



Tien tips tegen hittestress

De meeste mensen hopen op een zonnige zomer. Maar veel zon kan ook hittestress met zich meebrengen, vooral in huis. Wat kun je doen om te voorkomen dat het te heet wordt in je woning? En hoe zorg je dat je stress door hitte beperkt. Tien tips tegen hittestress.

1. Weer de zon aan de buitenkant van je huis

De beste manier om hitte in huis te voorkomen is de zon aan de buitenkant van je huis tegenhouden. Zonlicht dat op glas valt, warmt je huis flink op. Gebruik een zonnenscherm, screens of (rol)luiken. Heb je die niet, dan werkt een parasol, schaduwdoek of gewoon een laken ook.

2. Verwijder tegels uit de tuin

Steen slaat veel warmte op en straalt dit uit. Ook als de zon onder is, komt er nog steeds veel warmte van die stenen om je huis. Minder tegels, asfalt en stenen er rond je huis zijn, zorgen dat je huis minder snel opwarmt. Heb je veel tegels in de tuin? Het helpt om ze weg te halen.

3. Maak je woonomgeving groener

Planten maken je huis koeler. Ze zorgen niet alleen voor schaduw, maar vooral ook voor verdamping van vocht waardoor de omgeving koeler aanvoelt. Heb je een tuin, geveltuin, balkon of dakterras? Plant dan bomen, struiken en (klim)planten. Ook gras zorgt voor koelte. Kamerplanten helpen ook om het in huis aangenamer te hebben bij hitte.

Het verwijderen van tegels, en het planten van bomen, struiken, planten en gras helpen ook om overstroming of wateroverlast te voorkomen. En het zorgt ervoor dat bomen beter kunnen wortelen, zodat ze niet omvallen bij een storm.

4. Houd ramen en deuren overdag dicht, blijf wel ventileren

Zodra het buiten warmer is dan binnen, is het verstandig om ramen en deuren dicht te doen. Zo hou je de warme lucht buiten. Blijf wel ventileren, anders wordt de lucht in huis snel ongezond: zorg dat de ventilatieroosters en (klep)raampjes open zijn en zet het ventilatiesysteem niet uit.

5. Sluit gordijnen

Dichte gordijnen zorgen ervoor dat het zonlicht niet alles in huis opwarmt. Helaas warmt het glas zelf wel op, en straalt hitte uit. Dit is alleen te voorkomen met buitenzonwering (zie eerste tip). Gordijnen met een reflecterende zijde werken iets beter tegen opwarming, dan gordijnen zonder reflectie.

6. Zet ramen en deuren 's-nachts tegen elkaar open

Als het buiten koeler is dan binnen (meestal in de nacht en vroege ochtend), dan is het verstandig om ramen en deuren wagenwijd tegen elkaar open te zetten. Zo kan de koelere lucht naar binnen en de warme lucht naar buiten. Dit heet zomer-nachtventilatie. Heb je mechanische ventilatie of balansventilatie? Zet deze 's nachts in een hogere stand. Heb je een systeem met warmteterugwinning (WTW), controleer dan of het systeem op de zomerbypass staat.

7. Ventilator aan, airco uit

Een ventilator maakt de lucht niet koeler, maar zorgt ervoor dat je je warmte makkelijker kwijt kunt. Daardoor voelt het minder warm. We raden het gebruik van een airco af, omdat ze heel veel stroom gebruiken en omdat ze ervoor zorgen dat je lichaam niet went aan de hogere temperaturen.

8. Zet de WKO of warmtepomp op koelen

Wordt jouw huis verwarmt met een warmtepomp of warmte-koudeopslag(WKO)-installatie, dan kan je deze op koelen zetten. Hierdoor warmt je huis minder snel op.

9. Zet apparaten die warm worden uit

Veel elektrische apparaten in huis worden warm als ze aan staan, zoals de tv, oven, airfryer, wifibox, stereo-installatie en gloeilampen. Door deze apparaten warmt je huis extra op. Maak een rondje door het huis en voel welke apparaten warm zijn. Pas op dat je je niet verbrandt! Zet de apparaten die uit kunnen, uit, of zet ze zo min mogelijk aan.

10. Houd jezelf koel en rustig

Jezelf koel en rustig houden helpt stress door hitte voorkomen. Draag luchtige kleding (en schoenen) en bescherm je hoofd en je huid tegen de zon als je naar buiten gaat. Houd een rustig tempo aan. Drink extra water of thee, drink geen alcohol. Koel af en toe je voeten en je nek en hoofd met water of een natte doek. Slaap als dat kan op de koelste plek in huis (of in een tentje in de tuin).

Wat doe je als het ondragelijk warm wordt in huis?

Wordt het ondanks deze tips toch ondragelijk warm in jouw woning? Ga dan in gesprek met je verhuurder en zoek samen naar een oplossing. Denk aan zonwering aan de buitenkant van het huis, een groen dak of groene gemeenschappelijke buitenruimte, en betere ventilatie- en koelmogelijkheden. Komen jullie samen niet tot een oplossing, dan kan de Huurcommissie of de kantonrechter hitte als een gebrek aan de woning aanmerken. In dat geval krijg je huurverlaging totdat de problemen zijn opgelost.

