

# Indeklima

Der er i højere grad end nogensinde før fokus på vigtigheden af et sundt indeklima. Hovedpine, dårlig søvn og luftvejsproblemer er klassiske symptomer for beboere i et hjem med dårligt indeklima, men også boligen kan tage skade. Her er det særligt fugt og skimmelvækst, som kan være problematiske.



Selvom definitionen af hygge stort set er at tænde op i brændeovnen og stearinlysene, så er det en god idé at begrænse eller helt undlade det. I hvert fald hvis du ønsker at forbedre dit indeklima. Partikler fra stearinlys, brændeovne, tobaksrøg og også madlavning kan være skadelige for luftvejene og bevirker ligeledes at iltniveauet falder, hvilket giver bl.a. hovedpine, træthed og dårlig søvn. Udover at minimere brugen af brændeovnen og kun at ryge udenfor, kan det også afhjælpes ved at benytte emhætten ved madlavning og lufte ud med gennemtræk 5-10 min., gerne 3 gange om dagen.

Udluftning er generelt en god løsning på de fleste indeklimaproblemer, og det gælder også for fugt i hjemmet, der kan give vejrtrækningsproblemer, hoste og astma. Det er en god idé at holde døren lukket når du bader og få etableret mekanisk udsugning på badeværelset – allerhelst i hele huset. Det anbefales ligeledes at du tørre dit tøj udenfor, og får repareret fugt og vandskader hurtigt, så det ikke udvikler sig til skimmelsvamp.

Symptomer på et dårligt indeklima kan let forveksles med mange andre ting, og det kan derfor være svært at opdage, at det faktisk dit indeklima den er gal med. Mindskes generne når du er væk på ferie eller måske bare på arbejde, er det en god indikator for, at det skyldes dårligt indeklima.

Læs mere om de typiske indeklimaudfordringer [CO<sub>2</sub>](https://projectzero.dk/Default.aspx?ID=115491&Purge=True) (<https://projectzero.dk/Default.aspx?ID=115491&Purge=True>), [Luftighed](https://projectzero.dk/Default.aspx?ID=115494&Purge=True) (<https://projectzero.dk/Default.aspx?ID=115494&Purge=True>), [Temperatur](https://projectzero.dk/Default.aspx?ID=115497&Purge=True) (<https://projectzero.dk/Default.aspx?ID=115497&Purge=True>) og [Radon](https://projectzero.dk/Default.aspx?ID=115506&Purge=True) (<https://projectzero.dk/Default.aspx?ID=115506&Purge=True>) i menuen til venstre.

## Gavner ikke kun dit indeklima, men også komforten i dit hjem

Et godt indeklima og en god komfort går naturligvis hånd i hånd. Døjer du, som mange andre, med gener som f.eks. fugt og skimmelsvamp, kolde vægge eller træk og kulde, er det heldigvis noget der forholdsvis nemt kan forbedres eller udbedres med efterisolering af tagkonstruktionen, hulmur eller ydervæggene. Er dine vinduer og døre utætte, punkterede eller fra før år 2000, vil det ligeledes forbedre komforten betydeligt at få dem skiftet. Disse tiltag kræver ofte hjælp fra håndværkere og kan være omkostningsfulde, men det vil hurtigt tjene sig hjem på både varmeregningen og i den øgede komfort.

Ydermere kan der søges tilskud fra Bygningspuljen eller du kan gøre brug af Håndværkerfradraget, [læs mere om det her](https://www.projectzero.dk/borger/zerobolig/tilskud-og-fradrag) (<https://www.projectzero.dk/borger/zerobolig/tilskud-og-fradrag>). Se også hvilke håndværkere ProjectZero anbefaler [her](https://www.projectzero.dk/borger/zerobolig/zeroh%C3%A5ndv%C3%A6rkere-og-r%C3%A5dgivere). (<https://www.projectzero.dk/borger/zerobolig/zeroh%C3%A5ndv%C3%A6rkere-og-r%C3%A5dgivere>)

**Interreg**  
**North Sea Region**  
**Stronghouse**

European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION

ProjectZero har 5 indeklimate målere til udlån.

Læs mere her (<https://projectzero.dk/Default.aspx?ID=115500&Purge=True>)

Er dit hus fra før 2010, kan du [her \(https://www.bolius.dk/komforten-i-hus\)](https://www.bolius.dk/komforten-i-hus) få en oversigt over hvilke tiltag der for netop dit hjem vil gøre en stor forskel for både komfort og indeklimate. Bolius har gjort det nemt for dig, og alt du skal gøre er, at indtaste din adresse, hvorefter du straks ser en liste over hvordan komforten er for andre i lignende huse. Disse tilpasses til din egen oplevelse og du får så mulighed for at se konkrete forslag til forbedringer der vil øge både komforten og kvaliteten af dit hjemms indeklimate.

Videncentret  
**Bolius**

TemplateTags() in code (Designs/ProjectZero/\_parsed/pdf.parsed.cshtml). Remove before going live...

ProjectZero | Alsiön 2 | 6400 Sønderborg | tlf. 31 68 30 90 | [post@projectzero.dk](mailto:post@projectzero.dk) (mailto:post@projectzero.dk) | CVR 29 21 56 42