

# Hoe pak ik hitte in huis aan?



Als de zon schijnt wordt het veel te heet in mijn woning. Wat kan ik hieraan doen?



Verkoeling tijdens een hete zomernacht ;-)

Getty Images

## Antwoord

We krijgen steeds meer met hittegolven te maken. En woningen zijn steeds beter geïsoleerd. Geïsoleerde huizen warmen van buiten af langzamer op, maar koelen ook moeilijker af. Sommige woningen hebben zoveel zoninstraling dat het er zelfs in het voor- en najaar te heet wordt. Een hete woning kan hittestress veroorzaken. Hittestress is ongezond. Soms overlijden mensen aan de gevolgen van hittestress.

## Wat kun je zelf doen tegen hitte?

Er zijn een aantal dingen die je zelf kunt doen om hitte in huis te voorkomen of te beperken.

Het belangrijkste is dat je zorgt dat je woning niet te veel opwarmt door te voorkomen dat de zon je huis in schijnt. Dat werkt het beste met **zonwering aan de buitenkant** van het glas: een parasol, een schaduwdoek, een laken, (lei)bomen, een begroeide pergola. Heb je een zonnescherm of (rol)luiken, laat die dan op tijd naar beneden. Er bestaat ook buitenzonwering (screendoek) die je eenvoudig zelf met zuignappen aan de buitenkant van het raam kunt bevestigen. Zorg verder dat je ramen en deuren overdag gesloten houdt, maar blijf wel ventileren. Heb je een warmtepomp of warmtekoelopslag-installatie, dan kun je die op koelen zetten.

Daarnaast is het belangrijk om **goed te ventileren en te luchten in de nacht**, als het buiten koeler is dan binnen. Zet ramen en deuren tegen elkaar open. Zet de ventilatie 's nachts op de hoogste stand. Heb je balansventilatie met warmteterugwinning, controleer dan of de bypass automatisch uitgaat als de temperatuur buiten lager is dan binnen. Gebeurt dit niet, zet de bypass dan handmatig uit of ventileer alleen door ramen en deuren open te zetten.

Veel steen en asfalt in de omgeving van je huis zorgt ook voor hitte. **Planten en water zorgen juist voor verkoeling**. Heb je een tuin of balkon, haal dan zoveel mogelijk tegels weg en zet zoveel mogelijk planten (bomen, struiken, kleinere planten, gras) neer en overweeg een vijver (met een fonteyntje). Ook geveltuintjes geven verkoeling.

## Wat kan de verhuurder doen?

Als je zelf alles hebt gedaan om hitte in huis te voorkomen en te beperken, maar het blijft te heet, dan kun je vragen of de verhuurder je kan helpen. De verhuurder kan vaste zonwering aan de buitenkant van de ramen plaatsen, zoals zonneschermen, markiezen, lamellen of luiken. Verder kan de verhuurder zorgen voor betere

manieren om goed te luchten en ventileren in de nacht. Ook kan de verhuurder zorgen dat de (gemeenschappelijke) buitenruimte, eventueel in samenwerking met de gemeente, wordt 'vergroend'.

Heeft de verhuurder plannen voor renovatie en/of verduurzaming? Betere isolatie helpt om de hitte langer buiten te houden. Daarnaast kunnen warmtepompen, WKO-installaties en warmtekoudnetten ook koelen in plaats van verwarmen. Bespreek deze mogelijkheden met je verhuurder.

## **Wat doe je als de verhuurder niet meewerkt?**

In de Nederlandse wet is alleen het recht op warmte vastgelegd, maar niet het recht op koelte. De verhuurder is bij wet dus niet verplicht om iets te doen. Een verhuurder die niet meewerkt, zal je moeten overtuigen. Dat kan soms heel lastig zijn. Probeer samen met andere bewoners die hetzelfde probleem hebben, op te trekken. Samen sta je sterker dan alleen. Of schakel de hulp van je huurdersorganisatie in, als die er is.

Je kunt overwegen om zelf buitenzonwering aan te brengen. Dit heet een Zelf Aangebrachte Voorziening (ZAV). Je moet hiervoor wel toestemming van je verhuurder krijgen. De kosten zijn voor jouw rekening. Als je je huurwoning verlaat, moet je de zonwering weer verwijderen. Daarnaast moet je voldoen aan de [Bouwregelgeving voor zonwering \(externe link\)](#).

## **Hitte als gebrek**

Als hitte in de woning een 'gebrek' is, dan is de verhuurder verplicht hier iets aan te doen. Er is een aantal methoden om na te gaan of de hitte in je woning een gebrek is. De eenvoudigste methode is de TemperatuurOverschrijding(TO)-methode. De TO-methode gaat ervan uit dat hitte in huis een gebrek is als de binnentemperatuur meer dan 300 uur per jaar boven de 26,5 graden Celsius komt terwijl de buitentemperatuur minstens 6 graden lager is. Houd een logboek bij, bijvoorbeeld een schrift, waarin je de datum, tijd en temperatuur in huis noteert. Meestal kan je dit aflezen op de kamerthermostaat. Heb je geen kamerthermostaat die de temperatuur aangeeft? Schaf dan een kamerthermometer aan. Maak af en toe een foto van de temperatuur op de thermostaat of thermometer, het liefst een foto met datum- en tijdsnotatie. De gegevens van de buitentemperatuur kan je vinden op de [website van het KNMI \(externe link\)](#). Kies het weerstation dat het dichtst bij jouw huis ligt.

## **Schakel de Huurcommissie of de rechter in**

Lukt het niet om de verhuurder tot actie te brengen, dan kun je als huurder van een sociale huurwoning de Huurcommissie inschakelen. Huur je in de vrije sector, dan kun je terecht bij de kantonrechter. De Huurcommissie en de rechter accepteren de TO-methode als meetmethode voor oververhitting. De Huurcommissie en de rechter hebben in de afgelopen jaren enkele keren huurders in het gelijk gesteld dat de temperatuur in de woning te hoog opliep en de verhuurder hier iets aan moest doen. Als de Huurcommissie de huurder in het gelijk stelt en de hitte als een gebrek aanmerkt, dan krijgt de huurder een huurverlaging totdat het gebrek door de verhuurder is verholpen. De Huurcommissie heeft in 2018 [een huurder in het gelijk gesteld \(externe link\)](#).

## **Wat kan de huurdersorganisatie doen?**

Huurdersorganisaties kunnen namens de huurders oververhitting en hittestress bespreekbaar maken in hun gesprekken met de verhuurder en de gemeente. In de prestatieafspraken kunnen oververhitting en vergroening van de woonomgeving als onderwerpen op de agenda worden gezet. Er zijn verschillende voorbeelden van succesvolle projecten op dit gebied. Op de website van De Groene Huisvesters vind je verschillende [inspiratiedocumenten \(externe link\)](#).

## **Energie en gezond wonen**

Meer informatie over energie en gezond wonen vind je in het [webdossier Energie](#).