

Hoe gezond is jouw werkplek?

Artikel

Thuiswerken. Voorheen iets voor af en toe, de afgelopen maanden voor het gros van de kantoorwerkers de dagelijkse realiteit. Het is een beetje dubbel. De meeste mensen zien er wel voordelen in en willen in de toekomst vaker dan voorheen thuis blijven werken. We merken ondertussen ook dat het heel pittig kan zijn en dat zóveel thuiswerken ook negatieve consequenties heeft. Het ziet er naar uit dat na deze vuurdoop, het thuiswerken meer voet aan de grond heeft gekregen en blijft houden.

Een aantal jaar geleden is de gezonde gebouwen trend ingezet. Steeds vaker wordt als onderdeel van duurzaamheid nagedacht over het gezonder maken van de werkomgeving. Soms op eigen initiatief, soms met behulp van certificeringsmethodieken voor gezonde gebouwen, zoals WELL en Fitwel. Het doel hiervan is om te zorgen dat medewerkers beter ondersteund worden, zowel fysiek als mentaal. In het ultieme geval vindt een shift plaats van ziekmakende gebouwen naar gebouwen die een positieve bijdrage leveren aan je gezondheid. Met alle positieve gevolgen van dien voor jou, je werkgever en de maatschappij. Gezonde gebouwen zijn een goede en noodzakelijke ontwikkeling, maar als je veel thuiswerkt is een gezonde en prettige thuiswerkplek minstens zo belangrijk. Maar wat is dan een gezonde thuiswerkplek? Waar moet je aan denken? Op kantoor is het binnenklimaat meestal goed geregeld maar thuis is dat niet standaard, de enige die daar iets aan kan doen ben je meestal zelf.





WELL & Fitwel @ home

We kunnen de WELL Building Standard™ en Fitwel® gebruiken om handen en voeten aan het onderwerp te geven, die geven 'evidence based' richtlijnen. Wat als je deze standards zou toepassen op je thuiswerkplek? En hoe kun je zelf invulling geven aan de Health & Wellbeing thema's tijdens het thuiswerken? Ik zocht het uit.

In de kern draait het allemaal om één ding: het wegnemen van stressoren. Een stressor is alles in je omgeving dat als ongewenst of vervelend wordt ervaren. Ook de afwezigheid van zaken die een positieve invloed hebben kunnen soms worden gezien als stressor (bijvoorbeeld als je geen uitzicht hebt, of geen zicht op groen en natuurlijke elementen). Een makkelijke vuistregel is om binnen meer op buiten te laten lijken: meer lucht, licht en natuur, minder schadelijke stoffen.

Als we WELL en Fitwel doorlopen kan er een aantal gemeenschappelijke thema's geformuleerd worden. Als je op elk van deze thema's actief stuurt kom je heel ver met het creëren van een gezonde werkplek. Een gezonde werkomgeving is ook vaak een kwestie van gezond verstand. Het is vooral zaak om aan zo veel mogelijk voorwaarden te voldoen, want alleen samen vormen ze een sterk geheel.

Air Quality

Werken in schone en frisse lucht zorgt ervoor dat je brein zijn werk kan doen. Ventileer daarom goed en laat de boel regelmatig goed doorwaaien. Hoe meer buitenlucht, hoe beter. Je kunt ook een ventilator gebruiken voor extra luchtcirculatie. Ook het regelmatig schoonmaken van je werkplek en de ruimte waarin je werkt moet niet worden vergeten. Gebruik daarbij schoonmaakmiddelen met een eco keurmerk. Zorg dat er niet wordt gerookt binnen. Voor mensen met allergieën is dit thema extra belangrijk. Als je de ruimte waar je werkt wil opknappen of aanpassen, let er dan op dat je natuurlijke materialen gebruikt met zo min mogelijk Volatile Organic Compounds (VOC's). Bijvoorbeeld bij de verf die je uitkiest. VOC bevattend materiaal stoot dit in de loop van de tijd langzaam uit, en dit is schadelijk voor je gezondheid. Er is steeds meer no/low VOC materiaal beschikbaar en dit hoeft niet per sé meer te kosten. Bij droge lucht kun je last krijgen van droge ogen en een droge huid, zet dan een bakje water op de verwarming. Een vochtige ruimte is aan de andere kant ook niet optimaal, als de ramen 's ochtends aan de binnenkant beslagen zijn is er actie nodig (bijvoorbeeld goed luchten, of nu eindelijk een keer dat vochtprobleem aanpakken).

Visual comfort

Volgende daglicht is essentieel, open die gordijnen! Voorkomen dat de zon in je ogen en op je scherm schijnt is aan de andere kant ook belangrijk. Zorg dat je niet met je gezicht direct naar het raam toe zit, maar er loodrecht op. Een regelbare zonwering is ook ideaal (gordijnen, jaloezieën, etc.). Daarnaast is het goed om te checken of de binnenverlichting voldoet en je werkplek op een prettige manier verlicht, vooral in de donkere maanden zul je dit nodig hebben. Als je all the way wil gaan, kun je circadiaanse verlichting toepassen. Deze verlichting past zich aan gedurende de dag, om je biologische klok zo min mogelijk te verstoren.

Thermal comfort

Bij Fitwel en WELL draait het in dit thema grotendeels om het zelf invloed kunnen uitoefenen op de verwarming en temperatuur. Dat zal thuis meestal geen problemen opleveren, alhoewel je natuurlijk altijd kunt nagaan of het nodig is e.e.a. te optimaliseren. Een airco op een hete zolderkamer bijvoorbeeld. Vergeet de schoonmaak en het onderhoud van de airco niet! Of desnoods een aanvullende verwarming als je in de kou zit.

Acoustic comfort

Een voordeel van thuiswerken is, dat je geen last hebt van bellende en kletsende collega's zoals in de kantoortuin. Als je merkt dat er wel wat geoptimaliseerd kan worden, bijvoorbeeld omdat de ruimte hol klinkt, kun je denken aan decoratie van zachte materialen aan de muur zoals een schilderij, wandkleed, groot prikbord van kurk of stoffen gordijnen (was deze dan wel regelmatig). Harde materialen reflecteren geluid, zachte materialen absorberen het juist. Als je last hebt van geluiden uit andere ruimtes is het wellicht een optie om de deuren langs te lopen, zit er een grote kier onder? Daar kan een tocht slang bij helpen. Ook een 'noise cancelling headphone' kan een uitkomst zijn bij last van huisgenoten of geluiden van buiten.





Movement

Beweging gedurende de dag is belangrijker dan ooit, nu je woon-werkverkeer grotendeels is weggevallen. Loop regelmatig een blokje om tijdens de lunch, misschien kan een bila met een collega ook aan de telefoon terwijl je buiten loopt? Je zou ook lopend of op de fiets 'naar je werk kunnen', door voor en na het werk een rondje te lopen. Dit geeft gelijk een betere scheiding tussen werk en privé. Ook ergonomie is belangrijk. Het juiste meubilair is hiervoor onmisbaar. Als je op kantoor graag aan een stabureau werkt, kun je nagaan of daar een creatieve oplossing voor is, bijvoorbeeld met behulp van een strijkplank.

Food & Water

Drink voldoende water, zet bijvoorbeeld een grote fles (gefilterd) water of een pot lekkere thee op je bureau. Het kraanwater in Nederland is van goede kwaliteit, maar let op als je loden leidingen hebt (dit komt nog wel eens voor bij oude huizen in binnensteden). Water uit loden leidingen is zeer ongezond. Het belang van gezond eten geldt ook thuis. Het advies is dan ook om aandacht te besteden aan je lunch. Het klaarmaken van een gezonde lunch kan gelijk een ontspannende bezigheid zijn. Het liefste natuurlijk een biologische volkoren lunch zonder toegevoegde suikers. Probeer je lunch niet aan het bureau te eten, zodat je gelijk even losgekoppeld bent van je scherm. Een schaal met fruit op het bureau kan ervoor zorgen dat je sneller geneigd bent hier tussendoor iets van te pakken, en de fruitschaal geeft gelijk weer iets meer uitzicht op natuur. Als je regelmatig tijdens het werk in de snoepkast duikt, probeer dit dan te ondervangen door wat gezonde snacks bij de hand te hebben (fruit, ongezouten noten).

Mind

De inrichting van je werkplek is ook belangrijk. Niet alleen functioneel, maar ook visueel aantrekkelijk. Een opgeruimde, nette en aantrekkelijke werkplek helpt bij de concentratie. Het kan helpen om allerlei overbodige 'troepjes' en snoeren uit het zicht op te bergen. Dan maak je het ook gemakkelijker schoon. En maak een groene oase van je werkplek! Planten in pot zijn gemakkelijk te plaatsen in elke ruimte. Zet ze in een groep bij elkaar voor maximaal effect. Planten hebben ook positief effect op de luchtkwaliteit. Ook afbeeldingen van natuur aan de muur zijn een aanrader, onderzoek wijst uit dat dit hetzelfde effect heeft als het kijken naar echte natuur.



Tijd om in actie te komen

De ene thuiswerkplek is de andere niet. De één heeft een aparte werkkamer (luxe!), de ander zit aan de keukentafel. Niet alle voorgestelde punten zijn van toepassing op elke werkplek. Soms is er weinig aan te veranderen, soms toch best veel. In tegenstelling tot het kantoor, heeft de werkgever geen controle over de kwaliteit van de thuiswerkplek. Er zijn natuurlijk zaken waarin de werkgever of de overheid kan ondersteunen, zoals ICT voorzieningen en geschikt meubilair.

Neem eens een uur de tijd om actief na te denken over deze thema's en goed naar je werkplek te kijken. Vaak ben je zo gewend aan de plek, dat het lastig is om te zien wat verbeterd kan worden. Als je merkt dat je gevoelig bent voor die gewoontebblindheid, kan het heel interessant zijn om een foto van je werkplek te maken en deze digitaal te spiegelen.

Dan vallen er ineens veel zaken op waar je normaal overheen kijkt. Wat is goed aan je werkplek? Wat kan beter? En: wat ga je eraan doen?

Over de auteur

Jet Prevosth, Health & Wellbeing Consultant bij Royal HaskoningDHV, pleit voor het verbeteren van gezondheid en welzijn in gebouwen en gemeenschappen. Ze combineert haar interesses in vastgoed en huisvesting, werkplekconcepten en de invloed van omgevingsfactoren op welzijn en productiviteit om een inspirerende omgeving te creëren.

Het staat voor haar vast dat omgevingen je stemming beïnvloeden. Omgevingen moeten worden ontworpen als motiverende plekken. Als je er niet blij van wordt, roept dat vragen op als: wie heeft dit bedacht? Wat waren de drijfveren achter deze ontwerpkeuzes? Is het mogelijk om omgevingen wat minder benauwd, wat minder klinisch, een beetje gezelliger en groener te maken?

Het lijkt misschien logisch, maar het is in de praktijk nog steeds niet vanzelfsprekend om het goede voor de mens of de aarde als uitgangspunt te nemen. Daarom pleit Jet voor een meer mensgerichte aanpak, in plaats van een focus op converteerbare vierkante meters die voldoen aan de geldende normen. Als WELL Accredited Professional en Fitwel Ambassador put zij uit bewezen inzichten die bijdragen aan een gezondere en productievere interactie tussen omgeving en professional.

Met de wetenschap dat mensen maar liefst 90% van hun tijd binnenshuis doorbrengen, realiseert ze zich dat veranderingen grote impact kunnen hebben, resulterend in een hogere productiviteit, meer toewijding, gezondheid en welbevinden.

Neem voor meer informatie contact op met Jet Prevosth



Jet Prevosth

**Consultant
Health & Wellbeing
(WELL AP & Fitwel
Ambassador)**

+31 (0) 6 24 31 73 45,
jet.prevosth@rhdhv.com