

Zoek op een onderwerp ... >

[Home \(/\)](#) / [Dossiers \(/dossiers\)](#) / [Bewegen \(/dossiers/bewegen\)](#) / Zo maak je je werkruimte gezonder (begin vandaag)

Zo maak je je werkruimte gezonder (begin vandaag)

19 februari 2014 | Dossier: [Bewegen \(/dossiers/bewegen\)](#)



Van alle Europeanen zitten de Nederlanders het meest. Ongezonder als je het ex-topsporter en interieurarchitect Evelien Koekkoek vraagt. Als expert op het gebied van gezond werken legt zij ons uit hoe je je eigen werkruimte gezonder maakt. Want je werkdag wordt er niet alleen productiever van, je bent ook creatiever.

"Via onze zintuigen nemen we onze omgeving waar. Dat heeft invloed op hoe je je voelt. Ik merk dat heel veel werknemers gezondheidsklachten hebben. Als je te lang in dezelfde houding blijft zitten, loopt de bloedtoevoer naar je benen minder goed door, wat kan leiden tot vroegtijdige dood. Nederlanders zijn daarentegen wel voortvarend. Zo doen we aan flexwerken. Mijn missie is om mensen gezonder te maken en hen uit te dagen om meer te bewegen."

Zit-sta werkplekken

"Een staande vergadering duurt gemiddeld een derde korter dan een zittende vergadering, maar heeft hetzelfde resultaat. Er zijn tegenwoordig bureaus waar je achter kunt fietsen en tegelijkertijd kunt werken. Ook heb je zit-sta werkplekken die automatisch omhoog gaan als je te lang blijft zitten. Het is bewezen dat je productiever bent als je meer beweegt, maar vooral ook creatiever."

Tips om je werkruimte gezonder te maken

- 1. Wissel regelmatig van houding:** "Wissel elk halfuur van houding om de bloedtoevoer naar je benen te stimuleren. Let op je houding en vraag een ergonomisch expert of de bedrijfsarts over hoe je je stoel het beste kunt instellen. Met een laptop kijk je meestal te veel naar beneden. Gebruik daarom een los, hoog scherm. Als het kan, richt je werkplek in als staplek. Drink ook veel water, zodat je vaker naar het toilet moet en dus vaker heen en weer loopt."
- 2. Zet planten neer:** "Niet alleen zijn planten luchtzuiverend, het is ook wetenschappelijk bewezen dat uitzicht op de natuur je creativiteit en productiviteit bevordert en pijn reduceert. Zet planten neer die zuurstof afgeven voor een betere luchtkwaliteit. Een drakenbloedboom, vrouwentong of vaantjesplant zijn voorbeelden."
- 3. Vermijd kopieerapparaten en printers:** "Zonder dat je het doorhebt, geven vloerbedekkingen, muurverf, elektrische apparatuur en schoonmaakmiddelen chemische stoffen af aan de lucht. Gebruik daarom natuurlijk materialen, zoals hout of bamboe. Er bestaan zelfs tapijten van mais."
- 4. Zorg voor genoeg licht:** "Daglicht kan helpen om je minder depressief te voelen. Plaats eventueel extra belichting, kunstlicht, als het donkerder is buiten. Een reflecterend bureau is onrustig voor je ogen. Het licht moet zo min mogelijk weerspiegelen, anders raken je ogen vermoeid."
- 5. Let op de akoestiek:** "Een verkeerde akoestiek staat in de top vijf van grootste irritaties op de werkvloer. Je kunt de akoestiek verbeteren door bijvoorbeeld afgesloten belplekken te creëren of de indeling te veranderen."

+1 1 14

Voor u geselecteerd



[/webshop](#)
[/gezondheids](#)
[producten](#)
[/medisana-](#)

Medisana Mio Alpha
[/webshop](#)
[/gezondheidsproducten](#)
[/medisana-mio-alpha](#)
... Sport bewust met een
hartslagmeter...
Voor maar € 199,00

Meer over bewegen

- > [Rug- en nekpijn door verkeerde slaap...](#)
- > [Een strakke buik voor luie mensen \(/d...](#)
- > [Yoga voor een betere nachtrust \(/doss...](#)
- > [Is een hoofdstand gezond? \(En waaro...](#)

Volg gezondNU op:

In de nieuwste editie van gezondNU

Explosieve energie editie

EXCLUSIEF

Interview met

prinses Irene:

"Jezelf buiten de

natuur plaatsen is een verschrikkelijk

misverstand" - NL is moe: De beste

slaaplessen van 2014 - Mariëlle: Zo krijg

meer energie - Train je spieren, leef langer -

Je kunt langer sporten met bietjes en brood.



Neem een abonnement ([/magazine](#)
[/abbonementen](#))

Vind ons op Facebook



1.754 personen vinden [Gezondnu](#) leuk.



Sociale plug-in van Facebook

Natuurlijk genezen?

Kies voor
Klassieke Homeopathie

www.klassiekehomeopathie.nl

<https://www.gezondnu.nl/simpleleads/redirect/5654>