

## Gezonde werkomgeving

### Wat weten we echt?

van der Voordt, Theo

#### Publication date

2018

#### Document Version

Final published version

#### Published in

Smart WorkPlace

#### Citation (APA)

van der Voordt, T. (2018). Gezonde werkomgeving: Wat weten we echt? . *Smart WorkPlace*, (3), 62-65.

#### Important note

To cite this publication, please use the final published version (if applicable).  
Please check the document version above.

#### Copyright

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download, forward or distribute the text or part of it, without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license such as Creative Commons.

#### Takedown policy

Please contact us and provide details if you believe this document breaches copyrights.  
We will remove access to the work immediately and investigate your claim.

# GEZONDE WERKOMGEVING: WAT WETEN WE ECHT?

TEKST Theo van der Voordt



**Mensen ervaren planten als bevorderlijk voor hun gezondheid en welbevinden en voor hun productiviteit.**

De praktijk lijkt zich er in toenemende mate van bewust dat de werkomgeving substantieel kan bijdragen aan de gezondheid en vitaliteit van de mensen die er werken. Maar hoe creëren we een gezonde werkomgeving? En wat weten we er écht van?

Smart Workplace is opgezet als katalysator voor het creëren van slimme, gezonde en circulaire werkomgevingen. Op de website en in het magazine van Smart Workplace wordt regelmatig bericht over technologische innovaties en slimme meetmethoden voor het 'real time' verzamelen en analyseren van data over gedrag van gebruikers, ruimtegebruik, en bouwprestaties qua energiegebruik en onderhoud. Sturen op duurzaamheid is eveneens een hot topic. Dit artikel gaat over de derde pijler: hoe faciliteren we een gezonde werkomgeving? Wat is daarbij de rol van vastgoed, Facilitair Management, HRM en ICT? Zorgen gezonde werkplekken voor beter presterende organisaties?

## INVLOEDFACTOREN

De Wereld Gezondheid Organisatie WHO definieert gezondheid als een staat van fysiek, mentaal en sociaal welbevinden. Dit gaat verder dan de afwezigheid van ziekte. Het model in Figuur 1 visualiseert een aantal mogelijke invloedfactoren. Het model illustreert de complexiteit van dit thema: er zijn veel variabelen van invloed, die elkaar onderling kunnen versterken of verzwakken.

### 1. Externe context

De staat van de gezondheidszorg (kwaliteit, beschikbaarheid, betaalbaarheid) heeft grote invloed op het gezondheidsniveau van een samenleving. De schrikbarende cijfers over bijvoorbeeld burn-out – ook onder jonge medewerkers –, hoge ziekteverzuimcijfers in verschillende sectoren, obesitas en rug- en nekklachten maken het noodzakelijk in de werkomgeving beter te sturen op gezondheid en preventie van uitval. Vakliteratuur en berichten in de media dragen bij aan meer bewustzijn bij organisaties, medewerkers en de samenleving als geheel.

### 2. Persoonskenmerken

Zoals leeftijd, opleiding en fysieke gesteldheid: de een is genetisch gezonder dan de ander, kan beter omgaan met stress, en volgt een gezondere leefstijl qua voeding, beweging, slaap, niet roken, et cetera.

### 3. Huisvesting, diensten en middelen

Een gezond binnenklimaat (licht, geluid, luchtkwaliteit), een veilige omgeving, een geschikt kantoorconcept (qua mate van openheid, aantal mensen per ruimte, beschikbare ruimte per medewerker), een aantrekkelijke inrichting met ergonomisch verantwoord meubilair, planten en kunst, adequate schoonmaak (hygiëne), goed werkende en begrijpelijke IT zijn belangrijke voorwaarden voor gezonde arbeidsomstandigheden. Illustratief in dit verband is de discussie over het Sick Building Syndrome in de jaren zeventig en tachtig van de vorige eeuw, en de lancering van de WELL Building Standard™ in de Verenigde Staten in 2015 (zie ook editie 1 van SWP, pagina 66 en 67). Wie voldoet aan de criteria op het gebied van lucht, water, voedsel, licht, fitheid, lichamelijk comfort en mentaal welzijn komt (tegen forse betaling) in aanmerking voor een Well Building-certificaat.

### 4. Organisatie kenmerken

De wijze van leiding geven, ruimte voor eigen inbreng, autonomie en persoonlijke controle, zich gewaardeerd voelen door leidinggevenden en collega's, sociale cohesie, teamspirit, en een gunstig carrièreperspectief zijn

van invloed op met name de mentale en sociale gezondheid en daarmee indirect ook op de fysieke gezondheid.

### 5. Aard van het werk

Hoe goed past het werk bij de voorkeuren, intrinsieke motivatie, kennis en vaardigheden van de medewerker? Hoe hoog is de werkdruk?

De winst van een gezonde werkomgeving is voor de medewerker de bijdrage aan diens gezondheid, welbevinden, en kwaliteit van leven. Positieve neven-effecten zijn een hogere medewerkerstevredenheid, een hogere arbeidsproductiviteit, een grotere betrokkenheid en meer motivatie. Voor bedrijven kunnen dit doelstellingen op zich zijn, maar ook middelen voor het genereren van meer winst, een hogere omzet, lagere kosten voor opvang van ziekteverzuim, et cetera. Het is verstandig de doelen zo SMART mogelijk te formuleren en de investeringen in gezondheid bevorderende maatregelen zorgvuldig af te wegen tegen de kosten en baten voor de medewerkers en eventuele bezoekers, de organisatie, en de samenleving als geheel.

### BEWIJSLAST

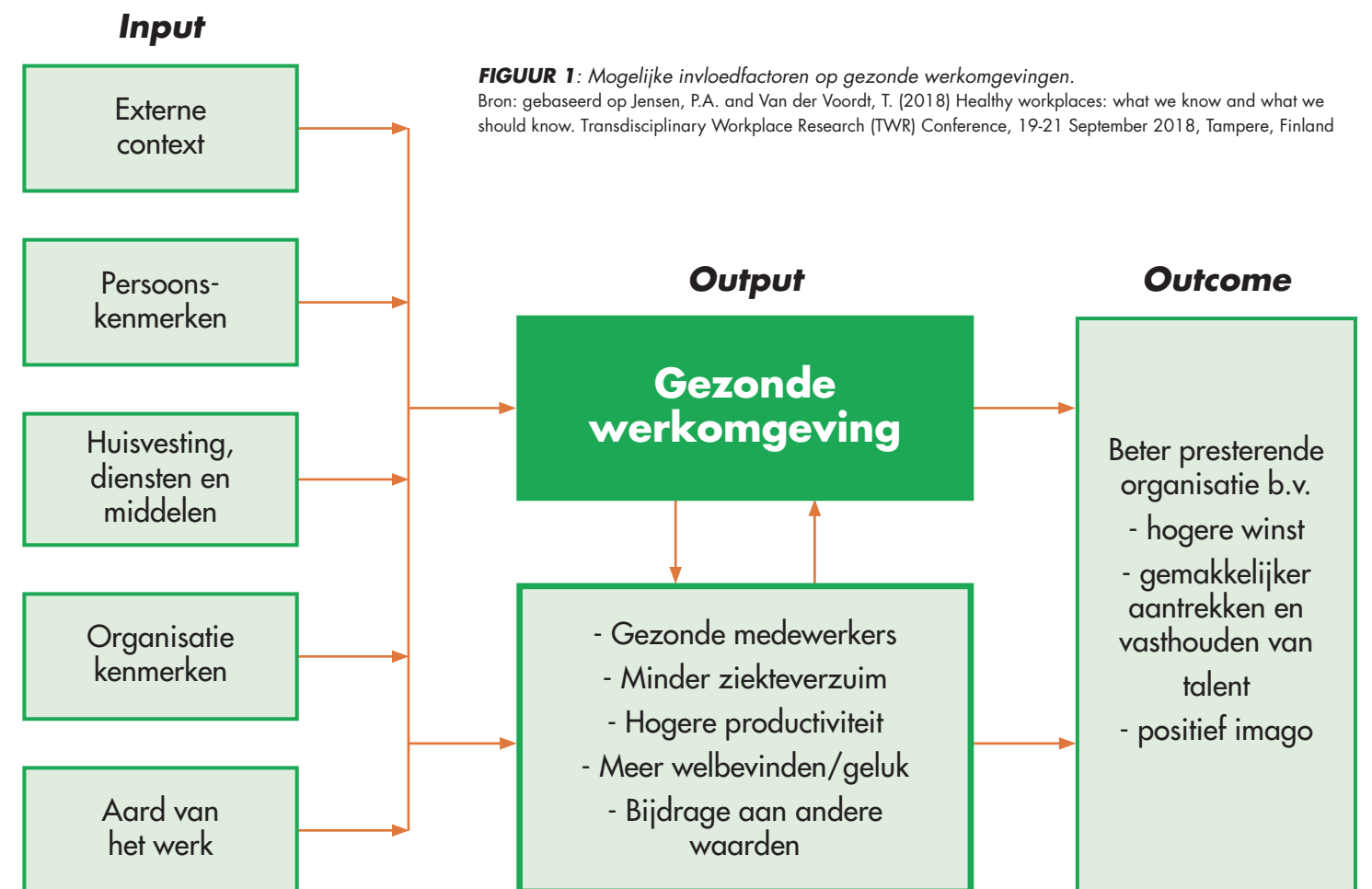
Op de keeper beschouwd zijn bovenstaande invloedsfactoren eerder veronderstellingen of hypothesen dan bewezen feiten. De WELL Building Standard beroept zich weliswaar op een fors aantal referenties, maar evaluaties van de daadwerkelijke effecten van het toepassen van de WELL criteria zijn nog

schaars. In een enquête onder de medewerkers van een van de eerste gebouwen met het WELL-certificaat – CBRE in California – noemde 94 procent van de staf een positief effect op hun bedrijfsprestaties; 92 procent was positief over het effect op hun gezondheid en welbevinden, en 83 procent ervoer zichzelf als meer productief. In een ander WELL gecertificeerd gebouw – Cundall office in Londen – daalde het ziekteverzuim met 50 procent. Dit zijn indrukwekkende cijfers. Over de precieze oorzaak-gevolg relaties is echter nog weinig bekend.

Een eerdere literatuurstudie in opdracht van het Center for People and Buildings (CfPB) uit 2005 toonde aan dat nog betrekkelijk weinig onderzoek is verricht naar de effecten van de kantoorlocatie, de ruimtelijke

lay-out, en het gebruik van vaste versus flexibele werkplekken. Van de 1.091 gevonden studies bleven slechts 49 studies over die methodologisch gezien voldoende betrouwbare resultaten opleverden. Deze studies leverden aantoonbaar bewijs dat het werken in zogenaamde *open plan offices* een negatief effect heeft op ervaren privacy en tevredenheid over het werk. Er is bescheiden bewijslast dat *open plan offices* gepaard gaan met een hogere ervaren cognitieve werkbelasting en een verslechtering van interpersoonlijke relaties. Een korte afstand tussen de werkplekken leidt tot minder privacy en een hogere cognitieve belasting. Er is geen bewijs voor langetermijneffecten.

Op zoek naar meer bewijslast hebben Prof. Per Anker Jensen (hoogleraar





## Gedegen kennis is nodig om tot onderbouwde businesscases te kunnen komen.

FM aan de Technische Universiteit van Denemarken) en de auteur van dit artikel de laatste tien jaargangen van vier Journals doorgenomen met een focus op huisvesting en facilities: *Journal of Corporate Real Estate*, *Corporate Real Estate Journal*, *Facilities*, en het *Journal of Facilities Management*. De oogst viel tegen. In tien jaar tijd zijn bij elkaar slechts 27 artikelen verschenen over de invloed van het binnenklimaat (licht, geluid, thermisch comfort), planten, 'groene kantoren', kleur, en mogelijkheden tot personalisering van de werkomgeving op de tevredenheid

van de eindgebruikers en hun arbeidsproductiviteit, en slechts enkele artikelen die concreet op gezonde werkplekken ingaan. Ter illustratie volgen hier een paar voorbeelden.

Een studie naar het effect van open plan offices op oudere kenniswerkers liet zien dat dit type kantoor goed is voor samenwerking en teamactiviteiten, maar een negatief effect heeft op werk dat concentratie vereist, minder rust geeft en negatief van invloed is op een snel herstel van inspanningen. Een studie naar het Sick Building Syndrome (SBS) in

dertig open-plan offices in Hong Kong, waarin gebruik is gemaakt van een gestandaardiseerde vragenlijst, toonde aan dat planten en bedienbare ramen het risico op SBS-symptomen reduceren. Diverse andere studies lieten eveneens een positief effect zien van levende planten, door de positieve invloed op het binnenklimaat (luchtvochtigheid en luchtkwaliteit) en de waardering die veel mensen hebben voor planten op het werk. Mensen ervaren planten als bevorderlijk voor hun gezondheid en welbevinden en voor hun productiviteit. Een studie naar het effect van een rode, blauwe en neutrale vergaderruimte vond geen effect op het ervaren welbevinden en de sociale cohesie tussen de deelnemers en de effectiviteit van de vergaderingen.

De meeste artikelen over de invloed van het binnenklimaat onderzoeken slechts één variabele. Het bevestigt de noodzaak van meer integrale studies, inclusief de verbanden tussen verschillende effecten. Reductie van CO<sub>2</sub> kan er bijvoorbeeld toe leiden dat de natuurlijke ventilatie afneemt, wat een negatief effect heeft op de luchtkwaliteit en daarmee ook op gezondheid en welbevinden. Uit een literatuurstudie in 2015 naar de invloed van geluid blijkt dat kantoorwerkers over het algemeen een rustige omgeving prefereren. Te veel geluid veroorzaakt stress, vermoeidheid en

gebrek aan motivatie. Hoe mensen geluid ervaren hangt onder meer af van het type werk en de persoon zelf. Niet alle geluid is negatief. Wanneer achtergrondgeluid de gesprekken in de directe omgeving maakt, raken mensen minder snel afgeleid. Een andere studie liet zien dat geluid subjectief gezien een van de belangrijkste factoren is, vóór luchtkwaliteit, temperatuur, privacy, grootte van de werkplek, licht, en nabijheid van ramen.

Diverse studies naar de invloed van groene, duurzame gebouwen lieten wisselende resultaten zien. Over het algemeen zijn de eindgebruikers meer trots op hun gebouw en ervaren zij groene gebouwen als gezonder en goed voor de productiviteit. Er worden echter ook klachten gemeld over slecht werkende klimaatsystemen.

Behalve de vier genoemde Journals zijn ook enkele jaargangen doorgenomen van het *Workplace Health & Safety Journal* en het *International Journal of Workplace Health Management*. De meeste artikelen gaan in op organisatorische maatregelen zoals het introduceren van een fitnessprogramma, gezonde voeding in het bedrijfsrestaurant, programma's voor een gezond gewicht, preventie van burn-out en pesten op het werk, en niet op aan gebouwen gerelateerde interventies.

### LOPEND ONDERZOEK AAN UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN

De tegenvallende oogst naar studies die expliciet ingaan op gezondheids-effecten wordt bevestigd in een recente literatuurstudie van het CFPB en de TU Delft. De meeste studies gaan vooral in op het voorkomen van ongezonde omgevingen door een beter binnenklimaat.

Prof. Philomena Bluysen van de TU Delft onderzoekt al jaren zowel de effecten op gezondheid als op de arbeidsproductiviteit. Ook de Universiteit van Maastricht is actief op dit thema. Zij onderzoekt onder meer de invloed van warmte en kou op mensen en heeft de WELL Building Standard geïmplementeerd in de Tapijn Kazerne.

De TU Eindhoven is bezig met het opzetten van een groot transdisciplinair onderzoek en bouwt aan een consortium van kennisinstellingen en organisaties uit de praktijk. Een NWO aanvraag hiervoor is in voorbereiding.

De Universiteit Twente zit in de afrondende fase van een promotie onderzoek en werkt hierin samen met CBRE. In hun boek *The Healthy Office Revolution* beschrijven Elizabeth Nelson en David Holzer de bevindingen van een aantal studies naar de invloed van gezonde voeding, minder koffie, minder suiker, een betere mentale balans door yoga en mindfulness, meer bewegen door toepassing van statafels en desk bikes, goede verlichting en natuurlijke elementen. Al deze interventies blijken een positief effect te hebben op de individuele prestaties, het ervaren energieniveau, gezondheid, geluk, alertheid en motivatie. Geluid blijkt opnieuw een van de belangrijkste invloed-factoren. Door gebruik van wearables proberen de onderzoekers mensen ook meer bewust te maken van hun leefstijl en bijvoorbeeld hun slaappatroon. Ook in de Twentse studies is het lastig om precieze oorzaak-gevolg relaties aan te tonen en de kosten en baten van verschillende interventies te kwantificeren. Over effecten op lange termijn is nog niets bekend.

In een recent onderzoek aan de HAN Hogeschool in Arnhem en Nijmegen zijn tien Nederlandse organisaties bevestigd op gezondheid bevorderende maatregelen. Dit thema krijgt zeker aandacht, maar is nog nauwelijks ingebed in beleid. Interessant zijn ook de living labs die de Hanzehogeschool Groningen heeft opgezet, in Groningen en bij Menzis in Wageningen. Men is onder meer bezig met metingen door middel van wearables, apps and beacons. Om positief gedrag te bevorderen blijkt de eindgebruiker vooral gevoelig voor snelle, op de persoon gerichte feedback.

### CONCLUSIE

Het is duidelijk dat veel verschillende maatregelen mogelijk zijn om gezonde werkomgevingen te creëren, of, beter gezegd, werkomgevingen te realiseren die bijdragen aan de gezondheid en het welbevinden van mensen. Dit biedt veel voordelen voor zowel de medewerkers als de organisatie en de samenleving als geheel. Tegelijkertijd blijkt dat er nog veel onderzoek nodig is om vast te stellen wat de daadwerkelijke effecten van diverse interventies zijn, welke maatregelen prioriteit verdienen of tot quick wins leiden, en wat de kosten en baten hiervan zijn, ook op de langere termijn. Gedegen kennis is nodig om tot onderbouwde businesscases te kunnen komen. Dat zoveel onderzoekers dit onderwerp hebben opgepakt is veelbelovend. Wanneer zij de handen ineens slaan en ook de praktijk zich laat horen en meedoet, moet het mogelijk zijn om een integrale visie over gezonde werkomgevingen te ontwikkelen, die gebaseerd is op gezond verstand, intuïtie en ervaring, en ook op betrouwbare en valide data uit wetenschappelijk onderzoek.

