van de Week van Gezond Binnen door de e-mailbanner te downloaden en toe te voegen aan je e-mailhandtekening. Zo verspreid je de boodschap mee en draag je bij aan het bevorderen van een gezonde binnenlucht. [Download de e-mailbanner](#).

3.1.3 Raamstickers 'Verse lucht ... een must!'

Wil je je personeel, bewoners en bezoekers eraan herinneren om het raam te openen en zo te zorgen voor verse lucht? Bestel de raamstickers in [A4](#) of [A5](#) en kleef ze op het raam.



3.1.4 Communiceer naar de bewoners, bezoekers en het personeel

Neem je actie rond Gezond Binnen? Deel dat dan ook met je bewoners, bezoekers of personeel.

- > Schrijf een artikel in het huiskrantje van jouw woonzorgcentrum. Inspireer je op de [voorbeeldartikels speciaal voor woonzorgcentra die je kan downloaden](#).
- > Gebruik de beeldschermboodschappen voor woonzorgcentra om rond het thema om te communiceren via schermen in jouw voorziening. [Download de beeldschermboodschappen](#).
- > Fleur ramen en spiegels in je voorziening op met leuke 'Gezond binnen'-spreuken. Gebruik hiervoor een krijtstift. [Download hier enkele voorbeeldspreuken](#).

3.1.5 Figuren van de impact van ventilatie(systemen) op het risico op besmetting met respiratoire ziektekiemen

Wil je communiceren over het belang van ventilatie om het risico op besmetting met respiratoire ziektekiemen te beperken? Omdat beelden meer zeggen dan woorden kan je onze figuren gebruiken. [Download de verschillende figuren](#) en geef je boodschap meer kracht.

3.1.6 Organiseer een opleiding rond het gebruik van CO₂-meters

Plan je CO₂-metingen in jouw voorziening in het kader van je ventilatieplan of ventilatierapport? En heb je hiervoor de medewerking van je personeel nodig? Of monitor je permanent de CO₂-concentraties omdat je een ventilatiesysteem A hebt? Dan heeft je personeel zeker een rol te spelen. Organiseer dan een opleiding voor je personeel. Tijdens deze opleiding leren ze onder andere waar de meters geplaatst moeten worden, wat de drempelwaardes zijn voor CO₂, wat te doen als een drempelwaarde wordt overschreden, en hoe de meters gekalibreerd moeten worden.

Wil je meer draagvlak creëren, dan is het een goed idee om ook geïnteresseerde bewoners uit te nodigen voor de opleiding. Op die manier kunnen zij deelnemen aan het meten van de CO₂-niveaus en begrijpen waarom dit van belang is voor een gezonde binnenlucht. Laat het [kwaliteitshandboek voor ventilatie voor woonzorgcentra](#) en in de [leidraad voor een ventilatieplan voor woonzorgcentra](#) je inspireren voor de inhoud van je opleiding.

3.1.7 Organiseer een activiteit rond Gezond Binnen

De Week van Gezond Binnen is de ideale gelegenheid om het belang van gezonde binnenlucht onder de aandacht te brengen. Waarom niet samen met de bewoners of bezoekers binnen het dienstencentrum een activiteit organiseren die gericht is op het bevorderen van een goede luchtkwaliteit? Enkele voorbeelden van activiteiten:

- > **Workshop over ventilatie**
Organiseer een interactieve workshop waarin je uitlegt waarom goede ventilatie belangrijk is voor een gezonde binnenlucht. Bespreek welk type ventilatiesysteem aanwezig is in jouw voorziening, welke activiteiten een negatief effect hebben op de binnenlucht en wanneer je dus extra moet verluchten, enz. Informatie over ventileren en verluchten vind je in het [kwaliteitshandboek voor ventilatie voor woonzorgcentra](#), op www.gezondbinnen.be.
- > **Creatieve projecten**
Stimuleer bewoners om deel te nemen aan creatieve projecten rond binnenluchtkwaliteit. Laat hen posters, tekeningen of gedichten maken die het belang van frisse lucht en een gezonde binnenlucht benadrukken. Deze kunstwerken kunnen nadien tentoongesteld worden in het woonzorgcentrum of het dienstencentrum om anderen bewust te maken.

3.1.8 (Ver)bouw gezond

Plan je een herinrichting of renovatie? Hou rekening met het ontworpen ventilatiesysteem en laat jouw ventilatiesysteem dan eventueel aanpassen aan de nieuwe invulling van de ruimtes. Zo voorkom je dat ruimtes te weinig verse lucht krijgen. Een van de prestatiecriteria in de VIPA-duurzaamheidscriteria 2023 is 'Toekomstgericht ontwerpen' (TOE 1.1). Een flexibel bouwconcept moet snellere aanpassingen, ook aan het ventilatiesysteem, mogelijk maken.

Het VIPA en het Vlaams Energie Bedrijf bundelen hun krachten om voorzieningen in de welzijns- en zorgsector energie-efficiënter en klimaatrobuuster te maken. Vraag jouw audit of begeleiding aan: energieaudit, ventilatieaudit, zomercomfortanalyse, EPC en energieplan. Meer informatie vind je in de [one-stop-shop van het VIPA](#).

3.2 VERANDER JE OMGEVING

Pak je omgeving aan en heb rechtstreeks invloed op de gezondheid van de bewoners en het personeel van jouw zorgvoorziening. Het kwaliteitshandboek ventilatie, leidraad ventilatieplan en de gratis ventilatieaudit helpen je daarbij.

3.2.1 Hang affiches met regels en afspreken over ventilatie in de lokalen

Het is belangrijk om regels en afspraken te hanteren met betrekking tot ventilatie. Om deze informatie duidelijk over te brengen, is het aan te raden om ventilatie-affiches op te hangen in de verschillende ruimtes van het dienstencentrum of de zorgvoorziening.

Deze affiches bevatten de volgende informatie:

- > De maximale bezetting van de ruimte
- > Het type ventilatiesysteem dat gebruikt wordt
- > De afspraken met betrekking tot ventileren en luchten.

Voor elk type ventilatiesysteem hebben we een specifieke affiche beschikbaar met de bijbehorende afspraken. Vul zelf nog de maximale bezetting en het nummer van de contactpersoon voor ventilatie in en je bent klaar! We hebben ook affiches zonder maximale bezetting.

[Download de ventilatie-affiches.](#)

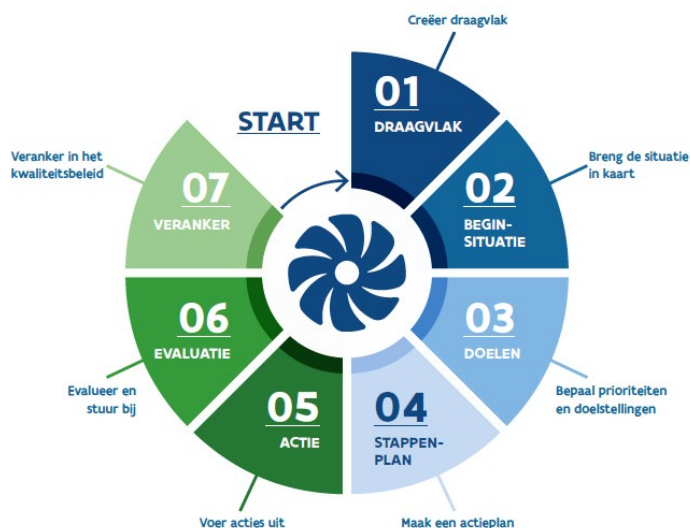
3.2.2 Meet de CO₂-concentratie in de lokalen

Het meten van CO₂ is de gemakkelijkste manier om te weten of je voldoende ventileert of verlucht. Het opvolgen van de CO₂-concentratie helpt je bewust te worden van het positieve effect van ventilatie en verluchting op de binnenlucht. Alle informatie over CO₂ meten kan je vinden in het [kwaliteitshandboek voor ventilatie voor woonzorgcentra](#) en in de [leidraad voor een ventilatieplan in woonzorgcentra](#).

3.2.3 Maak een ventilatieplan op maat van jouw voorziening met behulp van de leidraad

Woonzorgcentra en centra voor kortverblijf type 1 kunnen voor het opmaken van een ventilatieplan gebruik maken van het [kwaliteitshandboek voor ventilatie voor woonzorgcentra](#) en de [leidraad voor een ventilatieplan voor woonzorgcentra](#).

Ook stelt Departement Zorg een sjabloon voor het ventilatieplan en -rapport ter beschikking.



© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2023

Woonzorgcentrum Nottebohm uit Antwerpen ging al met de leidraad aan de slag voor een ventilatieplan op maat van hun voorziening en konden meteen enkele quick wins aanbrenge.

[Luister naar hun ervaring.](#)

3.3 AFSPRAKEN EN REGELS

Afspraken zijn belangrijk om een goede luchtkwaliteit te waarborgen. Maak afspraken over Gezond Binnen en zorg zo dat de werking rond het thema goed verloopt.

3.3.1 Zorg voor een duidelijk aanpak bij klachten en stel een aanspreekpunt aan

Voorkom dat klachten geseponereerd worden. Maak afspraken en zorg voor een duidelijke aanpak als iemand een klacht rond Gezond Binnen heeft. Zorg dat mensen weten waar ze terecht kunnen met hun klacht en stel een verantwoordelijke aan die de klachten behandelt. Gebruik de ventilatieaffiches voor de regels en afspraken rond ventilatie en noteer ook de contactpersoon op de affiche, zie [3.2.1: Hang affiches met regels en afspreken over ventilatie in de lokalen](#)

3.3.2 Maak afspraken en ondersteun bewoners bij verluchten

Naast het belang van verluchting in de gemeenschappelijke ruimtes, is het ook essentieel om de personenkamers van bewoners goed te verluchten. Hoewel sommige bewoners zelf hun kamer kunnen verluchten, geldt dit niet voor iedereen. Als personeelslid is het belangrijk om bij te houden welke bewoners zelf verluchten en welke bewoners de hulp van het personeel nodig hebben voor de verluchting, of daarbij extra begeleiding vereisen. Noteer dit voor elke kamer en zorg dat alle personeelsleden op de hoogte zijn. Maak duidelijke afspraken met de bewoners die hun kamer zelf kunnen verluchten.

3.3.3 Plaats ventilatie als onderwerp op het teamoverleg

Bespreek het belang van verse lucht en hoe je dit realiseert door ventileren en verluchten op te nemen als agendapunt op je teamoverleg. Bespreek de opvolging van je ventilatieplan en -rapport.

Het [kwaliteitshandboek voor ventilatie voor woonzorgcentra](#) en de [leidraad voor een ventilatieplan voor woonzorgcentra](#) kunnen je hierbij helpen. Je kan ook inspiratie vinden in [de presentatie voor het teamoverleg](#).

3.3.4 Maak afspraken over het gebruik van de CO₂-meter

Meet je al permanent de CO₂-concentratie in jouw lokaal? Doe je de jaarlijkse screening van de CO₂-concentraties in functie van jouw ventilatieplan? Goed! Nu is het ook belangrijk dat de CO₂-meter optimaal blijft werken. Maak daarom afspraken over het gebruik van de meter. Wat als de meter in het rood gaat? Wat als de meter niet meer goed werkt? Wat als de meter gekalibreerd moet worden? Zorg dat je deze vragen kunt beantwoorden wanneer je start met het gebruiken van een CO₂-meter. Meer informatie over CO₂-meten vind je in het [kwaliteitshandboek voor ventilatie voor woonzorgcentra](#) en in de [leidraad voor een ventilatieplan voor woonzorgcentra](#).

3.4 ZORG EN BEGELEIDING

Meten is weten! Het meten van CO₂ is de gemakkelijkste manier om te weten of je voldoende ventileert of verlucht. Zo spoor je vroegtijdig problemen op en kan je snel verbeteracties opzetten.

3.4.1 Duid een verantwoordelijke aan voor Gezond Binnen

Iedereen is uniek en ervaart zijn omgeving op een andere manier. De ene persoon kan gevoeliger zijn voor tocht, de andere dan weer voor de geur van nieuwe materialen. Het is belangrijk dat iedereen zijn bezorgdheden over een gezonde leefomgeving kan uiten in een veilige omgeving. Om dit mogelijk te maken, is het essentieel om in je woonzorgcentrum een verantwoordelijke aan te duiden waar iedereen terecht kan met vragen en bezorgdheden over het thema Gezond Binnen. Via die persoon kunnen personeel, bewoners of bezoekers informatie krijgen, advies inwinnen en eventuele problemen of klachten bespreken.

Wat doet een verantwoordelijke luchtkwaliteit?

- > Je bent de ambassadeur van gezonde binnenlucht in de voorziening.
- > Je zorgt ervoor dat het thema 'luchtkwaliteit' bij iedereen onder de aandacht blijft.
- > Je bent verantwoordelijk voor de opmaak, uitvoering, evaluatie en bijsturing van het ventilatieplan.
- > Je bent verantwoordelijk voor het ventilatiesysteem (of duidt daar iemand voor aan).
- > Je weet precies hoe de CO₂-meters werken en welke informatie eruit gehaald kan worden.
- > Je ziet erop toe dat iedereen zich aan de afspraken over ventilatie en verluchting houdt.

3.4.2 Stel een ventilatieteam samen voor je voorziening

Heel wat mensen hebben invloed op of worden beïnvloed door het beleid rond gezonde binnenlucht. Vaak zit de nodige kennis en expertise erg verspreid: kennis over de aanwezige ventilatiesystemen, kennis over de afspraken en gewoontes, expertise in het maken van risicoanalyses en bepalen van verbeteracties, enz. Kortom, er zijn heel wat mensen bij betrokken. Stel daarom een team samen en hou op regelmatige basis overlegmomenten zodat iedereen op de hoogte is.

Zorg dat er voldoende expertise aanwezig is in het team:

- > Kennis over de aanwezige ventilatiesystemen: bv. medewerker technische dienst.
- > Kennis over de afspraken en gewoontes op de werkvloer: bv. directielid/lid van het managementteam
- > Expertise in het maken van risico-analyses en bepalen van verbeteracties: bv. (externe) preventieadviseur, kwaliteitscoördinator

Bekijk of het mogelijk is om ook een bewoner, familielid, vrijwilliger ... te betrekken om meer draagvlak te creëren.

3.4.3 Organiseer een CO₂-meetweek

Organiseer in jouw voorziening een CO₂-meetweek waarbij je de bewoners betreft. Volg stap 1 en stap 2 van 'in enkele stappen naar een betere luchtkwaliteit in woonzorgcentra' uit het [kwaliteitshandboek voor ventilatie voor woonzorgcentra](#) en ga aan de slag.

Heb je nog geen CO₂-meter? Bij het kiezen van een geschikte en gebruiksvriendelijke CO₂-meter zijn er een aantal zaken waarop je moet letten zoals type sensor, meetbereik, kalibratiemethode ...

Meer informatie over CO₂ meten lees je in het [kwaliteitshandboek voor ventilatie voor woonzorgcentra](#) en de [leidraad voor een ventilatieplan voor woonzorgcentra](#).

Presenteer na afloop van de CO₂-meetweek de resultaten aan het personeel, de bewoners en de familie. Leg uit hoe bepaalde activiteiten en gedrag een invloed kunnen hebben op de luchtkwaliteit.

3.4.4 Volg de instructiefilmpjes van Logo Waasland voor de reiniging van ventilatieroosters

Het is belangrijk om je ventilatiesysteem goed te onderhouden. Volg hiervoor de instructiefilmpjes van Logo Waasland:

- > [afvoeropeningen](#)
- > [doorvoeropeningen](#)
- > [raamrooster met klep](#)
- > [raamrooster met rooster](#)
- > [raamrooster met schuifrooster](#)
- > [rooster aan buitenzijde](#)

3.4.5 Vraag een gratis energiescan/audit of een ventilatieaudit aan

Wil je je voorziening energie-efficiënter maken maar weet je niet waar te beginnen? Dan kan je bij het Vlaams Infrastructuurfonds voor Persoonsgebonden Aangelegenheden (VIPA) een gratis energiescan of energieaudit aanvragen. Een energiescan doet een analyse en voorstel van maatregelen met de nodige CO₂-reductie van 2030 in het perspectief. Een energieaudit kijkt verder, en stelt maatregelen voor om de klimaatdoelstellingen van 2050 te halen (koolstofneutraal tegen 2045-2050).

Een ventilatieaudit levert aanbevelingen op maat om de kwaliteit van de ventilatie te verbeteren en de energieprestaties gekoppeld aan ventilatievoorzieningen te optimaliseren, met onder meer:

- > Een globale inventarisatie van de aanwezige ventilatievoorzieningen: omschrijving van het systeem, opdeling in zones, ...
- > Een plan (digitaal schema/grondplan) met overzicht van het minimaal benodigde ventilatiedebiet van elke ruimte van het gebouw, volgens de geldende regelgeving.
- > Een gedetailleerde beschrijving van het type ventilatiesysteem dat nodig is om het minimale ventilatiedebiet in elke ruimte te bereiken.
- > Een gedetailleerde investeringskost van het benodigde ventilatiesysteem of van de gewenste upgrade van het ventilatiesysteem, met duidelijk inzicht in de onderdelen, onder andere: studiekosten, materiaalkosten, installatiekosten (= metingen) en eventuele aannames, onder andere: waar komt het benodigde ventilatiesysteem te staan, hoe worden de ruimtes van ventilatie voorzien, ...
- > Advies en aanbevelingen i.v.m. onderhoud, verbetering regeling, energiebeheersing.

Meer inlichtingen vind je in de [one-stop-shop van het VIPA](#).

4 INSPIRATIE VOOR WIE ZORGT VOOR KINDEREN



4.1 INFORMEER EN SENSIBILISEER

Motiveer en ondersteun gezond gedrag bij ouders en kinderen voor een gezond binnenmilieu. Maak gebruik van het brede aanbod aan visuele materialen om anderen te informeren en te sensibiliseren.

4.1.1 Affiche 'Hier wordt gewerkt aan een gezonde binnenlucht!'

Laat zien dat je actief werkt aan een gezonde binnenlucht door de affiches op zichtbare plaatsen op te hangen. [Bestel de affiches](#) en laat iedereen weten dat je aandacht besteedt aan een gezonde binnenlucht.

4.1.2 E-mailbanner 'Week van Gezond Binnen'

Word een ambassadeur van de Week van Gezond Binnen door de e-mailbanner te downloaden en toe te voegen aan je e-mailhandtekening. Zo verspreid je onze boodschap en draag je bij aan het bevorderen van een gezonde binnenlucht. [Download de e-mailbanner](#).

4.1.3 Raamstickers 'Verse lucht ... een must!'

Wil je leerlingen eraan herinneren om het raam te openen en zo te zorgen voor verse lucht? Bestel de raamstickers in [A4](#) of [A5](#) en kleef ze op het raam.



4.1.4 Communiceer naar de leerlingen en ouders

Neem je actie rond Gezond Binnen? Deel dat dan ook met de ouders. Of breng het belang van Gezond Binnen onder de aandacht van leerlingen en ouders met een artikel in de schoolkrant of op de website. Inspireer je op de [voorbeeldartikels die je kan downloaden](#) of gebruik de [social media posts](#) voor Facebook, Instagram of andere sociale mediakanalen.

4.1.5 Workshop 'Gezond Binnen, klein beginnen'

Tijdens deze interactieve workshop leer je meer over het belang van de kwaliteit van de binnenlucht. Met behulp van stellingen, proefjes en demonstratiemateriaal leer je hoe je effectief kan ventileren en verluchten, hoe je schimmelvorming kan voorkomen, waar je moet op letten bij het kiezen van speelgoed en materialen ... Met een paar eenvoudige aanpassingen en handige tips kan je de binnenluchtkwaliteit aanzienlijk verbeteren.



4.1.5.1 Voor wie?

De workshop is gericht op medewerkers en verantwoordelijken van kinderopvanglocaties.

4.1.5.2 Wie kan met de workshop aan de slag?

De workshop kan georganiseerd worden in samenwerking met het Lokaal Overleg Kinderopvang van de gemeente.

4.1.5.3 Praktisch

De workshop duurt 2 uur. Als lokale organisator zorg je voor de organisatie (locatie, beamer, scherm) en de bekendmaking van de activiteit.

Wens je de workshop te boeken? Vraag naar de mogelijkheden en kostprijs bij [de medisch milieukundige van het Logo van je regio](#).

4.1.6 De Binnenluchtbrigade

De Binnenluchtbrigade is een coöperatief spel waarin de leerlingen uit de lagere school worden uitgedaagd om samen, in kleine teams, de binnenlucht in de school en de klas gezonder te maken.

Je krijgt een koffer met daarin:

- > Een uitgebreide [handleiding](#) voor de leerkracht
- > Het spel en de materialen om het spel uit te voeren
- > De handpop Stoffel
- > Een CO₂-meter

Aan de hand van grondplaten bouwen jullie zelf een school. Jullie gaan na op welke plekken in de school vervuiling kan optreden die voor een ongezonde binnenlucht kan zorgen. De teams binden de strijd aan tegen de vervuilde binnenlucht door vraagjes op te lossen en leuke opdrachten uit te voeren. De vragen en opdrachten zijn aangepast per graad.

De kinderen leren de bronnen van binnenluchtvervuiling kennen. Ze leren hoe je de binnenlucht gezond kan houden door de bronnen van vervuiling te beperken, voldoende te ventileren (door bv. ventilatieroosters) en door geregeld te verluchten (raam openzetten). In de binnenluchtbrigadekoffer zit een CO₂-meter die nodig is bij de opdrachten, maar je kan hem gedurende de ontleenperiode ook inzetten om de luchtkwaliteit in de klas te meten. Je kan de leerlingen hierbij betrekken. In de koffer zit een checklist die je daarvoor kan gebruiken.

De **binnenluchtbrigadekoffer** kan je [online bestellen](#). Hij wordt dan gratis geleverd en opgehaald op je school. Je voorziet best twee tot drie lestijden om met deze methodiek aan de slag te gaan. Je kan het spel op elk moment onderbreken of afsluiten. Voor de spelopbouw heb je een grondvlak (minstens 1 m op 2 m) of een aantal tafels tegen elkaar nodig.



De spelkoffer



Het spelmateriaal



De handpop Stoffel

4.1.7 Air@school

Gezonde binnenlucht op school, dat willen we allemaal! Weg met de vermoeidheid in de klas, meer aandachtige leerlingen op de schoolbanken en minder ziektes die zich verspreiden onder de leerlingen. Dit is een greep van de effecten van een gezonde binnenlucht in de klas.

Met het educatief lespakket air@school kunnen leerlingen van de middelbare school zelf aan de slag gaan. Via literatuur en metingen ontdekken ze wat de luchtkwaliteit in de klas beïnvloedt. Ze verwerken de resultaten en informeren hun medeleerlingen over gezonde binnenlucht. Kijk op www.airatschool.be voor meer informatie.



4.1.8 Bouw gezond

Ben je van plan een nieuwe school te bouwen of je bestaande school te verbouwen? Probeer dan om gezonde en duurzame keuzes te maken. Het Departement Omgeving biedt verschillende fiches aan die je daarin kunnen ondersteunen. In de fiches vind je informatie over de gebouwschil, materialen, waterhergebruik, duurzame technieken ... Voor ventilatie in scholenbouw werd apart een fiche opgesteld. [Download de infofiches](#) en zorg vanaf stap één voor een gezond gebouw.

4.2 VERANDER JE OMGEVING

Pak je omgeving aan en heb rechtstreeks invloed op de gezondheid van de kinderen en het personeel van je school of kinderopvang.

4.2.1 Hang affiches met regels en afspreken over ventilatie in de lokalen

Het is belangrijk om regels en afspraken te hanteren met betrekking tot ventilatie. Om deze informatie duidelijk over te brengen, is het aan te raden om ventilatie-affiches op te hangen in de verschillende lokalen van de school over de kinderopvangvoorziening.

Deze affiches bevatten de volgende informatie:

- > De maximale bezetting van de ruimte
- > Het type ventilatiesysteem dat gebruikt wordt
- > De afspraken met betrekking tot ventileren en luchten.

Voor elk type ventilatiesysteem hebben we een specifieke affiche beschikbaar met de bijbehorende afspraken. Vul zelf nog de maximale bezetting en het nummer van de contactpersoon voor ventilatie in en je bent klaar! We hebben ook affiches zonder maximale bezetting.

[Download de ventilatie-affiches.](#)

4.2.2 Meet de CO₂-concentratie in de lokalen

Het meten van CO₂ is de gemakkelijkste manier om te weten of je voldoende ventileert of verlucht. Het opvolgen van de CO₂-concentratie helpt je bewust te worden van het positieve effect van ventilatie en verluchting op de binnenlucht.

Heb je nog geen CO₂-meter? Bij het kiezen van een geschikte en gebruiksvriendelijke CO₂-meter zijn er een aantal zaken waarop je moet letten, zoals type sensor, meetbereik, kalibratiemethode ...

[Meer informatie over CO₂ en CO₂ meten.](#)

4.2.3 Verbeter de ventilatie- en verluchtingsmogelijkheden

Zorg dat ramen voldoende open kunnen zodat er verlucht kan worden. Plaats een ventilatiesysteem als er nog geen aanwezig is. Duid een verantwoordelijke aan voor de werking van het ventilatiesysteem en voor het verluchtingsbeleid op school of in de kinderopvanglocatie.

4.3 AFSPRAKEN EN REGELS

Afspraken zijn belangrijk om een goede luchtkwaliteit te waarborgen. Maak afspraken rond Gezond Binnen en zorg zo dat de werking rond het thema goed verloopt.

4.3.1 Maak afspraken over het gebruik van de CO₂-meter

Meet je al de CO₂-concentratie in de lokalen? Goed! Nu is het ook belangrijk dat de CO₂-meter optimaal blijft werken. Maak daarom afspraken over het gebruik van de meter. Wat als de meter in het rood gaat? Wat als de meter niet meer goed werkt? Wat als de meter gekalibreerd moet worden? Zorg dat je deze vragen kan beantwoorden wanneer je start met het gebruiken van een CO₂-meter.

[Meer informatie over CO₂ en CO₂ meten.](#)

4.3.2 Voeg ventileren en verluchten toe aan het reglement

Voeg ventileren en verluchten toe aan het schoolreglement of aan het reglement van de kinderopvang. Zo zijn de ouders en leerlingen op de hoogte van hoe geventileerd en verlucht wordt, wat de afspraken zijn en wie verantwoordelijk is.

4.3.3 Zorg voor een duidelijke manier van aanpak bij klachten

Voorkom dat klachten geseponereerd worden. Maak afspraken en zorg voor een duidelijke aanpak als iemand een klacht rond Gezond Binnen heeft. Zorg dat mensen weten waar ze terecht kunnen met hun klacht en stel een verantwoordelijke aan die de klachten behandelt.

4.4 ZORG EN BEGELEIDING

Ga na hoe gezond de binnenluchtkwaliteit in jouw school of kinderopvang is en hoe je die kan verbeteren. Het meten van CO₂ is de gemakkelijkste manier om te weten of je voldoende ventileert of verlucht. Zo spoor je vroegtijdig problemen op en kan je snel verbeteracties opzetten.

4.4.1 Stel een Gezond Binnen-team samen voor je voorziening

Heel wat mensen hebben invloed op of worden beïnvloed door het beleid rond gezonde binnenlucht. Vaak zit de nodige kennis en expertise erg verspreid: kennis over de aanwezige ventilatiesystemen, kennis over de afspraken en gewoontes, expertise in het maken van risicoanalyses en bepalen van verbeteracties, enz. Kortom, er zijn heel wat mensen bij betrokken. Stel daarom een team samen met verschillende expertises rond Gezond Binnen en hou op regelmatige basis overlegmomenten zodat iedereen op de hoogte is.

4.4.2 Duid een verantwoordelijke aan voor Gezond Binnen

Iedereen is uniek en ervaart zijn omgeving op een andere manier. De ene persoon kan gevoeliger zijn voor tocht, de andere dan weer voor de geur van nieuwe materialen. Het is belangrijk dat iedereen zijn bezorgdheden over een gezonde leefomgeving kan uiten in een veilige omgeving. Om dit mogelijk te maken, is het essentieel om op je school, of in je kinderopvang een verantwoordelijke aan te duiden waar iedereen terecht kan met vragen en bezorgdheden over het thema Gezond Binnen. Via die persoon kunnen personeel en kinderen advies inwinnen en eventuele problemen of klachten bespreken.

Wat doet een verantwoordelijke luchtkwaliteit?

- > Je bent de ambassadeur van gezonde binnenlucht in de voorziening.
- > Je zorgt ervoor dat het thema 'luchtkwaliteit' bij iedereen onder de aandacht blijft.
- > Je bent verantwoordelijk voor de opmaak, uitvoering, evaluatie en bijsturing van het ventilatieplan.
- > Je bent verantwoordelijk voor het ventilatiesysteem (of duidt daar iemand voor aan).
- > Je weet precies hoe de CO₂-meters werken en welke informatie eruit gehaald kan worden.
- > Je ziet erop toe dat iedereen zich aan de afspraken over ventilatie en verluchting houdt.

4.4.3 Inventariseer de loden waterleidingen in je gebouw

Inventariseer tijdens de Week van Gezond Binnen de aanwezigheid van loden waterleidingen in jouw gebouw. In oudere gebouwen is de kans groter dat er nog loden leidingen en/of onderdelen aanwezig zijn in het interne watersysteem.

Het is belangrijk om te weten dat lood een ongewenste stof is in drinkwater, aangezien zelfs kleine hoeveelheden lood schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid, zeker voor baby's en kinderen. Neem op basis van deze inventarisatie actie en vervang de loden waterleidingen waar dat nodig is. Voor meer informatie kan je terecht op de [website van de Vlaamse Milieumaatschappij](#).

4.4.4 Inventariseer ventilatie- en verluchtingsmogelijkheden in je gebouw

Ventileren en verluchten is een belangrijk thema tijdens de Week van Gezond Binnen. Weet je welk ventilatiesysteem aanwezig is in jouw school of kinderopvanglocatie? Welke ramen kunnen open om extra te verluchten? Wanneer was het laatste onderhoud van het ventilatiesysteem?

Voer een inventarisatie uit en maak een rapport over het aanwezige ventilatiesysteem, de mogelijkheden voor verluchting en de status van het onderhoud. Op basis van die informatie kan je daarna actie ondernemen om de verluchtingsmogelijkheden te optimaliseren. Zo kan je zorgen voor een gezonde binnenluchtkwaliteit in jouw school of in de kinderopvanglocatie.

4.4.5 Check hoe gezond de binnenlucht is op jouw school - online tool

Hoe gezond is de binnenlucht op jouw school? Het Departement Omgeving heeft een eenvoudige tool ontwikkeld om dit te weten te komen. Via enkele vragen wordt de actuele situatie van ventileren en verluchten in kaart gebracht. Het resultaat van de vragenlijst is een lijst met aanbevelingen die je kan gebruiken om werk te maken van gezonde binnenlucht op school.

Meer informatie en de link naar de checklist vind je op de [website van het Departement Omgeving](#).

4.4.6 Organiseer een CO₂-meetweek

Weten door te meten! Het meten van CO₂ is de gemakkelijkste manier om te weten of je voldoende ventileert of verlucht. Zo spoor je vroegtijdig problemen op en kan je snel verbeteracties opzetten. Organiseer tijdens de Week van Gezond Binnen op jouw school een CO₂-meetweek. Betrek de leerlingen. Op die manier kan iedereen de luchtkwaliteit nauwlettend volgen en kunnen jullie samen ontdekken hoe gezond de binnenlucht is. Je spoort vroegtijdig problemen op en kan snel verbeteracties opzetten.

Meet de CO₂ indien mogelijk in verschillende ruimtes en noteer de resultaten in [dit sjabloon](#).

Heb je nog geen CO₂-meter? Bij het kiezen van een geschikte en gebruiksvriendelijke CO₂-meter zijn er een aantal zaken waarop je moet letten zoals type sensor, meetbereik, kalibratiemethode.

[Meer informatie over CO₂ en CO₂ meten](#).

Presenteer na afloop van de CO₂-meetweek de resultaten aan de leerlingen. Leg uit hoe bepaalde activiteiten een invloed kunnen hebben op de luchtkwaliteit en hoe die resultaten kunnen helpen om bewustwording te creëren.

4.4.7 Vraag een gratis energie- of ventilatieaudit aan

Wil je je voorziening energie-efficiënter maken maar weet je niet waar te beginnen? Dan kan je bij het Vlaams Infrastructuurfonds voor Persoonsgebonden Aangelegenheden (VIPA) een gratis energiescan of energieaudit aanvragen. Een energiescan doet een analyse en voorstel van maatregelen met de nodige CO₂-reductie van 2030 in het perspectief. Een energieaudit kijkt verder, en stelt maatregelen voor om de klimaatdoelstellingen van 2050 te halen (koolstofneutraal tegen 2045-2050).

Een ventilatieaudit levert aanbevelingen op maat om de kwaliteit van de ventilatie te verbeteren en de energieprestaties gekoppeld aan ventilatievoorzieningen te optimaliseren, met onder meer:

- > Een globale inventarisatie van de aanwezige ventilatievoorzieningen: omschrijving van het systeem, opdeling in zones ...
- > Een plan (digitaal schema/grondplan) met overzicht van het minimaal benodigde ventilatiedebiet van elke ruimte van het gebouw, volgens de geldende regelgeving.
- > Een gedetailleerde beschrijving van het type ventilatiesysteem dat nodig is om het minimale ventilatiedebiet in elke ruimte te bereiken.
- > Een gedetailleerde investeringskost van het benodigde ventilatiesysteem of van de gewenste upgrade van het ventilatiesysteem, met duidelijk inzicht in de onderdelen, onder andere: studiekosten, materiaalkosten, installatiekosten (= metingen) en eventuele aannames, onder andere: waar komt het benodigde ventilatiesysteem te staan, hoe worden de ruimtes van ventilatie voorzien ...
- > Advies en aanbevelingen i.v.m. onderhoud, verbetering regeling, energiebeheersing.

Meer inlichtingen vind je in de [one-stop-shop van het VIPA](#).