

Frise lucht in je slaapkamer? Meet het!

CO₂ laat zien of er genoeg frisse lucht binnenkomt.

1 Gebruikte lucht, slechte slaap

In onderzoeken slapen mensen minder diep en werden ze vaker wakker in slecht geventileerde slaapkamers. Te weinig frisse lucht vergroot ook de kans op vocht en schimmel.



2 CO₂ laat zien hoe fris de lucht is

Iedereen ademt CO₂ uit. Komt er te weinig frisse lucht binnen, dan loopt de CO₂ op. Je ruikt het niet, maar een CO₂-meter laat het zien.



3 Hoeveel is te veel?



- Nederland: het vroegere advies is om onder 1.200 ppm te blijven.
- Andere landen, nieuwere richtlijnen: 1.000 ppm richtwaarde voor binnenlucht.
- Slaaponderzoekers: onder 1.000 ppm in slaapkamers.

Wat helpt



Laat ventilatieroosters open, dag en nacht.



Geen roosters? Zet een raam op een kier.



Mechanische ventilatie: laat die aanstaan.



WTW: frisse lucht binnen, kou blijft buiten. Ook per kamer mogelijk.



Planten



Luchtreiniger



Airco



Hooguit twee keer per dag luchten

Meet het zelf

TBD Leen een CO₂-meter: [waar] · [hoe lang] · [hoe reserveren].

Of koop een meter met een “NDIR”-sensor (vanaf ongeveer € 50).

Bronnen: zie de gids, via de QR-code.

Initiatief van leden van de gemeenteraad van Diemen · September 2026



Meer informatie en bronnen