




[← Inneklima](#)

Luft og ventilasjon i bolig

Hensikten med ventilasjon er å fjerne forurensninger i luften, som for eksempel støvpartikler, avgassinger og fuktighet, og å tilføre frisk og ren luft. Dette er veldig viktig for helsen vår.

Sist oppdatert 13. februar, 2023

Dårlig eller mangelfull ventilasjon kan gi helseplager som trøtthet, hodepine, nedsatt konsentrasjon, økt irritasjon i slimhinner og økt hyppighet av luftveisinfeksjoner. I tillegg påvirker ventilasjon/luftskifte konsentrasjon, yteevne og produktivitet. Spesielt sårbare er personer med astma- og allergisykdommer, men også personer som ikke har disse plagene, kan få helseplager ved for dårlig ventilasjon.

For å sikre at boligen har tilfredsstillende luftkvalitet, er det viktig å sjekke hvordan ulike rom i boligen blir ventilert. Et bedre tilpasset luftskifte forebygger også problemer med fukt og muggsopp ved at det regulerer luftfuktigheten i innemiljøet. Luftfuktigheten avhenger sterkt av å n, værforhold og innendørs aktivitet. Høy luftfuktighet kan lede til kondensproblemer i utsatte boliger.

Dette kan du gjøre

De fleste eldre boliger og leiligheter har ventiler i yttervegg eller over vinduene som bør brukes aktivt av de som er i rommet. Hver høst, før vi går inn den kalde årstiden, er det viktig å støvsuge alle ventilene slik at de er frie for støv, pollen og rester av døde insekter slik at boligen tilføres ren uteluft.

Det bør luftes, minimum to ganger hver dag i 10-15 minutter. Da øker vanligvis luftfuktigheten og temperaturen senkes. Dette fører til at virvlende støv blir tyngre og legger seg ned på gulvet. Oppvarming av inneluften gjør støvet tørt og svevende, og dermed lettere å puste inn. Regelmessig renhold og skifting av filter til ventilasjonsanlegg må også gjøres. Godt renhold i boligen kan bidra til forebygging av allergiske helseplager. Det kreves et hyppigere renhold i pollensesongen og i vinterhalvåret. Kjøkkenventilatorer må rengjøres regelmessig for å holdes mest mulig fri for fett, lukt og matos.

[Les mer om inneklimateknisk rengjøring →](#)

Sjekk om ventilasjonen fungerer

Uansett hvilken type ventilasjon boligen din har, kan det være fornuftig å få en visuell sjekk som viser om ventilasjonen fungerer. Et enkelt triks er å bruke et tynt ark av en serviett, kjøkkenrull eller et stykke toalettpapir for å se hvordan luften beveger seg. Denne testen sier ikke noe om hvor mye luft som tilføres eller trekkes ut av boligen, men er en indikasjon på

at anlegget transporterer luft inn og ut. Holder du arket foran en avtrekksventil, vil serviettarket henge/suges fast til ventilen. Holdes arket foran en tilluftsventil, vil det blåse inn i rommet. Har du klaffeventiler i yttervegg, kan du sette på avtrekksvifta over komfyren og holde en serviett foran ventilen i yttervegg eller over vindu. Er ventilene åpne slik at uteluft kan strømme fritt inn, vil det tynne arket blåse inn i rommet. En servicetekniker kan sjekke luftstrømmene i boligen med egnet verktøy og måleinstrument.

Pass på i pollensesongen!

Pollenpartiklene samler og fester seg på overflater og i tekstiler. Ved bevegelse blir det til svevestøv som kommer på øyeslimhinnene eller pustes inn. Ekstra rengjøring kan hjelpe. Unngå utlufting av huset, eller tørking av klær utendørs, når pollenutslippet er størst, fra morgen til ut på ettermiddagen. På dager med fint og varmt vær vil det også være mye pollen på kvelden. Luft sent på kvelden eller natten til tidlig på morgenen, men med måte – det slipper alltid pollen inn. Et alternativ er å bruke pollennett.

!

Hvis noen i boligen har pollenallergi, bør filtrene i ventilasjonsaggregatet skiftes både før og etter pollensesongen.

Ulike typer ventilasjon

Naturlig ventilasjon



Naturlig ventilasjon vil si at frisk luft kommer gjennom ventiler i yttervegg eller vinduskarmen eller gjennom utettheter i bygningen. Brukt luft trekkes ut gjennom ventilasjonskanaler som går over taket fra kjøkken og bad. Benytter seg av vind og temperaturforskjeller for å drive luftstrømmen. Dette er vanlig i boliger eldre enn 1980-tallet.

Vi trenger tilførsel av frisk luft for å fungere godt og ha det bra. Luft med gjennomtrekk i 5–10 minutter tre ganger daglig, samt etter fuktproduserende aktiviteter som bading og matlaging. Da blir brukt luft byttet ut og luftfuktigheten holdes nede. Luft fra den siden av huset hvor luften er renest for å unngå at forurenset luft utenfra kommer inn. Alle lufteventiler skal være åpne, rene og utildekket året rundt.

Hvis du bor i et gammelt hus, er sjansen stor at du har naturlig ventilasjon og må klare deg med de drivkreftene som naturen gir. Disse drivkreftene er stort sett gratis, men varierer mye med værforholdene. Dermed kan det kreve mer av deg som bruker å få naturlig ventilasjon til å fungere godt.

Utfordringer med naturlig ventilasjon

Luftepiper og ventilasjonskanaler brukes ikke eller brukes feil ↓

Støv på ventiler ↓

Mat- og røyklukt fra naboen ↓



Avtrekkskanalene er plassert i de mest forurensede rommene ↓

Manglede filtrering av uteluft ↓

Forurensning med pollen, sporer og svevestøv ↓

Forurensning fra trafikk ↓

Mekanisk ventilasjon

Mekanisk ventilasjon er i prinsippet det samme som naturlig ventilasjon, men vifter suger avtrekksluften opp gjennom kanaler fra bad og kjøkken. Vifter benyttes altså for å lage trykkforskjeller. Vanlig i boliger etter ca. 1980.

En mekanisk avtrekksvifte har den fordelen sammenlignet med vind og temperaturforskjell at den er lettere å styre og kan gi større trykkforskjeller ved at det blir undertrykk i boligen. Det er derfor mulig å filtrere luften i tilluftsventilene, selv om dette ikke er vanlig. Det krever blant annet litt størrelse på ventilen, og at man etablerer rutiner for regelmessig og samtidig utskifting av alle filtre.

Mekaniske avtrekksventilasjon trekker uteluften direkte inn i boligen ofte uten filtrering, forvarming og varmegjenvinning. For flere kan løsningen føre til ulike bo- og komfortproblemer som ofte kan løses.



Utfordringer med mekanisk ventilasjon

Det trekker kaldt



Det ryker fra ildstedet



Lite energiøkonomisk



Avtrekksvifta kan ikke velges bort



Balansert ventilasjon

Balansert ventilasjon er en løsning som er helt dominerende i nyere boliger. Vifter sørger for å tilføre frisk luft og trekke ut brukt luft. Innvendige kanaler fordeler friskluften rundt i boligen. Den brukte luften trekkes også her ut fra bad, våtrom og kjøkken. Et balansert ventilasjonssystem har også en varmegjenvinner. Det gir mindre trekk og lavere oppvarmingskostnad. Balanserte ventilasjonsanlegg er utstyrt med filter som kan fjerne pollen, soppspor og mesteparten av svevestøvet fra luften.

På grunn av varmeoverføringen fra avtrekksluften er tilluften fra et balansert ventilasjonsanlegg som regel varm nok til at man kan ha god ventilasjon uten sjenerende trekk. Som regel finnes det også et termostatstyrt ettervarmebatteri som kan gi behagelig tillufttemperatur selv om varmegjenvinningen ikke skulle klare hele jobben.



Med balansert ventilasjon kan forurensninger i utelufta relativt enkelt fjernes gjennom filtrering. Den vanligste formen for filtrering er partikkelfiltre, ofte laget av glassfiber. Det kan også være mulig å fjerne en del gasser med et aktivt kullfilter.

Les artikkelen [«Inneklima på helse løs»](#) på [ENOVA.no](#)

De fleste som kjøper ny bolig, må forholde seg til at det er installert et balansert ventilasjonsanlegg. Dette er en innretning som krever en viss teknisk innsikt og bevissthet rundt vedlikehold og drift, og læringskurven kan virke bratt. Det går an å be en ventilasjonstekniker komme og gi deg opplæring eller avtale et periodisk tilsyn og vedlikeholdsprogram som sikrer at anlegget blir driftet riktig og at filtre byttes regelmessig. Blir ikke dette gjort, kan du risikere at du får problemer med inneklimaet ditt. Flexit er eksempel på en ventilasjonsprodusent som har utarbeidet forståelige videosnutter for drift og vedlikehold for private boligeiere.

Utfordringer med balansert ventilasjon

Tillufta blir for varm



Lufta inne blir veldig tørr



Luftfuktere kan øke luftfuktigheten inne



Det kommer for lite luft ut av tilluftsventilen



Feiljusterte tilluftsventiler



Temperaturen på tilluften



Sjekk temperaturen på tilført luft



Det er varmt, men varmekildene er alltid kalde



Uteluften og inneluften er ikke støvfri



Filter må skiftes regelmessig



Støv rundt tilluftskanaler – et signal på mye støv inne



Uventet lukt fra tilluft



Uventet stor andel av støv i oppholdsrom



Kontakt Rådgivningstjenesten

Finner du ikke svar på nettsidene våre? Da kan du ringe oss!

Våre sykepleiere og fageksperter hjelper deg gjerne med:

- **Helsefaglig rådgivning:** mandag og onsdag
- **Inneklima og matallergi/ernæring:** torsdag

Telefonen er åpen fra kl. 9 – 14.

Ring oss på **23 35 35 35**

Mer om tjenesten

Hør vår podkast "Sjukt frisk" episode 4 der vi snakker om inneklima →

Norges Astma- og Allergiforbund

Postadresse: PB 6764, St. Olavs plass, 0130 Oslo

Besøksadresse: St Olavs gate 25, 0166 Oslo

Telefon: +47 23 35 35 35

E-post: post@naaf.no

NAAFs personvernerklæring

Meld deg på vårt nyhetsbrev,
og hold deg oppdatert om astma, allergi og eksem!

Kontakt

Regioner og lokallag

Følg oss på Facebook

Våre institusjoner

Geilomo barnesykehus

Valle Marina

