

Slik kan du unngå at strømsparingen går utover helsa

Rekordhøye strømpriser i Sør-Norge gjør at mange ser etter løsninger som kan redusere strømforbruket. Men enkelte sparetiltak kan få utilsiktede konsekvenser.



BEATE SLOREBY

Feil temperatur inne om vinteren kan i verste fall føre til fukt og tilvekst av mugg – som øker risikoen for helse-skader. Men hvor høy temperatur bør man ha inne om vinteren for å unngå fukt og muggvekst?

Fagsjef på inneklima Kai Gustavsen og medisinsk faglig rådgiver Jan Vilhelm Bakke i Norges Astma- og Allergiforbund gir råd. De mener vi ideelt sett uansett årstid og utetemperatur bør tilpasse kravene etter hva som gir best inneklima. Men det har blitt ekstra aktuelt nå når vi har økt behov for å spare energi.

Ved å ta på seg varmere klær kan man kan senke inne temperaturen, men ikke senk den for mye.
Foto: Colourbox



Senk inne temperaturen

Et av rådene er å utnytte muligheten til å ha på mer klær slik at inne temperaturen kan settes ned.

– Ved å kle oss fornuftig bør vi kunne redusere temperaturen inne til maks 20 grader. For eldre bør den ikke settes lavere enn 19 grader. Det reduserer energibehovet, samtidig som den relative luftfuktigheten stiger ved lavere lufttemperatur, sier Bakke.

Flere europeiske land har nå vedtatt maks 19 grader inne gjennom årets oppvarmings sesong. Det mener de også vi godt kan gjøre dersom ingen i familien har spesielle behov. De legger til at eldre ofte er mer sårbare for lave temperaturer enn yngre, så sørg for god bekledning og vurder bruk av et varmeteppe, elektrisk fotvarmer eller annen lokal oppvarming.

På soverommet kan man om natten godt ha to til tre grader lavere lufttemperatur enn om dagen.

I godt isolerte kvalitetshus er faren for kondens sterkt redusert, så sant det ikke er feil i konstruksjonen eller at ventilasjonen ikke driftes slik den skal.

– I eldre hus bør man tilstrebe maks 30 prosent luftfuktighet for å unngå kondens i kuldebroer i bygningskonstruksjonen. Det er bra for bygget å holde lavere temperatur inne når det er kaldt ute, fordi relativ fuktighet da blir høyere, forklarer Gustavsen.

Oppvarmingskilder

Når det gjelder oppvarmingen fungerer det best med strålevarme fra vegg, gulvvarme eller mobile ovner på gulv.

– De mobile ovnene kan enkelt rettes mot en sittegruppe og de som trenger litt ekstra varme. Reduser bruk av elektriske «gjennomstrømningsovner» som kan brenne støv på varmelementene som strømmer opp i lufta i rommet. Dette kan redusere energieffektiviteten ved at mye av varmen går rett i taket. Dessuten kan de forverre luftkvaliteten. Med dagens energikostnader kan det ofte være lønnsomt å sette inn større og mer hensiktsmessige ovner med store, lavtempererte overflater for avgivelse av varme, sier han.

Forskjellig byggeår

Nye bygg er forskjellig fra halvgamle og gamle bygg. Boliger bygget før 1955 har ofte lite eller ingen isolasjon. Hvis boligen er isolert, er det ofte brukt flis eller leire. Det kan fungere godt. Men man bør vurdere behov for lufttetting rundt vinduer, dører og langs gulv.

Bygninger fra 1955–1970 har ofte mineralullbasert isolasjon og fuktsperre, men også der kan det være problemer med for lite og sammensunket isolasjon, for dårlig vindspærre og luftlekkasjer rundt vinduer. Da kan etterisolering være lønnsomt, men her bør man søke faglig bistand for å få en vurdering. Fuktsperren er nødvendig for å hindre at varm, fuktig luft lekker ut i veggene og kondenseres.

Bygninger fra 1970–1990 er gjerne bedre isolert og har vanligvis 100–150 mm isolasjon, også der kan etterisolering og vindtetting være lønnsomt. Nyere bygg kan ofte ha mekanisk ventilasjon som sikrer mekanisk luftskifte. Dette er anlegg som må etterses og vedlikeholdes.

Forsikringsselskapet Fremtind gikk i høst ut og frarådet særlig ett sparetiltak – å skru av ventilasjonsanlegget i boligen for å senke strømforbruket. Å skru av ventilasjonsanlegget kan føre til dårlig inneklima med høy fuktighet, noe som igjen gir grobunn for muggsopp og råteskader.

Hold det tørt

I en undersøkelse gjennomført av YouGov på vegne av Tryg Forsikring i høst kom det fram at seks av ti slår av oppvarmingen i enkelte rom som følge av høye strømpriser. Tallene gjør forsikringsselskapet bekymret. De frykter rekordmange frostskafer i vinter, og minner om at det bør helst være over 10 grader i rom med tilknytning til vannrør. I et uoppvarmet rom blir overflatene kalde, og sammen med fukt kan det skape kondens som igjen kan føre til muggsopp og dårlig inneklima, skriver de i en pressemelding.



Jan Vilhelm Bakke, medisinsk faglig rådgiver i Norges Astma- og Allergiforbund og spesialist i miljø- og arbeidsmedisin.



Kai Gustavsen, yrkeshygieniker og fagsjef inneklima i Norges Astma- og Allergiforbund.

NAAFs eksperter er enige i at litt varme i alle rom er lurt for å unngå kondens og tilvekst av mugg.

– Det er viktig å holde bygget tørt. God isolasjon forbygger fukt, men vær sikker på at det ikke kommer fuktighet i isolasjonen. Dette gjelder ikke treullisolasjonen, da den leder bort fuktighet til et lavere nivå. Mineralullisolasjon kondenserer fukt, men kan ikke lede fukten bort, sier Bakke.

For å forebygge fuktskade og muggsopp kan man gjennomføre en inspeksjonsrunde av alle rom i boligen regelmessig. Bruk øynene og luktesansen aktivt når du og familien sjekker.

– Fukt i boligen er ikke akseptabelt da det kan føre til fuktskade og muggsopp. Dette kan i de fleste tilfeller forebygges. Fuktskader må utbedres snarest da fukt og fuktskader som ikke utbedres øker risiko for svært mange plager og helseproblemer, påpeker Bakke og Gustavsen.

3 gode råd:

- Sørg for tilstrekkelig ventilasjon/luftskifte i bygget og hold den relative luftfuktigheten lav innendørs (30–40 prosent i oppvarmings-sesongen)
- Fukt- og muggsoppskader skal utbedres så raskt som mulig
- Ved mistanke om fukt-/muggsoppskade anbefales det å foreta en inneklimasjekk for å få sjekket om man har en fuktskade, hvor stort omfanget er og hva som bør gjøres for å få utbedret skaden raskt.