

5 råd om å forebygge og utbedre fuktskader i boligen



Her er konkrete råd for å forebygge og utbedre fuktskader i boligen, fra Norsk Forum for Bedre Innemiljø for Barn – NFBIB

Foto: Kai Gustavsen



Foto: Kai Gustavsen

Kraftig nedbør og flom kan gi store og tydelige vannskader. Tett drenering eller tilstopping av kloakkledninger av diverse grunner kan medføre vanninntrengning i kjeller. Eldre hus har dårlig isolasjon i veggene, og dette kan medføre kondens på de kalde veggene om vinteren hvis det produseres for mye fukt inne (luftbefukter, klestørk), drenering og ventilasjonen er dårlig. Luftfuktigheten inne bør ikke være over 30-40% relativ fuktighet (RF) i kuldeperioder. Årsaken til fuktskader kan komme fra byggeperioden ved at gulvbelegg er lagt på dårlig uttørket betong og at det er benyttet våt isolasjon eller materialer etter regn eller snø. Vedvarende fukt kan medføre råte i bygningskonstruksjonen og helseproblemer hos beboerne.

1. Helse og fukt

For mye fukt kan øke avgassing av kjemikalier, bakterier og mugg. Kjemi, biologiske komponenter, allergener og giftstoffer kan frigjøres og gi lukt, irritasjon, og allergi. Det øker risiko for slimhinneirritasjon, akutte og kroniske plager av allergisk og ikke-allergisk sykdom både som allergi og infeksjoner i øvre og nedre luftveier samt øyeslimhinnen. Hodepine, trøtthet og nedsatt konsentrasjon er også en del av bildet, men kan forekomme alene.

2. En årlig sjekk av huset

Folkehelseinstituttet (FHI) og Anticimex fant i 2016 fuktproblemer i tre av ti norske eneboliger og rekkehus ([Fukt og fuktskader i norske boliger - FHI](https://youtu.be/SFbtA-RHx5Q)) video: <https://youtu.be/SFbtA-RHx5Q>. Risikopunkter knyttet til fukt er; tak, særlig flate tak, takkonstruksjon, innvendige taknedløp, pipe og andre gjennomføringer i taket, kanaler og rør, kondens, kuldebroer og mangelfull isolasjon. Sjekk spesielt; bak møbler mot yttervegg, yttervegger mot terreng, kjeller og bebodd underetasje, eventuell krypkjeller – som alle kan være utsatt for kondens og muggsopp. Et forebyggende tiltak vil være å møblere slik at luftsirkulasjon sikres mellom møbel og kalde vegger. Sjekk om det er fukt/mugg i eventuell krypkjeller og at alle lufteventilene er åpne.

3. Tegn på fuktskader

Vanninntrengning i kjeller/sokkeletasje. Fuktige kjellermurer (saltutslag). Misfarging/sverting på vegg/tak spesielt i våtrom (bad, kjøkken og vaskerom), bak møbler og skap, kjøkkenbenk med oppvaskmaskin eller bereder plassert mot kalde vegger. Vannlekkasjer i bygnings-konstruksjoner eller røranlegg. Også vinduskondens, synlig mugg og misfarging, mugglukt (sjekk bak tapet eller under gulvbelegg) og insekter (skjeggkre, sølvkre) kan indikere fukt.

4. Spesielt utsatte områder

Kaldt, luftet loft, kondensrisiko. Taklekkasjer, særlig fra flate tak, etterisolering på kaldloftet som dekker luftespalter, og åpne terrasser som blir utsatt for nedbør. Lekkasje rundt pipeløp og andre takgjennomføringer (Obs! innvendige nedløpsrør). Kondens rundt kanaler og rør med mangelfull isolasjon. Overgang yttervegg/tak, kondens på kuldebroer. Kondens på vinduer i soverom og andre oppholdsrom kan

skyldes for lite ventilasjon og dårlig isolasjon. Kalde yttervegger kan gi kondens og mugg bak møbler, veggene må isoleres. Sviktende drenering mot grunn gir fukt, sørg for ny drenering og korrekt isolasjon. Søk faglig bistand om du er usikker! Se NAAF-video: [Råd om vannskader - YouTube](#)

5. Utbedring av fuktskader

Bruk egnet verneutstyr. Støvmaske ved riving og sanering (muggsopp, gammel asbest). Beskytt mot spredning av forurensning til resten av huset. Fuktskadede materialer som tre, papp, isolasjon, o.l. må fjernes helt med god margin. Fuktig mur/betong krever uttørking med egnede metoder. Søk faglig bistand. Det er ikke nødvendig å benytte soppdrepende kjemikalier ved overflaterengjøring, da soppsporer effektivt fjernes ved selve rengjøringen. Hovedpoenget med sanering er den mekaniske fjerningen av muggsopp. Overflatebehandling med soppdrepende kjemikalier alene er ikke akseptable saneringsmetoder. Mer om utbedring av fukt: Se [\Gode-rad-om-a-forebygge-og-utbedre-fuktskader-i-boligen-1.pdf](#)

Det viktigste er ikke at alt er perfekt, men at små tiltak kan forebygge og redusere helseplager.

Oppsummering

Fuktskader er vanlig og kan medføre både forbigående og varige helseskader. De oppstår både pga bygningsmessige feil og feil bruk av boligen. Det er viktig å oppdage tegn til fuktskade tidlig og fjerne årsaken snarest. Lekkasjer og plutselige fuktskader skal snarest meldes forsikringsselskapet som gir råd om utbedring. FHIs råd for å unngå fukt og mugg er oppdatert 2018 ([Råd for å unngå fukt og mugg - FHI](#))



Skade i kjellergulv. Foto: Anticimex



Mugg bak tapet på soverom. Foto: Anticimex

Mer informasjon? Se på NFBIBs nettsider: www.bedreinnemiljoforbarn.no. Nettsiden har mer informasjon og lenker som utdyper disse rådene.

Har du f. eks allergi eller astma i familien, bør du snakke med fastlegen din. Du finner også råd på nettsidene til Norges Astma- og Allergiforbund (www.naaf.no) [Filmer om fukt i bolig \(naaf.no\)](#) og på Nasjonalt Folkehelseinstitutt: www.fhi.no

-Lykke til med en bolig fri for fuktskader

Vennlig hilsen Norsk Forum for Bedre Innemiljø for Barn – NFBIB

Februar 2022