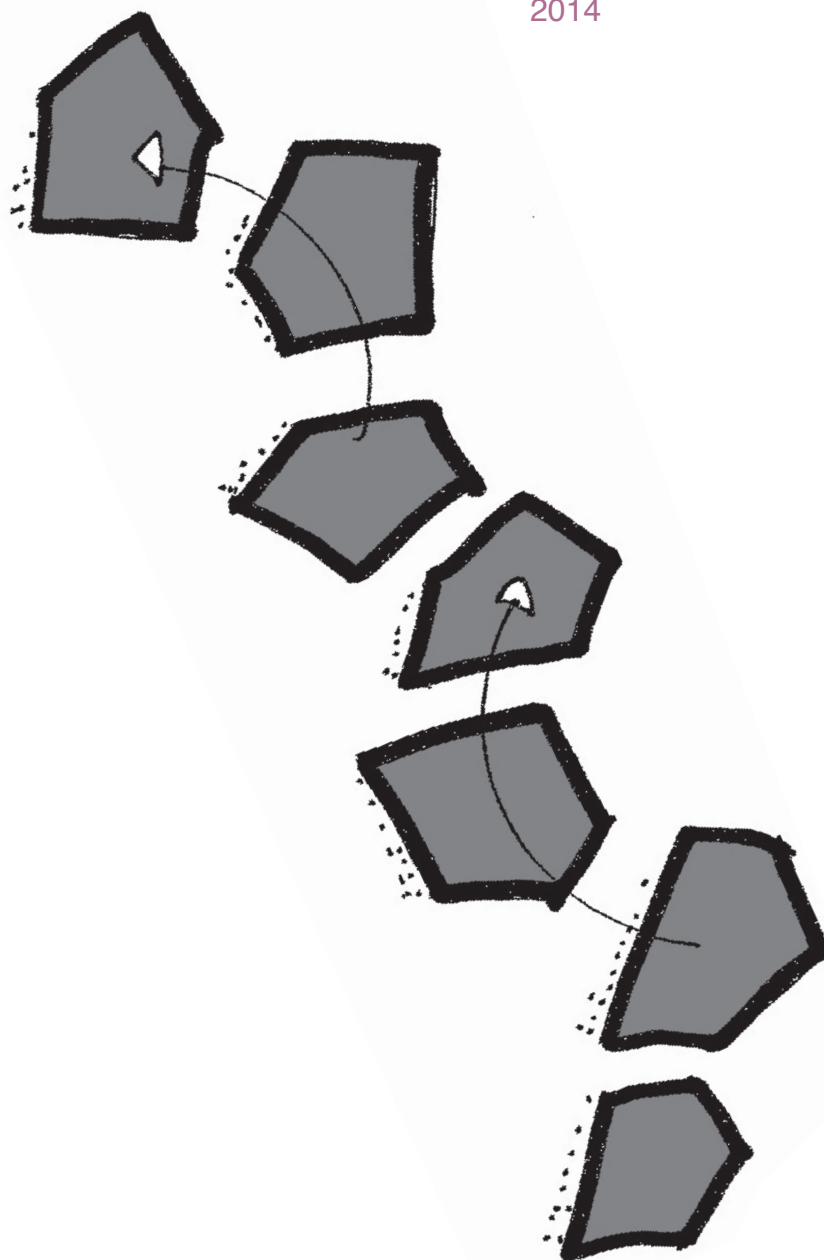


In 7 stappen naar een gezond kantoorinterieur

Evelien Koekkoek
Interieurarchitect BNI
2014



Inleiding

Waarom is interieur belangrijk?

Het interieur heeft invloed

Een onuitwisbare eerste indruk

Hoe zorg je dat je een geweldige eerste indruk maakt?

Bouw aan vertrouwen

Hoe laat je het interieur je merk versterken?
Hoe zorg je voor een betere oriëntatie?
Hoe creëer je rust en orde?
Hoe belangrijk is keuzevrijheid?
Hoe haal je de maximale potentie uit je ruimte?

Verminder overlast door de omgeving

Wat doe je tegen geluidsoverlast?
Hoe creëer je meer privacy?
Hoe reduceer je stress met materialen?
Wat doet geur?

Sta op en loop

Zitten is het nieuwe roken
Hoe activeer je werknemers?
Wat is de juiste houding?

Creëer een gezond klimaat

Wat zijn de gevaren van chemische stoffen?
Hoe zuiver je de lucht?

Verlicht en kleur je interieur

Wat kan verlichting doen?
Is kleur slechts een kwestie van smaak?

En ontspan

Wat zijn de gevaren van stress?
Hoe krijg je een ontspannen medewerker?
Het effect van een middagdutje.
Hoe bevorder je gezonde voeding?

Slot

Over de auteur



Inleiding

Een gezond kantoor is beter voor je werknemers, maar ook voor je bedrijfsresultaat. Zieke werknemers, collega's met een burn-out of niet productieve werknemers: het komt op alle werkvloeren voor.

Als ook binnen jouw bedrijf werknemers fysieke of mentale klachten hebben dan is dit e-book precies wat je nodig hebt om hier, met simpele aanpassingen, verandering in te brengen.

Met Koekkoek Interieurarchitectuur richt ik mij met name op het gezonder maken van kantoren. Een effectieve, rustige en gezonde ruimte kan het verschil maken: verschil in werksfeer en productiviteit, maar indirect ook in je bedrijfsresultaten. Veel onderzoek vormt de basis voor dit e-book, waarin ik je graag praktische tips wil geven, waarmee je je eigen kantooromgeving direct gezonder kan maken.

In dit e-book vind je praktische tips om de maximale potentie uit je werknemers te halen. Daarnaast zorg je er ook voor dat de maximale potentie uit de kantoorruimte wordt gehaald.

Ik raad je aan de stappen uit dit e-book praktisch te implementeren in je werkomgeving. Ik garandeer je dat je kantoorruimte gezonder wordt voor je werknemers! Heb je hulp nodig bij de toepassing van mijn stappenplan? Neem dan gerust vrijblijvend contact met mij op.

Evelien Koekkoek

www.koekkoek.me

evelien@koekkoek.me

Ps: Je mag dit e-book zeker delen met anderen en ook tekstfragmenten kopiëren, maar vermeld dan wel even mijn naam en website www.koekkoek.me als bron.

Waarom is het interieur belangrijk?

Het interieur heeft invloed op je werknemers, qua productiviteit, concentratie en gezondheid. Daarnaast zijn de meeste kantoren in Nederland niet praktisch ingedeeld, waardoor er ruimteverlies ontstaat. Dit is zonde van de kostbare kantoorruimte.

Veel werknemers ervaren onnodige stress door hun werkomgeving. Burn-outs liggen op de loer. Niet de burn-out zelf maar het voorstadium van de burn-out kost het meeste geld voor werkgevers. De werknemer is dan namelijk niet productief. Dit zien we ook bij bedrijven waar personeel bang is voor ontslag, zij durven zich niet ziek te melden en gaan toch op halve kracht aan het werk. Dit heeft minder zin dan even hersteltijd pakken en daarna weer fit aan de slag gaan.

Het interieur heeft invloed

Dat het interieur invloed heeft op de gebruiker wordt bewezen in het vakgebied omgevingspsychologie. De studies die hierbinnen worden gedaan bewijzen dat de omgeving het gedrag beïnvloedt van personen. Dit kan gaan over de buitenruimte maar ook het interieur komt hier veelvuldig aan bod. Hier wordt vooral onderzocht hoe de ruimte zo optimaal mogelijk kan worden ingericht, waarbij de beleving van de gebruiker centraal staat. Ik gebruik veel onderzoeken vanuit omgevingspsychologie, dit is namelijk een belangrijk aspect voor (interieur)architecten om rekening mee te houden. Naast de wetenschappelijk bewezen manieren om de gewenste resultaten te bereiken kijk ik als interieurarchitect naar hoe deze op een esthetische manier in harmonie met de ruimte kunnen worden toegepast.

Een onuitwisbare eerste indruk

Een goede eerste indruk is essentieel. De eerste impressie kan je namelijk maken of breken. Je bedrijf zal positief uit de bus komen als het vertrouwen opwekt bij je klant. Dat gebeurt wanneer je interieur strookt met je bedrijfsvisie. Een welkom gevoel, een duidelijke oriëntatie en bewegwijzering zijn aspecten die helpen bij een goede eerste indruk. Maar, als je pand iets heel anders uitstraalt dan je website, schaadt dit de reputatie. Klanten hebben dan minder vertrouwen.

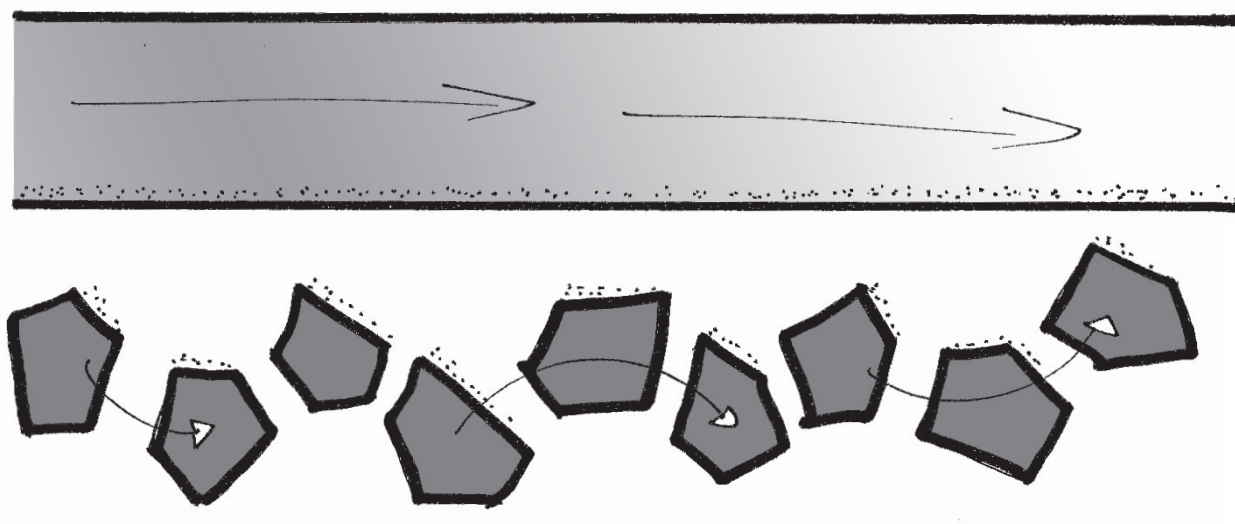
En net als bij personen zijn uiterlijke kenmerken hierbij erg van belang, aangezien deze direct worden waargenomen door onze zintuigen en vervolgens worden beoordeeld. Deze veroordeling heeft onder andere te maken met de associatie van de waarnemer.

Hoe zorg je er voor dat je een geweldige eerste indruk maakt?

Laat je klant ontspannen binnenkomen. Om de bezoeker van het gebouw te ontspannen bereid je hem voor op wat er komen gaat. Dit begint al met de omgeving van het gebouw. Bij een bijzonder vormgegeven pad wordt de bezoeker bewust van hoe hij loopt, dit gebeurt vooral bij een kronkelend pad. Een kronkelend pad daagt je uit om op een lager pitje te lopen en te ontspannen. De bezoeker focust zich meer op zijn lichaam en op de omgeving. Hier wordt hij rustiger van, omdat de gedachten even geen aandacht krijgen. Een recht pad daarentegen dwingt je om snel door te lopen en niet om de omgeving in je op te nemen. Deze methode wordt al eeuwenlang in Japan gebruikt voor de benadering van theehuizen.

TIP Ontwerp een stepping-stone pad naar je kantoor, dit zorgt voor een prettige beleving voor jouw klant.

De betrokkenheid van de medewerkers wordt bij de eerste indruk voor een groot deel bepaald. Het vertrouwen wordt gewekt of geschaad, in de volgende stap vertel ik hoe je aan het vertrouwen kunt werken door het interieur aan te passen.



Een ontworpen pad maakt een bezoeker bewust van hoe hij loopt, het geeft rust. In tegenstelling tot een recht pad dat snelheid en onrust teweeg brengt.

Bouw aan vertrouwen:

Vertrouwen in je bedrijf wordt onder andere bepaald door hoe je klant wordt ontvangen. Wil jij klantvriendelijkheid uitstralen? Dan is een goede routing erg belangrijk. Je klanten willen zich welkom voelen en vooral het idee hebben dat ze op de goede weg zijn. Een goede routing krijg je in een open ontvangstruimte, waar de klant wordt doorverwezen naar de volgende ruimte, zodat hij niet kan verdwalen. Ga maar na als je zelf een afspraak hebt; je bent al laat en dan kan je ook nog eens de juiste plek niet vinden. Erg vervelend, je komt gehaast en gedesoriënteerd aan en dan moet je eerste persoonlijke indruk nog komen.

Hoe laat je het interieur je merk versterken?

Het interieur is een merkversterkend middel als je het een verlengde laat zijn van je visie. Na de eerste indruk kijk je of de beleving aansluit bij de bedrijfswaarden. Als dit niet het geval is, kan het zelfs schadelijk zijn voor de reputatie van het bedrijf. Is je bedrijf actief met duurzaamheid bezig, dan kan het interieur deze visie versterken. Is je bedrijf bezig met vitaliteit, sport of gezondheid dan moet dit ook te zien zijn in het interieur, om eenduidig naar buiten te komen. Maar als je bedrijf voor vertrouwen en structuur staat en je klant komt binnen in een pand waar het een rotzooi is en het gangenstelsel een doolhof is, doet dit ernstig afbreuk aan de geloofwaardigheid van jouw organisatie.

Betrokken werknemers hebben minder sturing nodig en dat zal zijn weerslag geven op de cijfers. Zorg dus voor meer betrokkenheid van je werknemers, dit kan doormiddel van het interieur. De merkbeleving is voor de werknemer erg van belang om zich meer verbonden te voelen met het bedrijf. Om betrokkenheid te vergroten laat je de visie en missie terugkomen in het interieur. Dit kan je in teksten doen, maar op een indirecte manier ook met materialen.

TIP Laat de waarden van jouw bedrijf uitstralen in het kantoor, dit zorgt voor een versterking van de betrokkenheid en de reputatie.

Een soepel verlopende samenwerking tussen de medewerkers is van enorm belang binnen een organisatie, over het algemeen kan hier veel winst behaald worden. Een open sfeer nodigt uit tot meer samenwerken, terwijl een gesloten sfeer juist meer focus kan geven. Trotse werknemers zullen je bedrijf verrijken. Een goed ontworpen interieur zorgt er voor dat werknemers trots zijn op het pand waar ze in werken. Dit zullen ze ook laten merken en dit geeft zijn weerslag in de resultaten.

TIP Laat je medewerkers een enquête invullen over wat zij van het kantoorpand vinden, hier kan je al veel verbeterpunten uit halen.

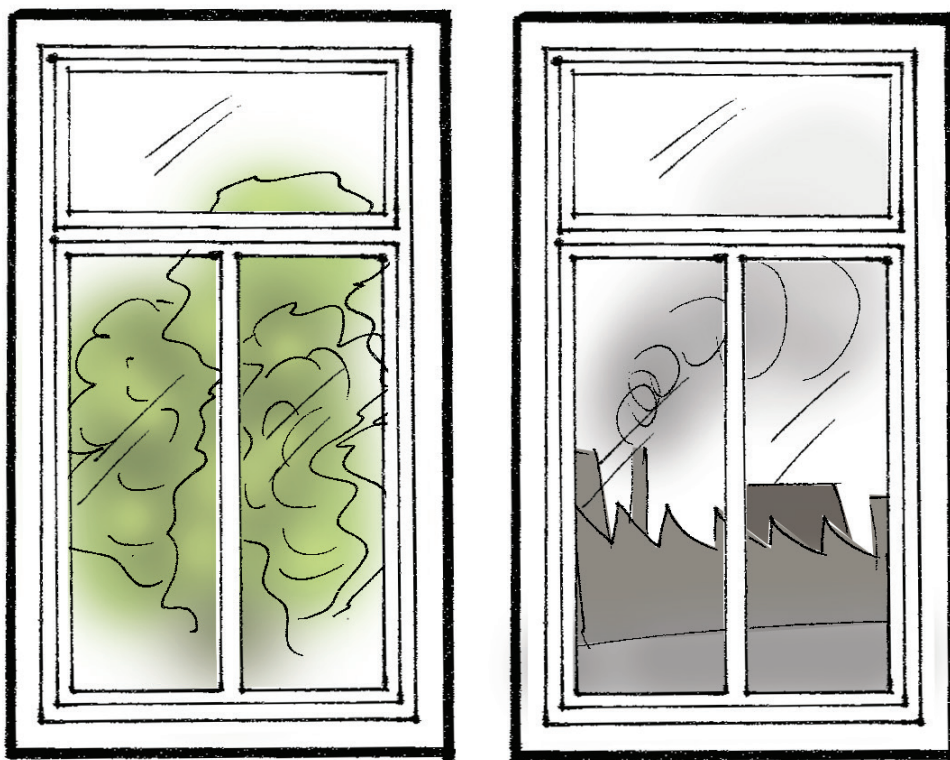
Hoe zorg je voor een betere oriëntatie?

Verdwalen geeft stress, mensen willen weten waar ze zijn en waar ze naar toe gaan. Zo ook in gebouwen. Oriëntatie is in gebouwen dus erg van belang, het oriënteren gaat makkelijker wanneer je naar buiten kan kijken. Daarnaast kan je met kleuren en contrasten de oriëntatie beïnvloeden, daar kom ik later op terug.

Wat de werknemer ziet vanaf de werkplek heeft enorme invloed. Sommigen kunnen helemaal niet naar buiten kijken, dat is een slechte zaak. Misschien kijkt hij wel uit op een snelweg of op industriedaken met allemaal installaties; niet echt iets om vrolijk van te worden toch? Voor het verbeteren van de oriëntatie en verminderen van de stress is een geweldige oplossing. Het is in diverse studies (Ulrich 1999, Kune 2002, Agnes van den Berg 2005 en meer) bewezen dat wanneer je uitkijkt op een natuurlijke omgeving, dit stress reduceert, de productiviteit en de creativiteit bevordert. Zorg er dus voor dat je werknemers uitkijken op groen vanaf de werkplek.

Is het in jouw geval lastig om iedereen van een groen uitzicht te voorzien? Denk dan aan een vegetatiedak, waarbij planten groeien op de daken. Hiervoor worden vaak zelfs subsidies gegeven vanuit gemeenten. Verder kan je met behulp van spiegels de buitenruimte reflecteren, zodat je werknemers toch een groen uitzicht hebben.

TIP Geef iedere werknemer een groen uitzicht door spiegels op te hangen die de buitenruimte reflecteren.

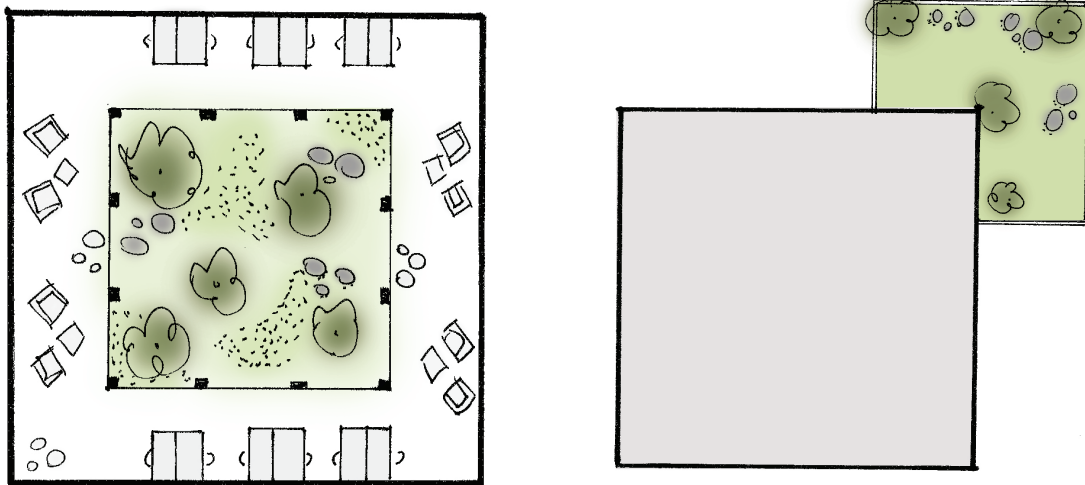


Uit diverse wetenschappelijke studies is gebleken dat uitzicht op de natuur stress en pijn reduceert.

Hoe creëer je rust en orde?

Een drukke werkomgeving geeft stress door visuele ruis en gebrek aan overzicht. In the 'Six success forces' van Joe Sugarman wordt zelfs meer succes en tijdswinst toegeschreven aan opgeruimde bureaus. Door je werkomgeving te organiseren worden je werkzaamheden gestructureerd. Behalve opruimen zijn buitenruimtes een geweldige oplossing om werknemers te laten ontsnappen aan de drukte. Een dakterras, balkon of tuin zorgt voor een gevoel van rust. Door alleen al te kijken naar een buitenruimte worden je gedachten op een rijtje gezet en krijg je een gevoel van vrijheid. Er doorheen wandelen is nog beter. Dit kan prima tijdens een telefoontje of tijdens een bespreking, dus dit kost geen tijd. Het levert juist tijd op doordat de werknemers rustiger zijn.

TIP Rustige werknemers zijn productiever, ruim het kantoor op en laat je werknemers voor ze naar huis gaan hun bureau leegmaken.



Binnentuinen en buitenruimtes geven rust op de werkvloer.

Hoe belangrijk is keuzevrijheid?

Gebrek aan controle over de werkruimte staat in de top 3 van irritaties op de werkvloer en is de oorzaak van vele klachten. Een machteloos gevoel zorgt voor veel klachten vanuit het personeel. Geen raampje meer open kunnen zetten, geen foto op het bureau en geen deur meer dicht kunnen doen, zijn veel gehoorde klachten.

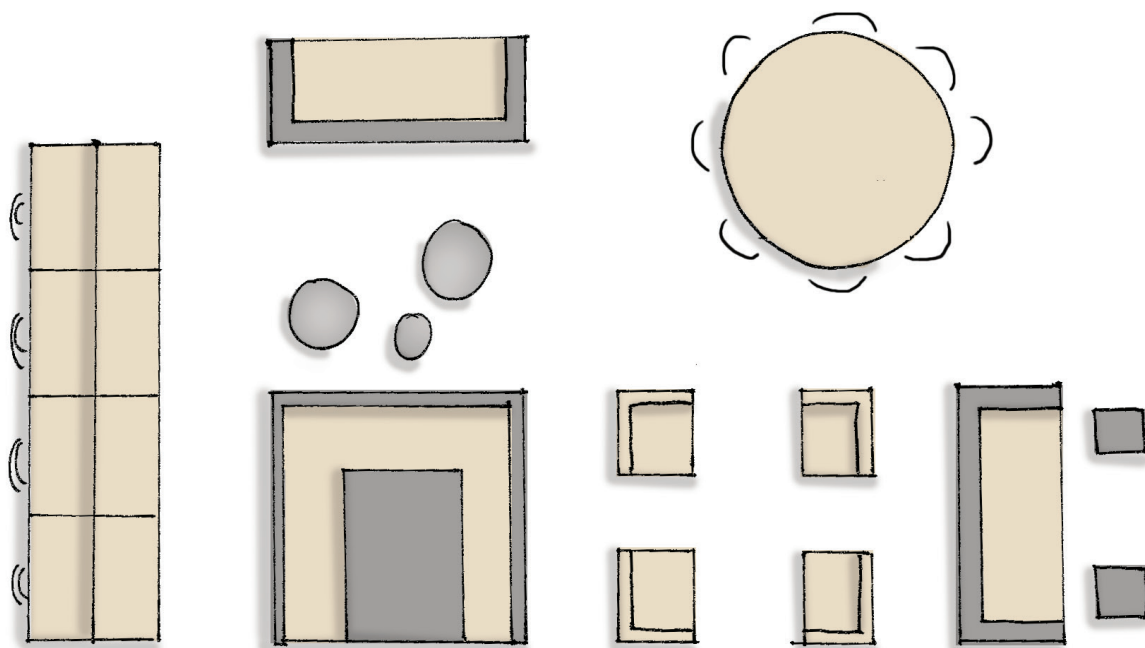
Er zijn verschillende typen mensen, nu hoeft je niet voor iedereen een persoonlijk afgestemde werkplek te creëren, maar zorg dat er keuze is, zodat niemand gedwongen wordt in een keurslijf.

Belangrijk is dus dat werknemers zelf iets kunnen aanpassen aan hun omgeving en dan bedoel ik niet alleen een bureaustoel met te veel opties. Bijvoorbeeld persoonlijke verlichting en een plekje waar een foto van het thuisfront kan staan. Als het vormgegeven wordt zal het niet storen en geen ongeordende troep worden. Het gevoel hebben dat je ergens controle over kan uitoefenen is prettig, dit geeft de medewerker een gevoel van verantwoordelijkheid en dat hij daadwerkelijk iets bijdraagt aan de organisatie.

Daarnaast worden in Nederland veel werkplekken niet erg efficiënt gebruikt. Nog steeds zien we eigen werkplekken die geruime tijd leeg staan. Op bijvoorbeeld de maandag en de vrijdag zien we veel half gevulde kantoren, zonde van de meters en zonde van het geld. Wat we verder uit de praktijk weten is dat de gehele open werkvloeren wel besparen in vierkante meters, maar dat er veel werknemers doodongelukkig worden. Er is veel geluidsoverlast en weinig privacy.

TIP Zorg voor optimale werkplekken per activiteit, een ideale belplek, een ideale administratieplek en voldoende overlegplek.

De oplossing is activity-based werken. Daarbij worden werkplekken afgestemd op bepaalde activiteiten. Dus wanneer iemand administratie doet heeft hij meer baat bij een rustige werkplek en als een werknemer moet bellen is hij het liefst afgesloten van collega's of is het prettig om te lopen. Soms moet er veel overlegd of gebrainstormd worden, dat vraagt weer om een andere ruimte. Variatie is het toverwoord. De werknemer blijft dus niet achter dat ene bureau zitten, maar hopt van plek naar plek die het beste vormgegeven is voor die bepaalde activiteit. Hierdoor kan hij ontsnappen aan geluidsoverlast van collega's. Dit houdt de werknemer veel scherper en doordat hij de keuze heeft is hij gelukkiger, keuze is namelijk een vorm van controle.



Een ideale werkplek per taak creëer je met het activity based werken. Zo hebben medewerkers de keuze om plaats te nemen waar zij willen.

Hoe haal je de maximale potentie uit je ruimte?

Flexibele kantoorindelingen besparen kostbare kantoorruimte en daardoor geld.

Sinds Het Nieuwe Werken zijn mensen steeds anders naar kantoorruimten gaan kijken. Vroeger had iedereen een eigen kamertje, later werden er volledig open kantoorruimtes gecreëerd (ook wel een kantoor tuin genoemd), nu is bewezen ('Aangetoonde effecten van het kantoorinterieur') dat het combikantoor het hoogste scoort qua comfort voor de werknemer. Dit sluit aan bij het activity-based werken. Door flexibeler met de ruimte om te gaan zorg je er voor dat er kostbare vierkante meters worden bespaard. Meters die je weer kan verhuren aan andere bedrijven. Dat zorgt voor minder kosten en voor interessante wisselwerkingen met andere bedrijven.

Bepaalde ruimtes worden gedurende de dag onregelmatig bezet.

Een goed voorbeeld daarvan is het bedrijfsrestaurant. Deze wordt bij veel kantoren nog steeds als kantine gebruikt en zo ziet het er ook uit. Een enorme kostenpost. Een grote oppervlakte die maar een uurtje per dag wordt gebruikt. Dat is eeuwig zonde van de ruimte en van de mogelijkheden. In een bedrijfsrestaurant kan je ruimte besparen door het multifunctioneel te gebruiken. Privacy is hier van groot belang, de meeste mensen willen namelijk niet midden in een open ruimte zitten. Eerst zijn de plekken langs de randen bezet en als er echt geen plek meer is nemen mensen in het centrale deel plaats. Zorg voor wat besloten plekken die ook kunnen dienen als spreekgedeelte of vergaderruimte. Het bedrijfsrestaurant is vaak geschikt om lezingen en presentaties te geven, dus pas hier het meubilair op aan zodat het gemakkelijk verplaatst kan worden. Met het activity-based werken kan je in een bedrijfsrestaurant prima wat loungeplekken toepassen, waar mensen op hun gemakje een rapport kunnen doorlezen en kunnen overleggen.

TIP Gebruik je vierkante meters optimaal door het bedrijfsrestaurant zo in te richten dat het gedurende de hele dag gebruikt wordt.

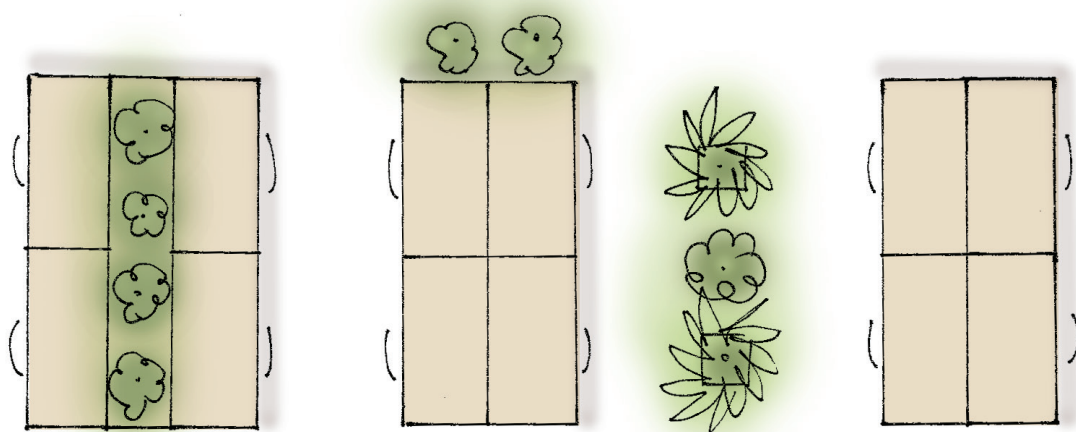
Verminder overlast door de omgeving

Wat doe je tegen geluidsoverlast?

Geluidsoverlast staat in de top 3 van grootste irritaties op de werkvloer. Werknemers worden iedere 10 minuten gestoord in hun werkzaamheden, waardoor de productiviteit nog niet eens 50% is van wat het zou kunnen zijn. Vaak worden werknemers gestoord door geluiden en gesprekken in de werkomgeving. Bij geluidsoverlast kan je je niet volledig concentreren op je werk en gaat er kostbare energie verloren. Hoge bloeddruk, hoofdpijn, concentratieproblemen, slaapstoornissen en spijsverteringsproblemen behoren tot de mogelijke gevolgen van lawaai.

Er zijn verschillende oplossingen voor geluidsoverlast. Hieronder geef ik zes meest voorkomende oplossingen.

- 1) Het zojuist uitgelegde activity-based werken is uitermate geschikt tegen geluidsoverlast omdat de werknemer zelf kan ontsnappen aan het geluid. Maar ik geef je hier nog meer oplossingen.
- 2) Voor overlast van telefonerende collega's kan je aparte belruimtes creëren, of belroutes voor diegene die altijd willen lopen tijdens het bellen.
- 3) Een te lange nagalmtijd in een ruimte verslechtert spraakverstaanbaarheid en kost veel energie. Er zijn zeer veel akoestische oplossingen verkrijgbaar om de nagalmtijd te beperken in de ruimte.
- 4) Het plaatsen van privacy-schermen is een praktische oplossing voor akoestische problemen bij werkeilanden, doordat de werknemer minder afgeleid wordt door wat hij ziet zal hij ook al minder last ervaren van geluidsoverlast.
- 5) Planten kunnen de akoestiek en privacy verbeteren en het uitzicht daarop reduceert ook nog eens stress, zoals bewezen in de studies naar Healing environments.
- 6) Bij irritatie door achtergrondgeluiden kan je gebruik maken van soundmasking. Daarbij wordt een constant geluidssignaal uitgezonden, waardoor het achtergrondgeluid gemaskeerd wordt.



Voor meer privacy en minder overlast kan je beschutting toepassen tussen de werkplekken. Bijvoorbeeld door het gebruik van hoge planten.

Hoe creëer je meer privacy?

Het gebrek aan privacy zorgt er voor dat werknemers worden afgeleid van hun werkzaamheden en zich niet prettig voelen. Het veelvuldig langslopen van collega's kan de werk-flow ernstig aantasten.

Met name introverte werknemers hebben het nodig om zich te kunnen terugtrekken om zich te kunnen blijven focussen. Het leidt enorm af als je in je ooghoeken constant beweging ziet.

Zorg er daarom voor dat werknemers niet dicht bij een liftuitgang, trapopgang, pantry of printer zitten.

Voorkom ook dat werknemers met hun rug naar een looppad zitten.

Om ook tijdens vergaderingen focus te houden is het van belang dat ook in vergaderruimtes voldoende privacy is. Mensen worden over het algemeen niet graag bekeken door anderen als ze vergaderen, glazen vergaderunits midden op de werkvloer zijn dus geen goed idee. Om de privacy te verbeteren op de werkvloer kan je beschutting creëren. Dit kan door middel van kasten, planten of tussenwanden.

TIP Voor meer privacy en minder overlast creëer je beschutting rondom de werkplekken.

Hoe verminder je stress door de zintuigen aan te spreken?

Waarom is een lichamelijke beleving belangrijk? Tegenwoordig gebruikt 90% van de werknemers slechts 10% van hun lichaam, namelijk hun hoofd. In het hoofd speelt zich van alles af, vaak zorgen, over het verleden of over de toekomst. Wat ging er gisteren allemaal fout? Wat staat er morgen op de planning en hoe krijg ik dat allemaal af? Kortom stress. Door stress wordt de waarneming vernauwd, hoe gestrester je bent hoe minder je letterlijk ziet en hoe minder overzicht.

Om de balans terug te krijgen is het belangrijk om het lichaam weer wat aandacht te geven. Dat effect kan je in een kantoor creëren, namelijk door de zintuigen te activeren.

De zintuigen nemen een ruimte waar. Dit is voor een groot deel met de ogen, maar ook de andere zintuigen spelen een belangrijke rol. Het gehoor, het reukvermogen en niet te vergeten de tastzin; het zintuig waarmee je materialen voelt. Het is belangrijk om materialen toe te passen die zintuigen prikkelen, een gevoel te geven dat opvalt. Bij stressvolle situaties neem je minder waar, dus dan moeten de zintuigen nog extremer geprikkeld worden om er uit te springen. Door juist iets onverwachts te creëren in de ruimte wordt de werknemer weer even teruggeplaatst, vanuit zijn hoofd terug in de ruimte. Maar doe het met beleid, je moet niet overprikkelen. Een voorbeeld is een wand bekleden met textiel, de tastzin wordt geprikkeld omdat mensen het willen aanraken.

Als je over een bepaald materiaal loopt heb je daar een gevoel bij. Zoals een pad van stepping-stones. Het maakt je bewust van je lichaam doordat je je voeten bewust op een ander materiaal plaatst. Denk ook eens na over het gevoel als je gaat zitten of als je een deurklink vastpakt, deze details maken een groot verschil in de beleving van de ruimte.

TIP Reduceer stress door materiaal toe te passen dat de zintuigen prikkelt.

Wat doet geur?

Het reukorgaan is een belangrijk zintuig, dat de beleving van een ruimte behoorlijk beïnvloedt en moet dus zeker niet vergeten worden. Geur draagt bij aan merkversterking door de geur in het interieur naadloos op het DNA van de organisatie te laten aansluiten. Geurbeleving wordt veel toegepast in retail en de wellnessbranche. De meeste Japanse kantoren gebruiken geuren om hun medewerkers op hun gemak te stellen.

Geur kan ook ingezet worden om het welzijn en de productiviteit van het personeel te verhogen. Verschillende studies wijzen uit, dat het inademen van bepaalde etherische oliën bijdragen aan een gezondere (werk)omgeving. Niet alleen breken deze oliën door hun natuurlijke anti-bacteriële werking schadelijke bacteriën in de lucht af, ook kan het inademen van deze geuren positief effect sorteren op het menselijke immuunsysteem. Er zijn bepaalde geuren op de markt, die door hun samenstelling aantoonbaar het stressniveau in onze hersenen reduceren. Een verlaging van het stressniveau in onze hersenen zorgt er voor dat we s'avonds sneller in slaap vallen en dat de kwaliteit van de nachtrust wordt verhoogd.

TIP Laat werknemers zich op hun gemak voelen door geuren te verspreiden in de werkruimte.

Om een gezonde voedingskeuze te bevorderen kan je er voor kiezen om met geuren te werken. Geuren van bepaalde etenswaren kunnen de zin in deze etenswaren aanwakkeren. De geur van frituur is dus niet erg aan te raden. Er worden meer effecten toegekend aan geuren. Het verspreiden van natuurlijke geuren zoals lavendel of basilicum zorgen voor een ontspannende werksfeer. Het verspreiden van pepermunt-, dennen- of bijvoorbeeld rozemarijngeuren kunnen een bijdrage leveren aan vermoeiende vergaderingen of creatieve sessies; deze geuren zorgen ervoor dat je je frisser en creatiever voelt. Citrusgeuren en de geur van eucalyptus, hebben een positieve invloed op ons concentratievermogen en bepaalde bloemengeuren kunnen depressieve gevoelens reduceren.

Sta op en loop

Zitten is het nieuwe roken:

Ongezonde werknemers kosten geld, ze zijn minder productief, vaker afwezig en klagen meer. Daarbij moeten werknemers steeds langer doorwerken en door de toenemende vergrijzing werken er meer ouderen in kantoren. Gezondheid is hierdoor een zeer belangrijk thema op de werkvloer. Hoe gezonder de werknemer, hoe meer deze aankan en hoe minder kans er is op ziekteverzuim.

TIP Bespaar geld op fitnessruimtes, laat je werknemers vaker opstaan.

Langdurig zitten is veel gevaarlijker dan tot op heden gedacht. Ik vergelijk het met roken 20 jaar geleden, toen kon dat ook overal nog, nu weten we wel beter. De gevaren van langdurig zitten zijn onlangs veelvuldig onder de loep genomen in verschillende onderzoeken. Zij wijzen uit dat langdurig zitten een grote rol speelt in het ontwikkelen van chronische ziekten zoals diabetes en het is zelfs een risico voor een slechte gezondheid, overgewicht en vroegtijdig overlijden, ZELFS als je regelmatig sport. Onderzoek van Dr. Joan Vernikos, voormalig directeur van NASA's Life science Division en auteur van het boek sitting kills, moving heals laat zien dat ons lichaam voortdurende wisselwerking moet aangaan met de zwaartekracht om optimaal te kunnen functioneren. Wat vooral erg interessant is, is dat iedere 10 minuten opstaan meer effect heeft dan een stukje lopen. En het gaat er niet om hoe lang je staat, maar vooral hoe vaak je opstaat van je stoel. En een stukje lopen is wel weer goed voor de insulinehuishouding.

Verdien je investering in het interieur terug door actieve werknemers. Je kunt wel een hele fitnessruimte inrichten voor werknemers, maar waarschijnlijk gebruiken alleen de mensen die toch al sportief zijn deze, zonde van het geld. Je kunt veel meer resultaat genereren met veel minder ingrijpende (en dure) middelen. Daarbij is het zoals uit het onderzoek blijkt vooral van belang om mensen te activeren tussen hun werkzaamheden door. Een aantal keer per dag van plek veranderen (wat gebeurt bij activity-based werken) is al een begin. Maar ook het toepassen van zit-sta werkplekken is volgens mij een must. In Scandinavië zijn zit-sta werkplekken zelfs verplicht en ik streef er naar dat dit in Nederland ook opgenomen wordt in de regelgeving. Daarbij zorgt staand werken voor meer productiviteit omdat je op deze manier meer zuurstof opneemt in je lichaam. Zo verdient de investering zich weer terug. Staand vergaderen duurt zelfs 1/3e korter dan een zittende vergadering met het behoud van hetzelfde resultaat. Dit scheelt dus direct in kosten en je hoeft geen stoelen aan te schaffen, echt een win-win situatie dus.



Werknemers activeren kan simpelweg al door zit-sta meubilair toe te passen.

Hoe activeer je werknemers?

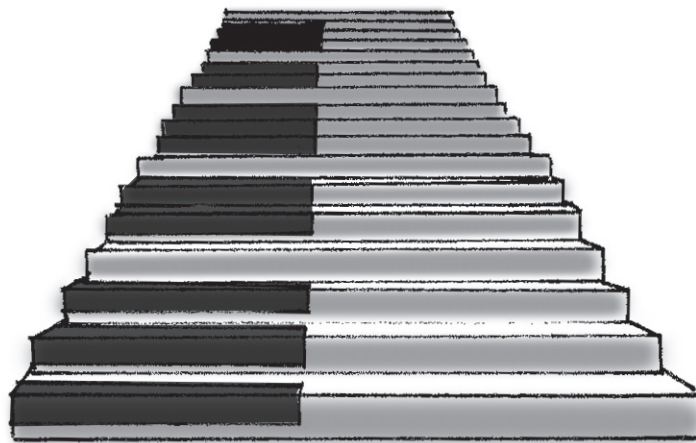
Actieve werknemers hebben minder lichamelijke klachten. Het is dus zaak om ze te motiveren om meer te bewegen op kantoor. Door een goede activerende routing in het pand te ontwerpen worden werknemers uitgedaagd om meer te lopen. Het verder weg plaatsen van printers en pantry's is een slimme truc. Bewezen is dat wanneer je lopend vergadert je sneller vergadert en dat je veel alerter bent. Bij lopend lezen geldt dat ook, maar dat kan soms ietwat gevaarlijk zijn. Daarnaast is lopen goed om even de benen te strekken.

TIP **Motiveer werknemers om meer te bewegen door opvallende trappen(huizen) te creëren.**

Trappen zijn geweldige elementen om werknemers meer te laten bewegen. Zorg dat trappen meer opvallen dan liften, dus werk ze niet weg achter deuren. Laat je trappen blijvend opvallen door variatie aan te brengen. Bijvoorbeeld iedere maand andere kunst in het trappenhuis. Een geweldig voorbeeld van mensen aanmoedigen om de trap te gebruiken is de piano trap in Stockholm. Hier zijn de traptreden als piano-toetsen vormgegeven, die ook echt geluid maken als je er over heen loopt. De zintuigen worden op een opvallende en grappige manier gestimuleerd.

Actief bezig zijn bevordert het werktempo en de creativiteit. Je kan tegenwoordig werknemers laten fietsen achter hun bureau, hier zijn speciale bureaus voor ontworpen en speciale stoelen met pedalen die je aan een hoge tafel kan zetten. Bewezen is dat mensen zelfs sneller kunnen lezen wanneer zij in beweging zijn, en dat ze niet van hun werkzaamheden worden afgeleid als ze fietsen.

Ik raad aan om brainstormruimtes op een actieve manier in te richten. Het is natuurlijk afhankelijk van het bedrijf, maar waarom zou je niet trampolinespringen, touwklimmen en hoepelen op kantoor? Als je actief bent, ben je namelijk vele malen creatiever dan wanneer je passief bent. Het gezamenlijk bewegen zorgt daarnaast voor meer plezier en het verbreedert. Een mooi voorbeeld hiervan zijn de Google kantoren, hier worden werknemers uitgedaagd om te spelen om hun creativiteit naar boven te halen.



De pianotrap is een goed voorbeeld om mensen in beweging te brengen.

Wat is de juiste houding?

Ruim 80% van de Nederlanders zit verkeerd, is uit onderzoek gebleken. Om de spieren te ontlasten zitten veel werknemers onderuitgezakt. Hierdoor ontstaat een maximale plaatselijke belasting op de ruggenwervels. Na een tijdje kan men behoorlijke klachten krijgen: rugklachten, zenuw- of aderafkneelingen, weefselirritatie, stoornissen in de ingewanden, ademhalingsmoeilijkheden of moeite met opstaan.

Dit lijken me voldoende redenen om meer aandacht aan de juiste zithouding te besteden.

In het interieur kan je veel doen om de lichaamshouding te verbeteren. En nu heb ik het niet meteen over een bureaustoel met duizelingwekkend veel opties (die overigens vaak maar één keer wordt ingesteld). Ook qua zithouding is variatie het toverwoord. Verandering van de houding zorgt er namelijk voor dat de tussenwervelschijven optimaal worden doorbloed. Zorg dus voor verschillende zit en sta mogelijkheden voor de werknemers. Even in een hangmat liggen en even later op een kruk zitten is goed voor de doorbloeding van het lichaam, daar hoeft geen eens een ergonomisch en peperdure bureaustoel aan te pas te komen. Alhoewel ik het wel aanraad om een professional in te huren als werknemers specifieke rugklachten hebben.

TIP Plaats verschillende soorten meubilair voor steeds een andere houding, dit stimuleert de bloeddorstroming.

Creëer een gezond klimaat.

Wat zijn de gevaren van chemische stoffen?

Fijnstof brengt schade aan de luchtwegen toe en aan het hart. Maar behalve fijnstof dwarrelen er nog veel meer schadelijke stoffen door je kantoor. Deze stoffen kunnen je werknemers ziek of minder productief maken. Ook kunnen er klachten ontstaan, waardoor er een negatieve sfeer ontstaat op de werkvloer.

Zoals Michael Braungart van Cradle2Cradle aangaf in zijn lezingen zijn er veel meer schadelijke stoffen om ons heen dan we denken. Misschien denk je dat buiten je longen verpest worden door uitlaatgassen maar juist het binnenmilieu draagt enorm bij aan gezondheidsrisico's.

Met enkele simpele aanpassingen kan je de hoeveelheid schadelijke stoffen in de ruimte beperken. Printers zijn een goed voorbeeld van schadebrengers. De tonerstof in printers bevat allerlei bestanddelen, die variëren per fabrikant en type. Bekend is dat dergelijke apparatuur diverse schadelijke stoffen verspreidt, o.a. ozon, koolmonoxide, stikstofdioxide, vluchtige organische stoffen, genitrogeneerde koolstofverbindingen, gechloreerde koolstofverbindingen, toner poeder (fijnstof) en papierstof. Er wordt nog veel onderzoek gedaan naar de uitstoot van printers en de mogelijk schadelijke effecten voor de gezondheid. Maar bekend is dat door het gebruik van laserprinters het aantal ultrafijne deeltjes (fijnstof) in het kantoor toeneemt. Het blootstellen van je werknemers aan tonerstof geeft een verhoogde kans op oog-, neus- en keelirritaties, contacteczeem en geuroverlast. Reden genoeg om geen risico te nemen en wel maatregelen.

TIP Minimaliseer luchtwegklachten door printers in aparte ruimtes te plaatsen en nooit dicht bij een werkplek.

Verder zijn er nog allerlei materialen die chemische stoffen afgeven aan de lucht die onze luchtwegen niet adoreren. Bijvoorbeeld formaldehyde, dat kan vrijkomen uit verlijmde materialen zoals spaanplaat. Van deze stof kunnen werknemers hoofdpijn krijgen en onrustig worden. Maar ook benzeen, radon en naftaleen komen regelmatig voor in het kantoorinterieur. Deze zijn vaak afkomstig uit tapijten, verf of gipswanden.

Om zo min mogelijk chemische stoffen in de ruimte te krijgen is het een goed idee om veel natuurlijke materialen te gebruiken. Er komen steeds meer materialen op de markt met een natuurlijke basis. Denk aan muurverf op waterbasis, tapijt van maisvezels en bamboevloeren. Ook kurk en massief hout zien we steeds meer terugkomen. Let wel op hoe de materialen verlijmd worden, de lijm kan juist weer afbreuk doen aan het gezonde materiaal.

Radon is een radioactief gas dat van nature vrijkomt uit de bodem en uit bouwmaterialen zoals beton, baksteen en natuursteen. Pas hier mee op. De afgelopen 20 jaar is de radon concentratie in Nederlandse gebouwen toegenomen. De oorzaak ligt in de verbetering van de isolatie, waardoor de lucht te weinig wordt ververst. Zie je door de bomen het bos niet meer? Dan komt er nu de oplossing voor deze chemicaliën.

TIP Zorg voor een goede luchtverversing om luchtwegklachten te verminderen.

Hoe zuiver je de lucht?

Zoals aangegeven worden we in het kantoor blootgesteld aan vele chemische stoffen. De manier om de lucht te zuiveren van deze boosdoeners is het plaatsen van planten. Planten zijn dus niet alleen goed om stress te reduceren, akoestiek en privacy te bevorderen maar ook om de luchtkwaliteit te verbeteren. Stel je maar eens voor, als je door een bos loopt wil je ook niets liever dan de schone lucht tot aan je tenen inademen. Waarom zouden we niet een stukje bos in het kantoor brengen?

Hieronder geef ik mijn top 5 van luchtzuiverende planten:



1) Drakenbloedboom (*Dracaena marginata*)

Deze langzaam-groeiende struikachtige plant kan vrij hoog worden, wat een voordeel is in kantoren om meer privacy te genereren. De drakenbloedboom kan prima leven met redelijk weinig daglicht en hoeft niet heel vaak bewaterd te worden. De bladeren zorgen ook nog voor een kleurvolle toevoeging aan het interieur.

Wat hij doet: Deze plant zuivert gassen zoals xylene, trichloroethylene, en formaldehyde die kunnen voorkomen in plaatmateriaal, lak en vernis.



2) Scindapsus (*Epipremnum aureum*)

De Scindapsus komt van nature voor in de subtropische regenwouden. Het is een snelgroeiende klimplant die zich graag hecht aan de stam van andere bomen. Je kan een stok in de pot plaatsen om wat stabiliteit te geven, maar je kunt hem ook als hangplant gebruiken. De kleuren van de Scindapsus geven een frisse aanblik.

Wat hij doet: volgens NASA onderzoek behoort de Scindapsus tot de planten met de meest luchtzuiverende werking. Ideaal voor op kantoren en panden dicht bij parkeergarages of snelweg aangezien hij benzine neutraliseert.



3) Vrouwentong (*Sansevieria trifasciata*)

Vrouwentongen zijn zeer sterke planten die maar eens in de drie weken een slokje water hoeven. In tegenstelling tot de meeste planten zet de Sansevieria koolstofdioxide om in zuurstof in de nacht. Goed voor een slaapkamer of een ruimte die in donkere uurtjes veel gebruikt wordt. Verder is het ook een stijlvolle plant als je hem in een strakke pot op een verhoging plaatst.

Wat hij doet: De vrouwentong helpt om de lucht te zuiveren van koolstofdioxide, formaldehyde en benzine.



4) Bostonvaren (Nephrolepis exaltata)

Varens geven meteen een tropische aanblik in een ruimte. Ze zijn prima om als hangplant toe te passen. Let wel op dat varens dorstige planten zijn en het beste groeien in een vochtige omgeving.

Wat hij doet: De Bostonvaren is zeer bedreven in het laten verdwijnen van het eerder genoemde formaldehyde dat in veel lijmen en plaatmateriaal voorkomt. Sommige studies wijzen uit dat de plant ook giftige metalen uit de grond kan halen.



5) Vaantjesplant (Spathiphyllum)

De vaantjesplant is een tropische bladplant met mooie donkergroene bladeren. Hij scoort heel hoog op luchtzuivering en is niet moeilijk te onderhouden dus een ideale plant voor op kantoor. Zelf vind ik deze plant mooi als hij met meerdere soortgenoten bij elkaar geplaatst wordt, om volume te creëren.

Wat hij doet: Deze plant is uitstekend in staat om alcoholen, aceton, trichloorethyleen, benzeen en formaldehyde uit de lucht te halen. Echt een super zuiverende plant die ik iedereen kan aanraden.

Van deze plant worden hele plantenwanden gemaakt.

Het plaatsen van plantenwanden zien we steeds meer in exterieurs en interieurs. Ze hebben een grote impact in de ruimte. Ze zijn decoratief, nemen weinig ruimte in beslag, dempen het geluid en kunnen een luchtzuiverend effect hebben (wanneer dus de juiste planten worden toegepast). Zelf ben ik groot fan van plantenwanden en heb deze in meerdere ontwerpen toegepast. Helaas is een plantenwand niet voor ieders portemonnee geschikt. In dat geval raad ik aan om grote potplanten op een zuil bij elkaar te plaatsen. Hierdoor ontstaat toch een soort wand, het voordeel is dat het midden in een ruimte kan staan, dit zorgt voor een indeling en voor privacy. Je kunt ook klimplanten toepassen; veel effect en weinig kosten.

Bij de top 5 heb ik al aangegeven dat sommige planten geschikt zijn als hangplanten. Hangplanten zijn ideaal voor wanneer er op jouw kantoor weinig ruimte is. Misschien vind je dit erg ouderwets, maar het ligt er maar net aan hoe je ze ophangt. Er zijn mooie design systemen op de markt om hier juist een mooie eyecatcher van te maken.

TIP Om de lucht te zuiveren van schadelijke stoffen plaats je luchtzuiverende planten.

Voor de planten die je gaat plaatsen, is daglicht van belang. Let goed op bij de aanschaf van de planten hoe zij gedijen op die bepaalde plek. Over het belang van daglicht vertel ik meer in de volgende stap.

Verlicht en kleur je interieur

Wat kan verlichting doen?

Het is bekend dat vooral Nederlanders een vitamine D tekort hebben in hun lichaam door te weinig zonlicht en te veel binnen zitten. Licht heeft veel invloed op ons bioritme. Dit is belangrijk voor ons slaappatroon, ons eetpatroon, de lichaamstemperatuur, de leerprestaties en onze stemmingen. Voldoende licht zorgt er dus voor dat we ons overdag prettiger voelen en 's nachts beter slapen. Zonlicht is daarnaast verantwoordelijk voor de aanmaak van o.a. vitamine D, wat een fitter en aangener gevoel produceert en goed is voor de botten.

Onvoldoende licht op de werkplek kan leiden tot fouten en productieverlies. Te weinig licht kan dit lichamelijke bioritme nadelig beïnvloeden. Het kan leiden tot gezondheidsklachten, slaapstoornissen, stress, concentratiestoornissen en vormen van onbehagen of zelfs depressie. Het is niet voor niets dat mensen in de donkere maanden van het jaar sneller ongelukkig zijn en last krijgen van een zogeheten winterdepressie. Te veel licht kan de werkprocessen ook storen. Fel (zon)licht kan hinderlijk zijn als je met een beeldscherm werkt. Het zorgt voor spiegelingen en maakt het scherm minder goed leesbaar.

TIP Verbeter het bioritme en het humeur van je werknemers met voldoende daglicht.

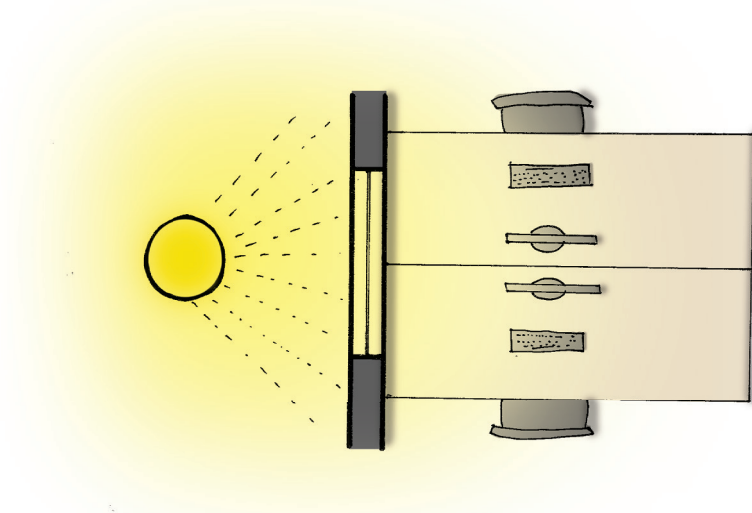
Kunstlicht en daglicht

Licht bevordert maximale prestaties en kan kosten besparen. Kunstlicht is monotoon van aard en kan soms flikkeren (met name bij oudere tl-buizen). De intensiteit van kunstlicht is bovendien lager dan daglicht, waardoor de effecten op het lichaam een stuk minder zijn. Het valt daarom aan te bevelen om werknemers zo veel mogelijk bloot te stellen aan daglicht. Plaats de bureau's dus zoveel mogelijk aan de raamzijden. Een bijkomend voordeel van daglicht is dat het ook nog gratis (je kunt dus besparen op je energierekening) is en beter voor het milieu.

Vanaf ons 40e levensjaar gaan onze ogen achteruit. Dit betekent dat werknemers van verschillende leeftijden een andere lichtintensiteit nodig hebben. Persoonlijke verlichting die door de werknemer ingesteld kan worden is een zeer goede oplossing. Het geeft de werknemer controle over zijn eigen lichtbehoefte en vermindert klachten. Verder is het dim-baar maken van de kantoorverlichting goed om te kunnen variëren.

Om je investering terug te verdienen zijn er veel oplossingen om in energie te besparen zoals LED-verlichting, maar ook bewegingssensoren die er voor zorgen dat de verlichting uit gaat als een ruimte niet gebruikt wordt. Of er voldoende licht is op de werkvloer is moeilijk te testen. Ik raad aan om bij twijfel een expert in te huren. Maar met deze handige tip kom je ook al een heel eind.

TIP Plaats werkplekken dicht bij het raam als er klachten over te weinig licht zijn en plaats ze verder van het raam af als er juist klachten zijn over spiegeling.



Bureaus haaks op de gevel plaatsen voorkomt vervelende weerspiegelingen in het beeldscherm.

Is kleur slechts een kwestie van smaak?

Kleur en contrast beïnvloeden hoe een gebruiker door een gebouw beweegt.

De gevaren van verkeerde toepassingen van kleur en contrast zitten voornamelijk in onduidelijke signalen.

Vanaf ons 40e levensjaar gaan de ogen achteruit, kleuren en contrasten worden anders waargenomen.

Vaak is het zicht van oudere werknemers vergeelt.

Er kunnen zelfs angsten ontstaan, zoals een donker vloergedeelte kan lijken op een gat in de vloer.

Daarnaast leidt 8% van de mannen en 0,4 % van de vrouwen aan kleurenblindheid of -zwakheid. Dit kan erg gevaarlijk zijn wanneer het gaat om signalen door middel van kleur.

Er zijn ontzettend veel onderzoeken gedaan naar de invloed van kleur, maar er is nog niet definitief bewezen dat kleur invloed heeft op onze gemoedstoestand dan wel ons lichamelijk welzijn. De meningen over kleur zijn gigantisch verdeeld. Volgens kleurtherapeuten kunnen kleuren lichamelijke en psychische reacties teweegbrengen. Onderzoek heeft bijvoorbeeld ertoe geleid dat veel werkgevers een groen kleurenschema op de werkvloer gebruiken, omdat werknemers minder door ziekte afwezig blijken te zijn.

De mening over kleur heeft vooral te maken met welke associatie iemand met die kleur heeft. Rood kan een hele mooie kleur zijn, maar in een ziekenhuis niet de kleur die ik meteen zou toepassen.

Van veel meer belang zijn contrasten tussen licht en donker. Door donkere tinten te gebruiken worden ruimtes intiemer en lichte tinten zorgen voor een gevoel van meer ruimte of soms een steriele ruimte.

Kleuren en contrasten zijn een perfect middel om oriëntatie en routing in gebouwen te reguleren.

TIP Om oriëntatie te verbeteren in grote panden gebruik je per afdeling of verdieping een andere accentkleur.

In verband met de toenemende vergrijzing is het verstandig om de juiste contrasten toe te passen. Hoe moeilijker het is om te zien, hoe meer energie het kost voor de werknemer. Er kan vooral onduidelijkheid en stress ontstaan door een gebrek aan oriëntatie. In grote gebouwen met veel verdiepingen is het slim om per verdieping of afdeling een andere kleur te gebruiken om zo extra helder te krijgen waar de werknemer of bezoeker zich bevindt.

Kleuren en contrasten kunnen zorgen voor illusies, je ogen worden voor de gek gehouden. Bij kleurgebruik gaat het naast contrast om de juiste combinatie. Geen enkele kleur is lelijk van zichzelf, het gaat om de combinatie. Op een kantoor kunnen best felle kleuren toegepast worden, het gaat er om hoe je het combineert. Onthoud altijd dat er een klein percentage van de werknemers kleurenblind of kleurenzwak is. De kleuren rood en groen worden niet onderscheiden van elkaar. Let hier op met bewegwijzering, bijvoorbeeld geen rode letters op een groene achtergrond, de kleurenblinde persoon zal dan namelijk niets kunnen lezen.

Denk daarnaast ook weer aan de merkbeleving, door de kleuren van de huisstijl terug te laten komen, ervaart de werknemer en de bezoeker meer betrokkenheid met het bedrijf.

TIP Om gevaarlijke situaties te voorkomen; houd rekening met kleurenblinden en -zwakken.

En ontspan

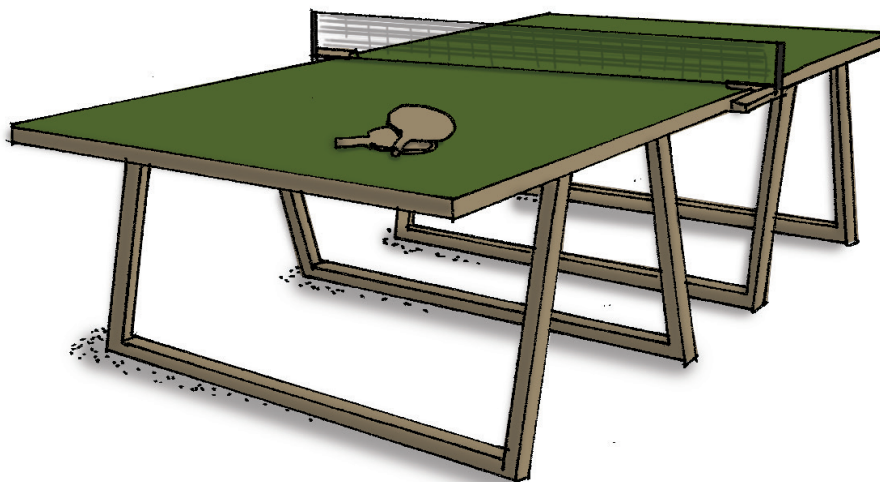
Wat zijn de gevaren van stress?

Veel mensen onderschatten de gevaren op de lange termijn die veroorzaakt worden door stress. Stress zorgt onder andere voor een opgejaagd gevoel, vermoeidheid, hoofdpijn en spierpijn. Allerlei klachten die de productiviteit en het plezier op het werk niet ten goede komen. Langdurige stress van werknemers is een enorme kostenpost, omdat de werknemer voor lange tijd niet productief is en veel fouten maakt doordat hij er met zijn hoofd niet volledig bij is. Verder kan langdurige stress een burn-out veroorzaken. Uit onderzoek blijkt dat 12 procent van de werknemers last heeft van een burn-out. Ruim 40 procent van de werknemers vindt zijn of haar werk mentaal belastend en een kwart geeft aan altijd onder hoge tijdsdruk te moeten werken. Ook heeft 40 procent van de werknemers in Nederland behoefte aan extra maatregelen om werkstress te voorkomen. Een gevolg hiervan is beschadiging van het lichaam. De hormoonhuishouding en het immuunsysteem kunnen geheel van slag raken. In enkele gevallen kan een burn-out resulteren in blijvende negatieve effecten in de hersenen. Burn-outs zijn dus een serieus en niet te ontkennen probleem.

De werkomgeving kan de stress van werknemers verergeren. Door lawaai op de werkvloer, weinig zuurstof en een rommelige werkomgeving heeft de werknemer nog meer moeite om zich te concentreren en zal nog gestrester worden. Net als na het sporten heb je na het werken herstel nodig, maar helaas wordt dit in Nederland nog weinig geaccepteerd. Pauzes worden overgeslagen en door angst voor ontslag verschijnen mensen op hun werk terwijl ze eigenlijk ziek zijn. Natuurlijk is het goed om de maximale potentie uit werknemers te verkrijgen en is het erg prettig als je werknemers streven naar een optimaal resultaat, maar het moet op de lange termijn geen kostenpost worden wanneer die presterende werknemer ineens een burn-out heeft.

De werkomgeving kan stress reduceren. Hoe? Dat leg ik hieronder uit.

Om stress te reduceren is het van belang dat de werknemer kan ontspannen. Dit betekent niet dat je meteen een spa moet aanleggen op je kantoor waar werknemers de hele dag in kunnen vertoeven. Er zijn simpele en effectieve middelen die zorgen voor stressreductie.



Meet beweging, ontspanning en fun op de werkvloer in een!

Hoe krijg je een ontspannen medewerker?

Een ontspannen medewerker kan meer werk aan.

Ontspannen kan op vele manieren, voor de een is het een spel spelen, de ander sport en weer een ander zoekt de rust op in de natuur. Ontspannen kan dus op een actieve of op een passieve manier. Het gaat erom die dingen te doen, die het hoofd leeg maken en het lichaam ontspannen, zodat je kunt herstellen van geleverde (mentale) inspanning en stress.

1) Bewegen

Hoewel het tegenstrijdig klinkt om meer te gaan bewegen als je uitgeput bent door de stress werkt dit wel degelijk. Door beweging maak je namelijk het hormoon endorfine aan wat er op zijn beurt weer voor zorgt dat je je gelukkiger voelt. Bewegen is daarnaast natuurlijk ook goed om de gevaren van zitgedrag tegen te gaan en het lichaam te trainen. Het is dus ook om de stress te verminderen goed om je werknemers te activeren. Zorg voor interessante looproutes door het gebouw en plaats middelen die het bewegen stimuleren. Dit is verder uitgelegd in de stap over zitten en bewegen.

2) Spelen

Tegenwoordig is creatief en innovatief denken een van de kernkwaliteiten die een succesvol bedrijf nodig heeft om zich te kunnen onderscheiden in de markt. Hoe kan het dan dat er in veel bedrijven zo weinig ruimte is om te spelen op het werk? Spelen voor volwassenen wordt nog steeds gezien als onproductief en kinderachtig. Het hoort niet bij serieus ondernemen. Toch zie je dat juist grote succesvolle bedrijven, zoals Google hun mensen ruimte geven om te spelen op de werkplek.

Het spelelement in kantoorpanden toepassen heeft daarnaast vaak ook een gunstig effect op de beweging, dit zie je bij gebruik van spelcomputers zoals de WI, tafelvoetbaltafels, pingpongtafels of pooltafels. Het spelelement zorgt voor plezier dat de aanmaak van endorfine in de hersenen stimuleert. Uiteraard is het begrijpelijk dat je niet wil dat de werknemers de hele dag aan het spelen zijn, maar onderzoek heeft uitgewezen dat we 30% creatiever worden door te spelen en dat verdient de investering van een half uurtje fun snel terug.

TIP Voor innovatievere en ontspannen werknemers plaats je spelelementen. De investering verdient zich binnen no-time terug.

3) Rust

Ontspanning is naast beweging en spel ook het ervaren van privacy en rust. Zeker mensen die naast hun werk een gezin hebben en een druk sociaal leven zullen een gebrek aan privacy ervaren. Een open werkvloer maakt dit gevoel sterker. Daarom is het belangrijk om plekken te creëren waar je werknemers zich even kunnen terugtrekken, waar ze zich beter kunnen concentreren. Dit sluit mooi aan bij het activity-based werken. Nu hoeft zo'n ruimte niet volledig vrij te zijn van prikkels, dan wordt het juist een steriele ruimte waar de werknemer zich niet prettig voelt. Zoals al eerder aangekaart zorgt uitzicht op natuur voor het reduceren van stress. Als je een rustige ruimte wil creëren op de werkvloer is het verstandig om hier planten te plaatsen, natuurlijke materialen toe te passen en eventueel een aquarium neer te zetten. Een werknemer kan hier even zijn gedachten op een rijtje zetten zonder stoorzenders van de omgeving.

Het effect van een middagdutje

Over het algemeen heerst in Nederland nog de mening dat overdag slapen voor kinderen, ouderen of luie mensen is. Maar een power-nap is juist voor zeer productieve mensen die hun hersenen even rust willen geven. NASA piloten en politici doen het niet voor niets. Korte power-naps verlagen stress en verhogen de productiviteit. Ook is slapen goed voor het geheugen. Aangezien je na een goede power-nap beduidend efficiënter werkt, wordt het tijdverlies van de power-nap weer ruimschoots ingehaald. Niet voor niets is in sommige landen het recht op een dutje in de cao vastgelegd.

De power-nap moet overigens gemiddeld niet langer dan 20 minuten duren, zodat je niet in je REM slaap terecht komt. Anders word je juist vermoeid wakker. Reden genoeg dus om een powernapje voor de werknemers in te lassen op kantoor. Het probleem is vaak dat er geen ruimte is om even de ogen te sluiten. Een goede power-nap krijg je namelijk niet voor elkaar in het midden van een werkruimte op een bureaustoel. De optimale omstandigheid is een zachte plek waar je kan liggen en waar weinig tot geen daglicht binnen komt en waar de akoestiek goed gedempt is, zodat je echt kan ontspannen. Zelf heb ik een speciale power-nap ruimte ontworpen voor op kantoren met een power-nap stoel. Het neemt weinig ruimte in en het kan prima in een ongebruikte hoek staan, omdat er geen daglicht vereist is.



Positieve medewerkers? Laat ze af en toe ontspannen en veranderen van houding.

TIP Gebruik een verloren hoek voor een power-nap ruimte, het korte termijn geheugen verbetert en de efficiëntie neemt aanzienlijk toe.

Hoe bevorder je gezonde voeding?

Gezondheid heeft natuurlijk ook veel te maken met de innerlijke gezondheid. Goede voeding is letterlijk van levensbelang. Als de werknemer niet goed voor zijn lichaam zorgt kan dit schadelijke gevolgen hebben op de werkzaamheden. Het interieur kan met simpele middelen bijdragen aan een gezondere keuze. Het langdurig achter het bureau zitten en mentale arbeid verrichten kan soms best uitputtend zijn voor je hersenen, daarom geven ze signalen af dat ze 'voeding' nodig hebben. Helaas zijn onze hersenen nog niet zo geavanceerd ontwikkeld dat ze het verschil weten tussen honger, dorst en zuurstof. Hierdoor kunnen werknemers meer eten dan ze eigenlijk nodig hebben. In een bedrijfsrestaurant kan je er voor zorgen dat de gezondere producten meer in het zicht liggen en er altijd gratis fruit te krijgen is. Ook kunnen zakjes chips in automaten vervangen worden voor gezonde alternatieven.

TIP Help werknemers om gezonder te kiezen. Biedt gratis fruit aan en plaats gezonde keuzes meer in het zicht.

Slot

Door het lezen van dit e-book heb je meer inzicht gekregen in het belang van de werkomgeving en de gezondheid van je werknemers. Het interieur speelt een enorme rol, van de eerste indruk tot aan het herstel van je medewerkers. Een interieur bestaat uit vele onderdelen, je kunt al deze onderdelen inzetten om de gezondheid van de werknemers te verbeteren. Doe je dit niet, dan kunnen er schadelijke gevolgen optreden. De indeling van de ruimte voegt veel toe aan het gevoel van vertrouwen en de oriëntatie voor de bezoeker. Je kunt je interieur zelfs als merkversterkend middel inzetten door de visie terug te laten komen. Een flexibele indeling kan zorgen voor ruimtebesparing en meer controle voor de werknemers. Het vaste en losse meubilair dat toegepast wordt in de ruimte bepaalt voor een groot deel hoeveel de werknemers bewegen tijdens hun werkdag, meer beweging maakt actiever en productiever. De afwerking van de ruimte doet veel voor het klimaat en kan geluidsoverlast verminderen.

Het belangrijkste is dat je nu ook daadwerkelijk aanpassingen gaat aanbrengen die er voor zorgen dat de maximale potentie uit jouw medewerkers en de ruimte wordt gehaald. Met de praktische tips kom je al een heel eind en op mijn blog <http://koekkoek.me/#blog> vind je nog meer informatie en handige tips.

Tot slot wil ik je nog een steuntje in de rug geven. Ik kom bij jou op kantoor voor een advies op maat. Wanneer je direct de kortingscode EK4654 mailt naar info@koekkoek.me krijg je van mij dit advies voor slechts €25,- in plaats van €75,-. Ik kom een uur lang op jouw kantoor en geef je tips die direct toepasbaar zijn op jouw ruimte. (prijzen excl. BTW)

Voor mijn andere diensten verwijs ik je naar mijn website www.koekkoek.me.

Mocht je nog iets missen in dit e-book of heb je een foutje ontdekt, dan zou je me een enorm plezier doen door dit met me te delen via info@koekkoek.me.

Tot binnenkort.

Evelien Koekkoek

Over de auteur



Waarom ik het belang van interieurarchitectuur met je wil delen is omdat ik dankzij vele onderzoeken er achter ben gekomen dat onze omgeving veel meer impact heeft op onze gezondheid dan tot nu toe gedacht. Sinds mijn jeugd is interieurarchitectuur een passie voor me en vooral hoe de omgeving de mens beïnvloedt. Als voormalig topsporter ben ik daarnaast veel met gezondheid bezig. Deze twee passies vind je terug in mijn werkzaamheden als interieurarchitect. Mijn missie is om zoveel mogelijk werkgevers kennis te laten maken met de positieve effecten die een interieur teweeg kan brengen. In mijn blog, e-book en workshops help ik werkgevers en managers om met simpele middelen een verbetering te bewerkstelligen in het interieur en de gezondheid van de medewerkers.

