

Iedereen weet dat vocht in huis niet goed is voor de gezondheid.

En iedereen weet ook dat schimmels in huis slecht zijn. Maar hoe slecht zijn ze nu eigenlijk en hoe merk je dat dan?

Auteur: Esther van der Roest

Vochtige bodem onder je kwetsbare bestaan



“Tot vorig jaar juni woonde ik in een huis met veel vocht. En dat ondanks isolatiemaatregelen en goede ventilatie. De kleding in mijn kast rook soms gewoon muff ondanks dat het schoon gewassen en gedroogd was. De kopjes in de aanrechtkastjes hadden groene aanslag van de schimmel. De wanden van de kastjes sloegen zwart uit. Op de ramen zat in de winter ook zwarte aanslag.

Ik kon poetsen wat ik wilde, maar na een tijdje kwam de schimmel toch weer terug. Het huis stamde uit 1896, had oude muren en stond diep in de grond waardoor het grondwater zich in de muren zoog. Mijn longen en mijn lijf hadden het er moeilijk mee. Ik nam al mijn medicatie keurig in en deed erg mijn best om zo gezond mogelijk te leven, maar stabiel werd het allemaal niet. Mijn longen voelden ook zo nu en dan alsof ze onder water stonden.”

Betere fundering “Gelukkig kwam er een huis vrij in de buurt dat ook heel oud is, maar een betere fundering heeft dan de vorige woning. Dit huis staat op zand en heeft droge muren en goede isolatie en voldoende ventilatie en centrale verwarming. Ik was in eerste instantie een beetje sceptisch, maar was er ook van overtuigd dat het wel beter moest zijn. Zal het vocht of het ontbreken ervan echt zoveel uitmaken? Er zijn immers nog veel meer factoren die mijn astma beïnvloeden.

Vorig jaar was er al eens een longfunctie gemeten en nu na ruim een half jaar in het droge ‘nieuwe’ huis is er weer een longfunctie gemeten. Bij binnenkomst bij de longarts om de resultaten te bespreken, zei hij ‘ik dacht even dat je nieuwe longen had gekregen!’ Ik keek de beste man een beetje verbaasd aan. HUH? Mijn longfunctie, zo legt hij uit, is in de periode zo verbeterd dat ik wel 14 procent meer longinhoud heb dan daarvoor.

Had ik het zelf ook al gemerkt zonder de spirometriresultaten? Jazeker wel. Er waren het afgelopen jaar al veel minder exacerbaties dan eerder. Mijn neus en bijholten zijn veel minder vaak onrustig en dat geeft ook rust naar mijn longen. Ik kon weer meer bewegen en ben bijna het hele jaar op de fiets naar mijn werk gegaan. Zaken die ik de jaren ervoor niet meer kon.”

Minder klachten “Zo geleidelijk als het mij eerst allemaal niet meer lukte, zo geleidelijk lukt het mij nu wel weer. Mijn astma is niet weg, maar ik heb wel veel minder klachten nu ik in een drogere woonomgeving leef. De plannen zijn er nu zelfs om voorzichtig af te bouwen met medicatie. Kijken wat er af kan nu er zoveel verbetering is.

Dat vocht niet goed is voor je gezondheid weet iedereen. Maar je weet pas hoeveel impact het heeft als je het aan den lijve ondervindt. Ik had niet voor mogelijk gehouden dat het zoveel impact heeft.

Weten en weten is twee. Ik ben er nog steeds een beetje beduusd van dat het vocht en de schimmel in huis zoveel impact heeft en kan hebben. En ben ook zo gelukkig dat ik het verschil merk in zoveel kleine dagelijkse dingen nu er veel minder vocht en schimmel in mijn huis zijn. Mijn astma is niet weg en is nog steeds ongecontroleerd oftewel ernstig astma, maar wel iets minder ernstig dan eerst.

Ik ben zo blij dat ik de mogelijkheid heb gekregen en genomen om te kunnen verhuizen en nog meer met de gezondheidswinst die het mij als bonus oplevert.”