



FLOHW



## Luchtkwaliteit

Schone lucht is een kritische component voor onze gezondheid. Een verminderde luchtkwaliteit kan gezondheidsklachten en ziekte tot gevolg hebben en verlaagt de productiviteit. Om een optimale kwaliteit te bereiken is het van belang goed te ventileren en de in pandige bronnen van luchtvervuiling te minimaliseren. Denk daarbij aan de keuze van de juiste materialen en schoonmaakmiddelen, voorkomen van te hoge luchtvochtigheid (groei micro-organismen), maar ook bijvoorbeeld het plaatsen van belastende kantoorapparaten in aparte ruimten met voldoende ventilatie.

## Akoestiek

Het is belangrijk de juiste akoestiek te bepalen die aansluit bij de mens, activiteit en ruimte. Een slechte akoestiek heeft een zeer sterke relatie met productiviteitsverlies. Daarnaast kan het ook leiden tot stress, verminderde werktevredenheid en onderlinge irritaties. Een goede balans tussen privacy/rust en communicatie is dus van essentieel belang. Factoren die dit positief kunnen beïnvloeden betreft de indeling van de ruimte, keuzemogelijkheden en de gebruikte materialen.

## Licht

Daglicht heeft een positief effect op de gezondheid en bepaalt mede het bioritme, lichaamstemperatuur en hormoonhuishouding. Onvoldoende daglicht kan voor depressies, hoofdpijn en vermoeidheidsverschijnselen zorgen. Zoveel mogelijk daglicht en uitzicht verdient dus de voorkeur, daarbij lettend op de bijbehorende zon- en helderheidswering (om lichthinder te voorkomen). Om voldoende lux op de werkplek te bereiken, zal aanvullende verlichting nodig zijn. Het beste is om indirect licht te gebruiken, dus licht dat bijvoorbeeld weerkaatst tegen het plafond, zodat je zo min mogelijk vervelende reflectie en schaduwwerking krijgt. Bij dynamische verlichting (verlichting waarbij lichtintensiteit en -kleur zich automatisch aanpast gedurende de dag) wordt het daglicht als het ware nagebootst.



## Interieur

Uit onderzoek blijkt dat het interieur van een werkomgeving de concentratie, samenwerking, vertrouwelijkheid en creativiteit kan beïnvloeden. Dit heeft direct effect op de gezondheid, het mentale welbevinden en de prestaties van werknemers. Een variatie aan werkplektypologieën biedt de mogelijkheid de meest geschikte plek te kiezen voor de diverse taken (concentratiewerk, interactie, brainstormen) maar stimuleert ook verschillende zithoudingen. Het langdurig in dezelfde houding zitten is immers slecht voor de houding, bloedcirculatie en verlaagt het afbreken van vetten (met gewichtstoename als gevolg).

Naast de variatie aan werkplektypologieën biedt een goed doordachte look & feel een belangrijke mentale en sociale meerwaarde. Kleur- en materiaalgebruik beïnvloedt de comfortbeleving, biedt inspiratie en oriëntatie, maar kent ook een gevoel van community.

# FLOHW



## Faciliteiten

Beweging en gezonde voeding heeft een positieve invloed op de cognitieve capaciteiten, algemene gezondheid en stemming. Aandacht hiervoor kan het energieniveau verhogen en de kans op obesitas, stress en depressie verminderen. Door een goed ontwerp, de juiste faciliteiten en aanvullende promotie (bijv. health-programs) wordt een actieve en gezonde levensstijl bevorderd.

## Groenbeleving

Toegang tot natuur of natuurlijke elementen vermindert cognitieve vermoeidheid, verlaagt stress en verbetert de gemoedstoestand. Uit onderzoek blijkt dat we niet perse in de natuur hoeven zijn om er gezonder van te worden: alleen al kijken naar natuur blijkt te leiden tot vermindering van lichamelijke en psychische klachten. In de zorg komen deze inzichten reeds terug in het creëren van healing environments.