



SPECIALIST AAN HET WOORD
KOEKOEK INTERIEURARCHITECTUUR

HOE EEN KANTOOR GEZOND KAN ZIJN

Kantoorpersoneel wordt blootgesteld aan gezondheidsrisico's, die vele klachten kunnen veroorzaken. Het meest gehoord zijn; luchtwegproblemen, zuurstofgebrek, spier- en botproblemen, RSI, huiduitslag, rugpijn, verstoord bioritme, slaapgebrek, hoofdpijn en stress. Naar schatting valt zo'n 80% van de Nederlandse kantoren in de categorie 'ongezond kantoor'.

Het goede nieuws is dat we hier verandering in kunnen brengen. Dankzij de volgende 10 praktische tips wordt het kantoor een omgeving die aan de gezondheid bijdraagt.

1 BEWEGING

Wetenschappelijke onderzoeken (door NASA en TNO) hebben aangetoond dat langdurig zitten het risico op vroegtijdig overlijden vergroot. Nederlanders zitten het meest van alle Europeanen! Reden voor verbetering.

- Zit/sta bureaus, het liefst elektrisch verstelbaar, zijn de eerste stap. Veel afwisseling in houding is belangrijk.
- Een fiets of loopbureau. Het is bewezen dat men zich gedurende lichte inspanning beter kan concentreren.
- Ban de liften en pak de trap. Maak trappen aantrekkelijk door ze zichtbaar te maken, geef

ze een opknopbeurt en hang kunst aan de wanden.

- Zorg voor diverse types werkplekken (zie tip 4).
- Vergader staand of lopend.
- Plaats spelelementen (zie tip 9).

2 DAGLICHT

Zonlicht zorgt voor de aanmaak van vitamine D in het lichaam en voor een natuurlijk waak- en slaapritme. Zonder daglicht ontstaan slaapproblemen en een gebrek aan vitamine D kan bot- en spierzwakte tot gevolg hebben.

Hoe zorg je voor voldoende licht op kantoor?

- Plaats de werkplekken haaks op het raam en zo dicht mogelijk bij het raam.
- Pas lichte kleuren en/of reflecterende materialen toe.
- Maak gebruik van spiegels, die daglicht kunnen weerkaatsen tot ver in het gebouw.

- Gebruik ter stimulatie van het bioritme voldoende kunstlicht, eventueel verlichting die gedurende de dag verandert.

3 KLIMAAT

Zuurstof is onze eerste levensbehoefte. We kunnen gemiddeld niet langer dan 3 minuten zonder zuurstof. Op kantoren is slecht binnenklimaat één van de grootste problemen.

Wij worden dagelijks blootgesteld aan vele chemische stoffen uit gebouwen: plaatmateriaal, verf, tapijten, et cetera. Het dagelijks inademen van vervuilde lucht is schadelijk. Het binnenklimaat verbeteren kan zo:

- Gebruik geen afwerkingsmaterialen met chemische toevoegingen, zoals lijmen, formaldehyde en radon. Pas zo veel mogelijk natuurlijke en wateroplosbare producten toe, zoals tapijten van wol, leemstuc en katoen.



Evelien Koekkoek
interieurarchitect en adviseur gezonde
werkomgevingen
info@koekkoek.me
www.koekkoek.me



- Plaats veel planten voor meer zuurstof. Dit kan door groene wanden, hangplanten of grote potten.
- Als planten geen optie zijn, plaats dan een luchtzuiveringsapparaat.
- Zorg voor een goede klimaatinstallatie, waarbij ruimtes voorzien worden van verse lucht.

4 AFWISSELING

Veel werknemers ervaren een gebrek aan keuzemogelijkheden. Voor tevreden werknemers is het van belang om hen het gevoel van controle te geven. Ook wordt de kantoorruimte meestal niet optimaal gebruikt, vaak staan bureaus leeg. Er is geen betere manier om dit op te lossen dan met activity-based werken. Hierbij worden diverse soorten werkplekken aangeboden voor verschillende taken.

- Creëer teamplekken, staande werkruimtes, loungeruimtes en stilte-ruimtes voor een optimale werkplek voor iedere activiteit. De werknemer heeft op die manier een keuze.
- Een goede netwerkverbinding en laptops zijn vereist.
- Mensen, die niet altijd achter een bureau werken, bewegen meer en wisselen van houding.
- Variatie bevordert creativiteit en het bespaart kosten aan vierkante meters.

5 MERKVERSTERKING

Betrokken werknemers en klanten zijn een onderdeel van gezonde bedrijven. Het interieur is een kans om vertrouwen te genereren bij de mensen die binnen komen.

- Laat het interieur overeenkomen met de sfeer van de website en met de uitingen.
- Verweef de visie en missie zichtbaar met het kantoorinterieur.

6 GELUID EN PRIVACY

Geluid op de werkvloer is veelbesproken, vooral

sinds open werkvloeren populair werden. Geluidsoverlast veroorzaakt frustratie, stress en een gebrek aan concentratie en privacy. Oplossingen vereisen meer dan akoestische schermen:

- Door activity-based werken te introduceren kunnen medewerkers aan lawaai ontsnappen.
- Visuele afscherming geeft privacy en reduceert geluidsoverlast.
- Planten kunnen dienen als akoestische afscheiding.
- Gebruik natuurlijke dempende afwerkingsmaterialen: katoenpleister, wollen tapijten, gordijnen, kurkwanden, etc.
- Plaats soundmasking. Dit maskeert omgevingsgeluiden.

7 VEILIGHEID EN HYGIËNE

Veiligheid en hygiëne zijn in Nederland zo standaard dat we er bijna niet bij stil staan. Het is echter wel belangrijk. De arbowetgeving en het bouwbesluit hebben diverse richtlijnen beschreven. Lezing van deze richtlijnen verdient aanbeveling.

- Plaats ergonomisch zitmeubilair, dat de houding van de werknemer verandert en dat zorgt voor spieropbouw.
- Check de nooduitgangen.
- Controleer de hoeveelheid EHBO middelen en zorg voor een BHV bevoegde werknemer.
- Voldoet het gebouw aan de eisen van de brandweer? Zijn er bijvoorbeeld voldoende vluchtroutes en blusmiddelen?

8 ONTSPANNING

Veel gezondheidsproblemen zijn stress gerelateerd. Ontspanning zorgt voor een verlaging van cortisol, verbetert de focus en de productiviteit. Je kunt zowel passief als actief ontspannen. Uit wetenschappelijk onderzoek naar healing environments is gebleken dat uitzicht op groen en natuur stress verlagend en pijn reducerend werkt. Dit effect wordt ook al bereikt met afbeeldingen uit de natuur.

- Plaats loungemeubilair in rustige delen.
- Maak een lounge-, vergaderruimte en geef ook het bedrijfsrestaurant meerdere functies.
- Maak een bezinningsruimte, die eventueel ook als kolf- en gebedsruimte gebruikt kan worden.

- Zorg voor een groene omgeving rondom het kantoor en creëer vegetatiedaken.
- Plaats planten en afbeeldingen van de natuur.
- Zorg voor spelelementen, zoals pingpongtafels, dartsborden en pooltafels.
- Biedt sport en yoga aan op kantoor of in de dichtstbijzijnde sportschool.
- Zorg voor flexibele tijden, zodat de werknemer zelf zijn productieve uren kan kiezen.

9 GEZONDE VOEDING

Gezonde voeding is op het moment een hot topic en een essentieel onderdeel van een gezond kantoor. Hier volgen tips voor gezondere voeding op kantoor:

- Weg met de frituur in het bedrijfsrestaurant.
- Kleinere borden met een contrasterende kleur zorgen ervoor dat mensen minder grote porties eten.
- Leg gezonde snacks in de automaten en ban frisdrank.
- Laat biologisch fruit bezorgen.
- Plaats waterfilters.
- Zorg voor vers bereide lunchgerechten met veel groenten.
- Promoot groene thee, goed voor een constante bloedsuikerspiegel.
- Leg gezonde keuzes op ooghoogte.
- Geef werknemers ideeën voor gezonde traktaties.

10 GEUR EN KLEUR

Geur en kleur kunnen bijdragen aan een gezonde werkomgeving. Specifieke kleuren en geuren maken werknemers actiever of juist meer ontspannen.

- Pas in rustige gebieden rustige donkere kleuren toe en in actieve gebieden lichte kleuren.
- Natuurlijke tinten zorgen voor meer rust op de werkvloer, felle kleuren voor meer dynamiek.
- Plaats natuurlijke geurverspreiders, zoals lavendel in ontspanningsruimtes en citrus in actieve werkruimtes.

Hopelijk geven deze 10 tips de inspiratie om anders naar je werkomgeving te kijken en om deze te verbeteren. Voor een gericht advies mag je me altijd benaderen.