

## 2 woning- en wijkinformatie

2.1 informatie over uw wijk

2.2 schoonmaken

2.3 inrichten



## 2.2 schoonmaken

### keukenafvoer

Voorkom het verstopping van uw afvoer door zo min mogelijk afval door de gootsteen te spoelen. Door het wegspoelen in de gootsteen van vette jus en heet frituurvet kan de gootsteen verstopt raken. Giet vet of jus in bijvoorbeeld een leeg melkpak of laat het stollen doe het in een oude krant bij het afval.

Als de keukenafvoer slecht of niet meer wegloopt kijk dan de sifon (zwanenhals) in het keukenkastje na of deze niet verstopt is. De meeste sifons zijn middels een schroefdop aan de onderzijde open te maken en heel vaak is een beetje vuil in de sifon de oorzaak van het probleem.

### doucheafvoer

Een andere oorzaak van verstopping is het overmatig gebruik van wasmiddelen. U kunt het beste fosfaatvrije wasmiddelen gebruiken. Maar ook vezels en haren kunnen tot verstopping leiden. Het rooster van de doucheput is te verwijderen. Kijk na of het putje verstopt is met haar en zeepresten. Verwijder tijdens het douchen nooit het rooster van het putje omdat er dan van alles in de afvoer kan spoelen

### douche

Als het plafond in de douche weer- en schimmelplekken heeft, kunt u dit schoonmaken met soda en water. Op deze manier blijft het plafond langer schoon.

### het waterslot in het afvoerputje van de douche

Iedereen heeft het wel eens geroken: een doordringende rioollucht in de doucheruimte. Meestal komt het doordat het water in het zogenoemde 'waterslot' is verdampt. Dit waterslot bevindt zich in het doucheafvoerputje, direct onder het dekseltje. U kunt zelf controleren of er voldoende schoon water in het waterslot staat, door simpelweg het dekseltje even op te wippen.

### toilet

Spoel nooit maandverband of etensresten e.d. door het toilet, deze veroorzaken veel verstoppingen. Let ook op toiletblokjes (verfrissers) deze komen regelmatig in de afvoer terecht met als gevolg dat deze verstopt raakt. Ook kinderen willen nog wel eens zaken als speelgoed in de toiletput laten vallen, let hier op en doe de deksel naar beneden.

#### Niet in het riool:

- (wegwerp)-schoonmaakdoekjes
  - Vochtig toiletpapier
  - Maandverband
  - Tampons
  - Luiers
  - Pleisters
  - Condooms
  - Restanten soep en frituur- en braadvet
  - Kattenbakkorrels
- Dit moet in de grijze container.*

- Koffiedik
  - Theebladeren
  - Etenresten
  - Kattenbakkorrels met milieukeur
- Dit moet in de groene container*

- Restanten verf, terpentine, olieproducten en fotochemicaliën
- Dit moet in rode afvalbox voor chemisch afval*

- Restanten van medicijnen
- Die kunt u inleveren bij de apotheek.*

#### Zeeftje

Er zijn doeltreffende, goedkope zeeftjes te koop waarmee u voorkomt dat groenteresten, koffieprut of theebladeren in de afvoer verdwijnen.

#### Wist u dat...

U officieel verplicht bent om de stoep of de galerij voor uw woning in de winter sneeuwvrij of althans beloopbaar te houden.

#### Last van mieren?

Mieren zijn te verjagen door stukjes citroen, knoflook, lavendel, kruidnagel of peper op hun looproute te leggen.

## buitenafvoer

Wat betreft de buitenafvoeren kan het wegvegen van zand en straatvuil problemen geven.

## mechanische ventilatie

De mechanische ventilatie dient u zelf schoon te maken. Dit is zeker geen overbodige luxe want na een tijd raakt het filter anders verstopt.

## wat is chemisch afval?

Schadelijke stoffen zijn onder andere: het schoonmaakmiddel aceton, benzeen, chloorwater, ether, jodium, nagellak, tinctuur, tinner, tri (chlooretheen), verfabijtmiddel, vlekkenwater, wasbenzine, en soortgelijke gevaarlijke goedjes.

Deze stoffen kunt u niet door de gootsteen weggooien. Dit is niet alleen slecht voor de gootsteen, maar ook voor het milieu. Schadelijke stoffen kunt u in uw afvalbox voor chemisch afval kwijt.

## ontstoppingsmiddelen

Wij raden het gebruik van ontstoppingsmiddelen sterk af. Deze middelen veroorzaken een chemische reactie waardoor er veel warmte vrijkomt. Hierdoor kan een PVC-leiding vervormen. Tevens kunnen korrels, als ze niet goed oplossen een harde prop in de leiding vormen.

## hevige regenval

Bij hevige regenval kan het gebeuren dat de rioolsystemen het water niet meer aankunnen. Indien u met een dergelijk probleem te maken krijgt, wacht dan tot de regenbui voorbij is. Vaak verdwijnen de problemen dan vanzelf, indien dit niet het geval is kunt u dit bellen met het rioolbedrijf.

## kozijnen schoonmaken

Als u eenmaal per jaar de kozijnen goed schoonmaakt met water voorkomt u aantasting van de verf. U kunt bijvoorbeeld bij het ramen zemen de kozijnen meenemen. Verwijder algen, mos, vogelpoep en klimplanten.

## kalkaanslag

Kraanwater veroorzaakt onvermijdelijk kalkaanslag. Met water en een beetje huishoudazijn kunt u deze aanslag verwijderen van koffiezetapparaat, douchekop en kraan.

### **Superschone ramen**

Zeem de ramen met water waaraan soda is toegevoegd; één dessertlepel soda op 5 liter water. Tussen de lapbeurten door houdt de ramen stralend schoon door ze af en toe met een prop krantenpapier op te wrijven.

## 2.3 inrichten

### verven

#### onderhoud van hout binnenshuis

Hout heeft binnenshuis eigenlijk geen bescherming nodig. Binnenshuis kunt u hout zelfs gewoon onbehandeld laten. Schilderen van houtwerk is vooral decoratief. Alternatieven voor schilderen met verf zijn watergedragen (natuur)beits of een regelmatige behandeling met was.

#### scheurtjes of barsten repareren

Scheurtjes of barsten in het hout kunt u opvullen met een houtvulmiddel. Binnen kunt u hiervoor plamuur gebruiken, bijvoorbeeld acryl- of alkydplamuur. Zij worden allebei verkocht onder de naam lakplamuur. Acrylplamuur heeft de voorkeur omdat het water als oplosmiddel heeft. Alkydplamuur bevat organische oplosmiddelen, die bij inademing schadelijk zijn voor uw gezondheid.

#### oude verflagen opschuren

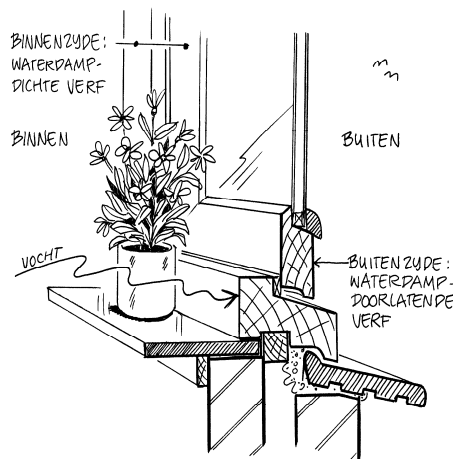
Licht opschuren is meestal voldoende om een gladde ondergrond te krijgen. Stof dat tijdens het schuren vrijkomt, is ongezond om in te ademen. Zet daarom altijd een stofkapje op, maak de verflaag nat en werk met watervast schuurpapier.

#### oude verflagen verwijderen

Als het nodig is om verflagen te verwijderen, dan zijn de meest milieuvriendelijke technieken föhnen, branden of krabben. Gebruik liever geen afbijtmiddel: deze zijn schadelijk voor zowel de gezondheid als het milieu. Wanneer u toch een afbijtmiddel gebruikt, let er dan op dat er geen dichloormethaan en/of methanol in zit. Dit zijn schadelijke oplosmiddelen.

#### schoonmaken van de ondergrond

Voordat u gaat schilderen met verf, moet u de ondergrond schoon, droog en vetvrij maken. Schoonmaken en ontvetten doet u eenvoudig met een mengsel van zeep en soda. Ammonia is zeer ongezond om in te ademen en ook niet nodig. Er zijn ook milieuvriendelijke verfreinigers op basis van dennenhars en op basis van zeep verkrijgbaar bij doe-het-zelfzaken en verfspeciaalzaken. Voordat u met schilderen begint, moet de ondergrond nog zeer goed worden afgenomen met schoon water.



#### Kwasten bewaren?

Als u halverwege een verfklus even moet stoppen, is het handig om de kwast of roller in een aluminiumfolie of een plastic zakje te verpakken en op een koele plaats te bewaren.

Als u het schilderen voor langere tijd wilt onderbreken, kunt u de kwasten zoveel mogelijk afstrijken en in een laagje water of oplosmiddel zetten.

### kwasten en rollers

Als u verf met oplosmiddelen gebruikt, moet u de kwasten en de rollers schoonmaken met een schadelijk oplosmiddel (ook bij natuurverf!). U kunt daarom beter wegwerpkwasten en wegwerprollers gebruiken. Opgedroogde wegwerprollers en kwasten kunnen bij het gewone afval; alleen vloeibare verfresten moeten bij het chemisch afval (KCA).

Ook waterverdunbare verf (of acrylaatverf of acrylverf) en beits bevatten stoffen die schadelijk zijn voor het milieu. Spoel kwasten of rollers daarom nooit uit onder de kraan. Maak ze schoon in een potje met water. Het water laat u verdampen. Het opgedroogde bezinksel, de verf, kan bij het gewone afval.

### restjes verf en ander afval

Alle vloeibare verfafval, zoals verfresten, gebruikte doeken, kwasten en rollers, en verfschilfers hoort bij het chemisch afval (KCA). Ook afval van natuurverf en van acrylverf (of acrylaatverf of waterverdunbare verf)!

### voor het beste resultaat: kies de juiste verf

Kies ten eerste verf die geschikt is voor de klus. Let bij uw keuze daarom goed op de informatie op het etiket. Daarop staat voor welke toepassing de verf bedoeld is. De keuze voor de juiste verf betekent niet alleen een mooier eindresultaat, maar ook een langere levensduur van de verflaag.



Let vervolgens op het milieu en uw gezondheid: kies verf met 'geen/zeer weinig oplosmiddel'. Ook hierover vindt u informatie op het etiket. Organische oplosmiddelen zijn slecht voor uw gezondheid en het milieu. Zeker als u binnen verft, is het belangrijk om een verfsoort te kiezen met geen of weinig organische oplosmiddelen. Als u deze stoffen inademt, is dat schadelijk voor uw gezondheid. Professionele schilders gebruiken binnen uitsluitend nog oplosmiddelarme verfsoorten.

### pak de verflklus goed aan

Tot slot kunt u ervoor zorgen dat u langer profijt heeft van uw inspanningen. Bereid daarom de schilderklus zorgvuldig voor: zorg bijvoorbeeld voor een ondergrond waarop de verflaag goed kan hechten.

## m u r e n

## muurverf

Kiest u ervoor om de muren te schilderen, dan kunt u bij de keuze van de verfsoort rekening houden met uw gezondheid en milieu. Muurverven met weinig of geen oplosmiddelen zijn witkalk, minerale verf (Keim), watergedragen natuurbeits, natuurverf, watergedragen acrylverf of watergedragen latex.

## behang, pleisterwerk en wandplaten

- Papieren behang is de meest milieubewuste keuze, omdat daarbij het minste materiaal wordt gebruikt. Er bestaat zelfs behang dat is gemaakt van gerecycled papier! Dikkere behangsoorten (vinyl, glasvlies, textiel, acryl) hebben als voordeel dat u de ondergrond minder glad hoeft af te werken.
- Als behanglijm kunt u kiezen voor methylcellulose in poedervorm of kant-en-klaar aangemaakt. Oplosmiddelhoudende lijm of PVA-lijm kunt u beter niet toepassen, omdat er tijdens het behangen stoffen vrijkomen die bij inademing schadelijk zijn voor uw gezondheid.
- Voor pleisterwerk zijn rogips, rekristallisatiegips, natuurgips of kalkmortel een goede keuze. Rogips is de meest verkochte gipssoort. Het is gemaakt van afval dat vrijkomt bij elektriciteitscentrales. Het is een schoon materiaal, niet schadelijk voor de gezondheid en omdat het gemaakt wordt van afval, ook een milieubewuste keuze.
- Voor pleisterwerk op een kalkzandsteen binnenwand voldoet kalkmortel het best. Met een gipsafwerking is kalkzandsteen namelijk moeilijk te hergebruiken als puingranulaat. Als u toch voor gips kiest, breng dan een zo dun mogelijke laag aan (ca. 1 mm). Kalkmortel moet dikker worden aangebracht (2 mm), maar het recyclen van de kalkzandsteen loopt geen gevaar.
- Voor het behangklaar maken van cellenbetonblokken kunt u het beste rogipsmortel gebruiken.

## voor u gaat schilderen of behangen

Voordat u gaat schilderen of behangen moeten oneffenheden in de muren worden weggewerkt en moet de muur vetvrij, schoon en droog zijn. Voor het glad afwerken en herstellen van beschadigingen in pleisterwerk zijn vele reparatie- en vulmiddelen verkrijgbaar. Vulmiddelen zonder organische oplosmiddelen zijn de beste keus.

## als de muren vochtig zijn

Zijn de muren erg vochtig, dan kunt u beter wachten met het aanbrengen van (dure) wandafwerking. Als de muren steeds terugkerende vochtplekken vertonen, kunt u contact met De Huismeesters opnemen. Wellicht kunnen wij de oorzaak achterhalen en wegnemen. Doorslaand of optrekkend vocht kunnen de oorzaak zijn, of te weinig ventilatie.

**Behangen op lastige plaatsen: stopcontacten en schakelaars**

1. Schakel eerst de stroom uit
2. Verwijder de kap of afdekplaat
3. Behang gewoon over het deel van stopcontact of schakelaar dat in de muur blijft zitten heen.
4. Borstel er voorzichtig overheen als u de behangbaan aanborstelt.
5. Knip/snij in het midden een kruisvorm.
6. Licht de punten één voor één op en knip ze weg tot een paar millimeter binnen de omtrek van het stopcontact of de schakelaar.

**Ontvetten van muren**

Ontvetten kan met een sopje van afwasmiddel of allesreiniger, groene zeep en soda of met verfreiniger op basis van dennenhars of op basis van zeep.

Hierna moet de ondergrond worden afgenomen met water. Gebruik liever geen ammonia: inademen van ammonia-dampen is slecht voor de gezondheid.

## vloeren

## vloerbedekking: hoe geluidsoverlast voorkomen

Bij de inrichting van uw huis kunt u maatregelen nemen om geluidhinder te voorkomen.

- Harde vloerbedekking geeft aanzienlijk meer geluidhinder dan zachte vloerbedekking. Het gaat dan om zogenaamd contactgeluid. Als u onderburen heeft, dan moet u zachte vloerbedekking kiezen.
- Als u kiest voor harde vloerbedekking, zoals tegels, zeil of parket, kunt u het beste een 'zwevende vloer' maken. Dat is een vloer die niet in direct contact staat met de constructievloer en de muren. De zwevende vloer bestaat uit meerdere lagen. De eerste laag is isolatie die bestaat uit harde geluidsisolatieplaten van kurk, minerale wol of EPS (geëxpandeerd polystyreen schuim). Kurk geeft de minste milieubelasting. Hierop brengt u een regelwerk aan. De oplegpunten kunt u voorzien van een verend materiaal, bijvoorbeeld rubber of vilt. De volgende laag is een houten vloer of een vloer van gipsvezelplaten. Als laatste volgt de vloerbedekking.
- Ook het aanbrengen van verende, geluidisolerende of geluidabsorberende onderplaten onder de vloerbedekking voorkomt geluidsoverlast. Voorbeelden zijn platen van kurk, kokosvilt, cellulose, houtvezels, (vlas)spaanplaat, glaswol, steenwol, houtwolcement of EPS (piepschuim). Al deze materialen krijgen vanuit milieuoverweging de voorkeur boven schuimplaten van PUR of XPS of zachtboard.
- Het bekleden van de trap voorkomt veel lawaai.
- Zachte materialen, zoals stoffen gordijnen en meubels dempen geluid. Ze beperken de geluidsoverdracht via de lucht.

**Houten vloeren**

Kiest u voor een houten vloer dan heeft u ruime keus:

- parket van massief hout,
- parket met een basis van plaatmateriaal en een toplaag van hout of laminaat,
- vloerdelen.

Kijk ook eens naar tweedehands houten vloeren!

## harde vloerbedekking kiezen

Harde vloerbedekking ziet er mooi uit en is gemakkelijk schoon en stofvrij te houden. Dit is vooral voor CARA-patiënten van belang. CARA-patiënten zijn allergisch voor stof (uitwerpselen van huisstofmijt in stof). Door het huis zo goed mogelijk stofvrij te houden, nemen de allergische prikkels bij CARA-patiënten af. Naast hout zijn er diverse soorten harde vloerbedekking op de markt, zoals plavuizen, tegels en 'zeil'.

## hout: parket, vloerdelen en laminaat

Parket met een houten toplaag en parket met een laminaatoplaag lijken erg op elkaar. De toplaag wordt gelijmd op een drager van plaatmateriaal van MDF of HDF, spaanplaat of verlijmd hout. De toplaag van laminaat parket bestaat uit papier en een decorlaag geïmpregneerd in een fenolhars, afgewerkt met een slijtlaag. Parket met een houten toplaag en massief parket blijven langer mooi dan laminaat parket.

U kunt ook kiezen voor vloerdelen, bijvoorbeeld van vuren, grenen of kastanjarahout. Er zijn ook tweedehands vloerdelen te koop. Dat is de meest milieuvriendelijke keuze: u schaft immers geen nieuw materiaal aan. Tweedehands vloerdelen hebben bovendien het voordeel dat ze minder 'werken'. De vloerdelen krimpen nauwelijks en zullen minder kromtrekken, zodat de vloer mooi vlak zal blijven.

## zeil: vinyl en linoleum

'Zeil' is een verzamelnaam van verschillende soorten harde vloerbedekking. Zij lijken erg op elkaar, maar zij zijn toch heel anders. Er is een groot verschil in slijtvastheid, dus levensduur, en in de samenstelling van de materialen.

Marmoleum, artoleum en linoleum zijn samengesteld uit natuurlijke grondstoffen. Zij zijn alle zeer slijtvast en blijven, mist goed onderhouden, lang mooi.

Vinyl is gemaakt van PVC, een kunststof. Vinyl is er in verschillende kwaliteiten. Houd bij uw keuze rekening met de zwaarte van het gebruik: vloerbedekking in de hal moet beter tegen een stootje kunnen dan vloerbedekking in de slaapkamer. In de winkel kunt u informatie krijgen over de slijtvastheid.

## plavuizen en tegels

Plavuizen en tegels zijn gemaakt van natuursteen of gebakken klei. Voordeel van plavuizen is dat zij zeer lang meegaan en weinig onderhoud vragen.

## zachte vloerbedekking kiezen

Zachte vloerbedekking is comfortabel om op te lopen (zeker met blote voeten!), en het dempt geluiden. Het is gemakkelijk schoon te houden: regelmatig stofzuigen is voldoende. CARA-patiënten kunnen beter kiezen voor harde vloerbedekking, omdat er toch stof en vuil in zachte vloerbedekking blijft 'hangen'.

## natuurlijke en synthetische materialen

Kiest u voor zachte vloerbedekking, let dan op het materiaal waarvan het is gemaakt. Op tapijt staat dit tegenwoordig altijd vermeld. Natuurlijke materialen zoals wol, katoen, kokos of sisal hebben vanuit milieuoogpunt de voorkeur. Het materiaal waarvan zij zijn gemaakt, raakt nooit op. Tapijt van synthetische

### Lijmen

Als u vloerbedekking gaat verlijmen, kies dan voor een lijmsort zonder oplosmiddelen, zoals lijm op waterbasis of natuurlijm.

### Beperk geluidsoverlast

Breng geluids absorberende platen aan onder de vloerbedekking zoals platen van kurk, minerale wol of EPS.

materialen zoals polyamide, polyacryl of polyester worden gemaakt van aardolie. Let ook op de onderlaag. Jute en rubber zijn minder milieubelastend dan foam, dat van PVC (een kunststof) is gemaakt.

