

4 X PER JAAR VERZORGT HUISVANBINNEN DE WOONPAGINA IN DE LOV-KRANT

## Met zijn allen binnen blijven zonder stress...

**November 2020; we zitten midden in de 2e golf met Covid-19 besmettingen. Buiten beukt de wind tegen de ramen en we worden geacht zoveel mogelijk thuis te blijven. Binnen...**

Binnen, waar we willen voorkomen dat we anderen besmetten en zo gezond mogelijk kunnen blijven functioneren. Waar we werken, studeren, chillen eten en samen zijn in kleine kring. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we daar zo min mogelijk stress van ondervinden? Stress, die veroorzaakt wordt door alle onzekerheden zoals het niet hebben sociale contacten, geen sportwedstrijden en geen bijbaantje in het weekend. We ondervinden stress doordat we werken en wonen in dezelfde ruimte en door met het hele gezin op dezelfde tijd thuis te zijn.

Het zou natuurlijk prettig zijn als we deze stress kunnen verlagen. Door er voor te zorgen dat het thuis prettig is en



het binnenklimaat zo optimaal mogelijk is. Ons binnenklimaat wordt beïnvloed door de interactie tussen luchttemperatuur, luchtvochtigheid en zuurstofgehalte. Zeker in deze tijd is het van groot belang om te zorgen voor frisse lucht in huis. Frisse lucht zorgt ervoor dat we beter kunnen werken of leren. Een slecht binnenklimaat kan zorgen voor hoofdpijn, een slechte huid of branderige ogen.

Een aantal tips om het klimaat in huis te verbeteren:

### Ventilatie

Natuurlijk we horen het nu overal: ventilatie is essentieel! Zet een aantal keer per dag je ramen open (ook in de winter) Zorg voor natuurlijke ventilatie; dat kan bijvoorbeeld met roosters of kieren, maar steeds meer woningen zijn uitgerust met mechanische ventilatie en luchtzuiveringsinstallaties. Met ventilatie verdwijnen meestal ook vervelende luchtjes. We kunnen de aangename geur ook een beetje helpen met het plaatsen van diffusers, geurstokjes en geurkaarsen.

### Luchtvochtigheid

Om de luchtvochtigheid kun je een luchtreiniger aanschaffen; ideaal om de luchtvochtigheid te reguleren. Maar denk bij de luchtvochtigheid ook aan groene planten. Er zijn planten die een super luchtzuiverende werking hebben. Dus zet bijvoorbeeld een mooie vingerplant in je werkkamer, een orchidee in het slaapkamervenster en een paar mooie planten in de woonkamer. Naast de zuiverende werking zorgen planten ook voor sfeer in je woning.



### Electro smog en fijnstof

Waar we niet aan denken is vervuiling door gebruik van elektrische apparaten. Verminder het gebruik van apparaten en probeer ze af en toe helemaal uit te zetten. Schakel in ieder geval 's nachts ook je laptop of tablet volledig uit. Naast de Electro smog wordt er door bijvoorbeeld printers ook fijnstof uitgestoten. Het is beter om zo min mogelijk te printen, maar plaats in ieder geval je printer bij voorkeur niet in je slaapkamer of woonkamer, maar op een werk- of studeerkamer, een gangkast of overloop....

### Geluid

Over geluid hebben ik het in een eerdere woonpagina al uitgebreid gehad. Waar meerdere gezinsleden samen thuis moeten werken wordt men ook snel afgeleid en is het ook prettig om zo min mogelijk geluidshinder van elkaar te hebben. Zorg er daarom voor dat er voldoende geluid wordt geabsorbeerd, zeker als je niet allemaal een

eigen afgesloten werkplek hebt. Voor akoestiek zijn verschillende oplossingen te vinden zoals tussenwanden of een aantal planten plaatsen tussen de werkplekken.

### Kleur

Kleur is een heel krachtig hulpmiddel om je ruimte aangenaam te laten 'voelen'. In een blauwe kamer is de gevoels temperatuur echt frisser dan in een rode kamer. Zo zijn er kleuren die de creativiteit stimuleren, je emoties positief kunnen beïnvloeden of kleuren die zorgen voor rust en harmonie. Door op zoek te gaan het kleurenpalet dat bij jullie past kan dat bijdragen aan een prettig binnenklimaat.

Heb je behoefte om eens te sparren hoe we voor jullie thuis de situatie kunnen aanpassen zodat iedereen in huis zich prettig vindt met het nieuwe normaal? Loop eens bij me binnen voor de mogelijkheden. Ook voor kleine vragen maak ik graag tijd!



**Melanie Lamers**  
Interieurontwerper

Kerkweg 2  
1906 AW Limmen  
072-2605040

[www.huisvanbinnen.nl](http://www.huisvanbinnen.nl)  
[melanie@huisvanbinnen.nl](mailto:melanie@huisvanbinnen.nl)



**Intri**  
design interieur op maat

**Kuilman**  
meesterschilders

**DIBO**  
INSTALLATIETECHNIEK  
"Uw partner in duurzame techniek"

slaapkenner  
LUTE  
ervaar het verschil

**NUKO**  
elektrotechniek

**Bouwbedrijf C. Bos bv**