

Slaapkamer levensgevaarlijk

De gevaarlijkste ruimte in huis is toch de keuken? Met de heteluchtoven, spetterende boter en kokend water. Of is het misschien de badkamer? Met glibbervloer en te warme kranen. Fout. Evert Hasselaar van het Onderzoeksinstituut OTB van de TU Delft stelt dat de slaapkamer vermoedelijk de gevaarlijkste kamer in huis is. Ja, u leest het goed. Daar waar we eenderde van ons leven doorbrengen met onze ogen dicht, plat op de rug. **Elk jaar maakt de slaapkamer naar schatting tussen de 400 en de 700 doden.** Evert Hasselaar, onderzoeker bij OTB van de TU Delft, heeft zich gespecialiseerd in onafhankelijk onderzoek en advies op het gebied van wonen, bouwen en de gebouwde omgeving. Hij verrichtte metingen in 500 woningen naar de kwaliteit van het binnenmilieu per kamer. En inderdaad: de slaapkamer is in veel woningen de meest 'verontreinigde' ruimte in huis. In elk matras heb je weelderige kolonies van huisstofmijt, condens geeft schimmels een ideale voedingsbodem, schuimmatrassen laten gassen vrij, de gelijmde vloerbedekking wasemt schadelijke luchtjes. Net als de net gepoetste schoenen in de kast, de 'fris' gestoomde kleding, de nieuwe leren tas naast het bed en niet te vergeten: wijzelf. Wij vervuilen het binnenmilieu niet alleen met kooldioxide bij elke ademtocht, maar ook met andere stoffen die ons lichaam via de adem verlaten, zoals resten van sigarettenrook of van ons voedsel.

En dan hebben we het nog niet eens gehad over de elektromagnetische straling plus giftige stofjes van een eventuele televisie of computer. En niet te vergeten het kankerverwekkende formaldehyde in de ombouw van het bed. Maar spaanplaat, televisies, schoenen hebben we toch ook in andere delen van het huis, waar we ook nog ademhalen? "Natuurlijk, maar het blijkt dat we in al die andere ruimtes sneller in de gaten hebben dat de lucht niet prettig is", aldus Evert Hasselaar. "Bovendien brengen we een lange tijd achtereen in de slaapkamer door en worden andere ruimtes in huis gemakkelijker geventileerd." De voordeur gaat eens open en als het riekt zetten we een raam op een kier en in keuken en badkamer is meestal een automatisch afzuigstelsel verwerkt. Volgens Hasselaar kunnen we behoorlijk ziek worden van het slechte binnenmilieu. "Ga maar na, in een op de vijf woningen woont iemand met klachten aan de luchtwegen.

Mensen met een voortdurend verstopte neus, juist een loopneus of die altijd maar wakker worden met een droge keel. Ergere gevallen zijn astmapatiënten, waarvan 70 procent allergisch is voor de huisstofmijt. De matras vormt de grootste bron voor huisstofmijt. Ook schimmels zijn niet bevorderlijk voor onze gezondheid. "Het is niet precies bekend hoe, maar er is een duidelijk vermoeden dat schimmels longproblemen kunnen veroorzaken. Denk aan hoest, een verzwakte weerstand, mogelijk longontsteking of een astma aanval bij astmapatiënten." Al met al leidt dit tot honderden doden per jaar. Hasselaar over deze berekening: "Precieze getallen zijn niet bekend. Het is een schatting. Negen procent van alle ziektegevallen en doodsoorzaken is toe te schrijven aan omgevingsfactoren en ongelukken. Drie tot vier procent daarvan is toe te schrijven aan de woning en ongeveer een half procent aan de slaapkamer. Dat komt neer op 400 tot 700 doden per jaar. Dat zijn dan voornamelijk astma-, cara-, en patiënten met longemfyseem. Op deze mensen is de invloed van een ongezonde slaapkamer erg groot." Hasselaar, die een en ander onderzocht in het kader van een promotiestudie naar manieren om de gezondheidskwaliteit van woningen te testen, heeft ook een oplossing voor de problemen: ventileren! Dag en nacht. "Zet het raam open en

de deur op een kier, anders is er te weinig doorstroming." Help, moet het tochten? "Het tocht eerder als er te weinig geventileerd wordt. Bovendien ben ik van mening dat tocht weinig met gezondheid te maken heeft." Oorzaak van alle slaapkamerproblemen blijkt te liggen in ons drukker bestaan en de voortschrijdende technieken. "Daardoor zijn onze huizen goed dicht en zouden we vaker moeten luchten.", legt Hasselaar uit. "En wie strijkt nog zijn beddengoed? Terwijl dat toch een goede manier is om bacteriën te doden. De grote schoonmaak is verdwenen en de tijd dat we wisten dat het goed is om de matras een tijdje in de zon of vrieskou te zetten, is ook voorbij."

Mogelijke oplossingen:

Laat dag en nacht een raam open.

Laat 's nachts ook de slaapkamerdeur open of ten minste op een kier voor een goede doorstroming van de lucht.

Vergeet de kinderkamers niet, daar geldt hetzelfde.

Plaats het hoofdeinde van het bed tegen een muur en liever niet onder het raam.

Voorkom dat de ruimte onder het bed volgestouwd is met spullen. Anders kan de matras niet genoeg luchten.

Hoe decoratief het dekbedovertrek ook is: sla de deken open overdag. Zo kan de matras beter ventileren.

Een schuimmatras lucht minder gemakkelijk door dan een opener variant, zoals bijvoorbeeld een pocketvering matras.

Het ideale gordijn hangt vrij voor het open raam, zodat de frisse lucht verspreid en onderlangs de kamer in kan stromen en zo voor een optimale circulatie zorgt.

Het beste advies wat we u kunnen geven:

Laat uw matrassen aan huis testen op de aanwezigheid van huismijt, schimmels en andere bacteriën.

Eventuele reiniging is 100% biologisch, duurt ongeveer 30 minuten per matras en het matras is direct weer beschikbaar om opgemaakt te worden. Onder normale omstandigheden is 1x per jaar reinigen voldoende, ongeacht of uw matras nu 1 of 20 jaar oud is.