

# DE LUCHTKWALITEIT VERBETEREN OP KANTOOR

onze 15 tips voor een gezond kantoor

2023 



Airconditioning



Warmtepomp  
voor bedrijven



Gezonde  
luchtkwaliteit



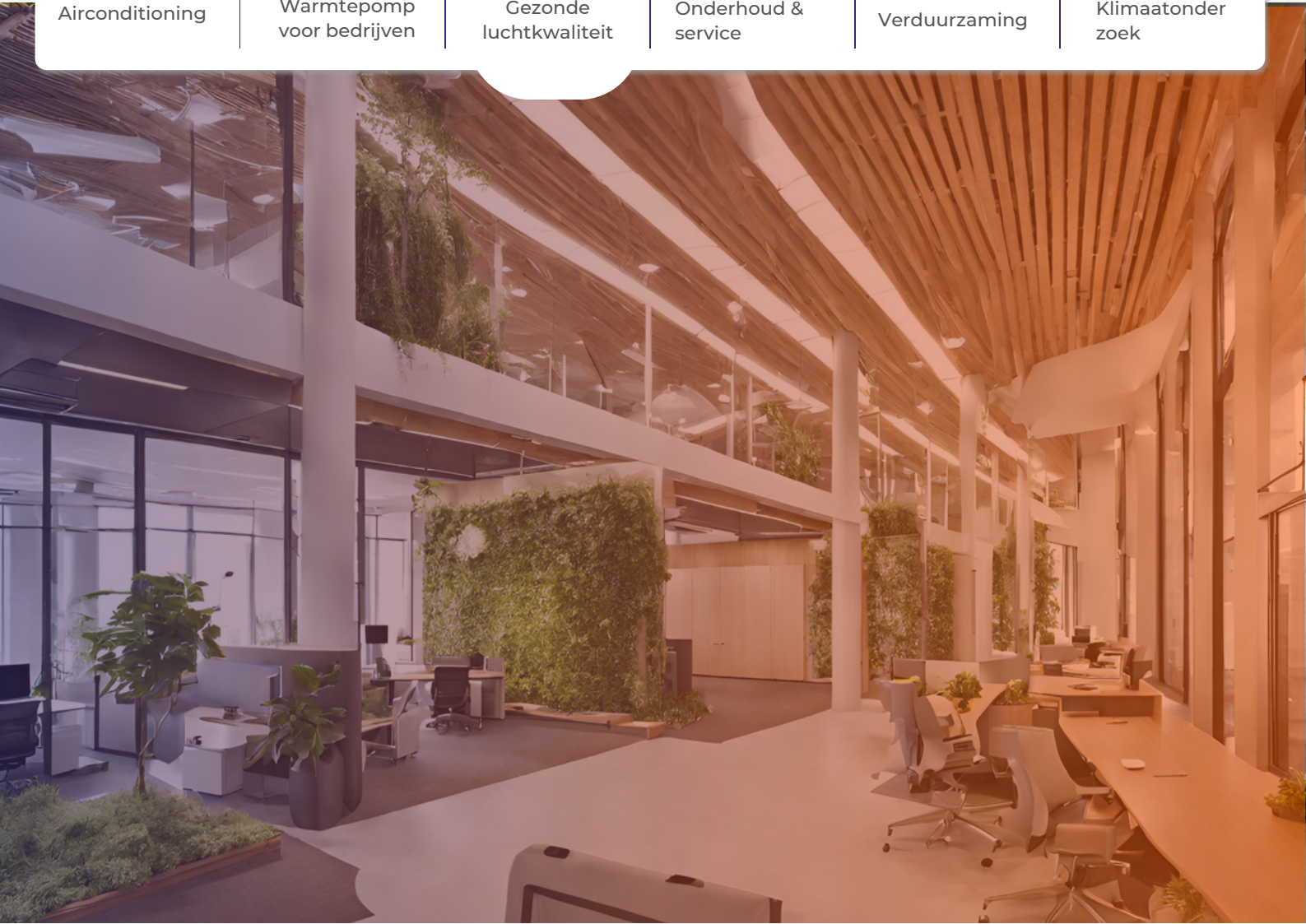
Onderhoud &  
service



Verduurzaming



Klimaatonder  
zoek



# De luchtkwaliteit verbeteren op kantoor

**‘Een goed binnenmilieu verbetert de arbeidsproductiviteit met 15 tot 20%’**

Een goed binnenmilieu verbetert de arbeidsproductiviteit met 15 tot 20%.

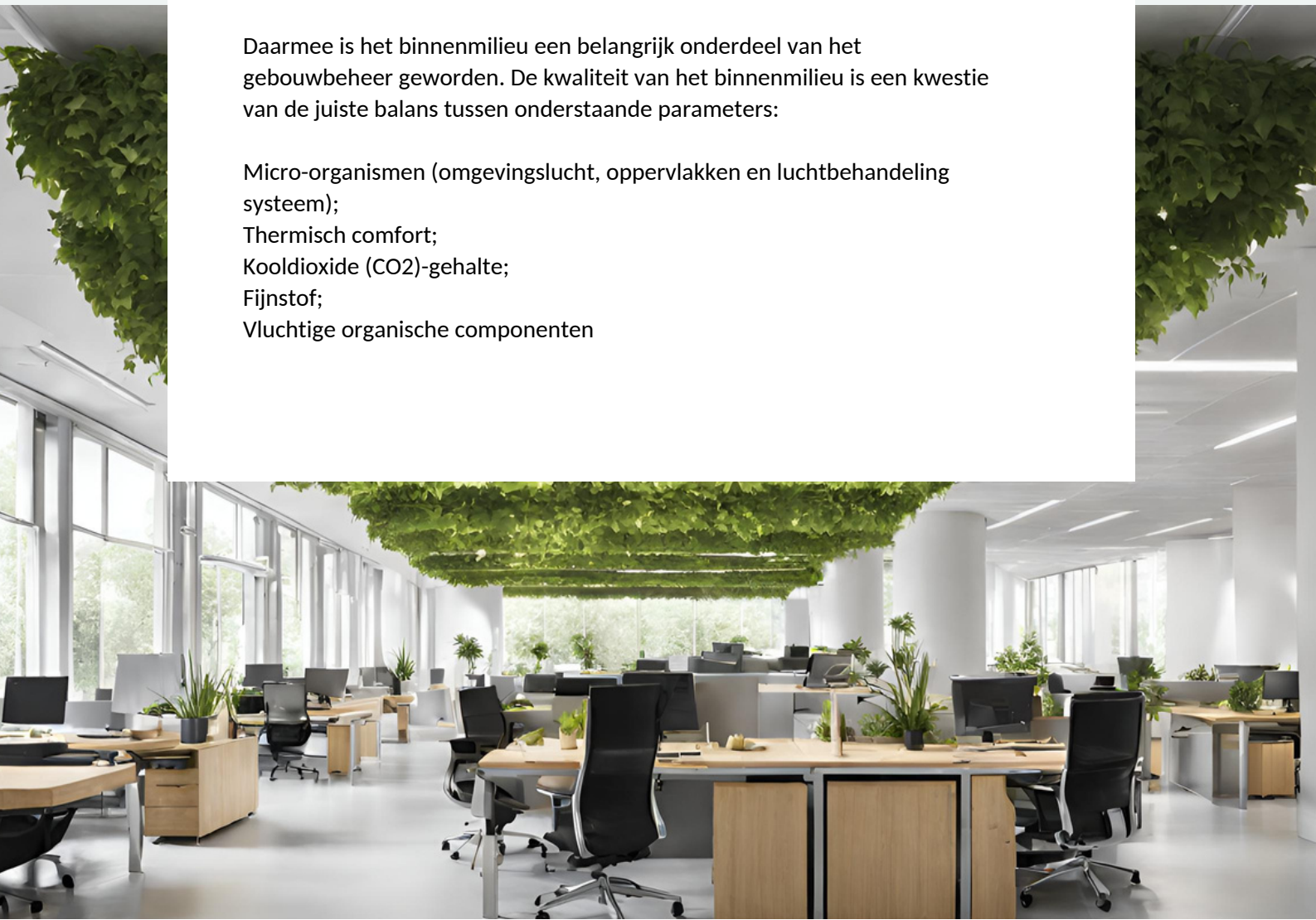
Wil je weten hoe het is gesteld met het binnenmilieu in jouw organisatie? De laatste jaren is er veel aandacht voor het binnenmilieu in gebouwen. Er zijn zelfs diverse gebouwcertificeringen ontwikkeld waarin het binnenmilieu als certificatie-eis is opgenomen. Niet vreemd, want uit recent onderzoek blijkt in een bedrijfspand waar het binnenmilieu wordt geoptimaliseerd de arbeidsproductiviteit met maar liefst 15 tot 20 % kan stijgen.

## Een belangrijk thema binnen gebouwbeheer

De kwaliteit van de lucht die we inademen heeft grote invloed op onze gezondheid. Vaak wordt gedacht dat we binnenshuis geen last hebben van luchtvervuiling, maar dat is onterecht. Ook in huis is de lucht is vaak ongezond. En omdat we maar liefst 80% van onze tijd, op kantoor of thuis, binnen doorbrengen, is een gezond binnenklimaat dus van groot belang.

Daarmee is het binnenmilieu een belangrijk onderdeel van het gebouwbeheer geworden. De kwaliteit van het binnenmilieu is een kwestie van de juiste balans tussen onderstaande parameters:

- Micro-organismen (omgevingslucht, oppervlakken en luchtbehandeling systeem);
- Thermisch comfort;
- Kooldioxide (CO<sub>2</sub>)-gehalte;
- Fijnstof;
- Vluchtige organische componenten



## Gezondheidsklachten door fijnstof

Fijnstofdeeltjes kleiner dan 0,01 millimeter komen na het inademen diep in de longen terecht. Gezonde mensen kunnen klachten krijgen en bij mensen die al klachten hebben, kunnen de klachten verergeren. Fijnstof de volgende gezondheidsklachten veroorzaken:

Verergering van luchtwegklachten zoals astma, COPD en andere zeldzame chronische longziekten:  
Chronische verkoudheid  
Branderige ogen  
Geïrriteerde keel  
Hoesten en benauwdheid

## Vragenlijst met betrekking tot jullie binnenklimaat

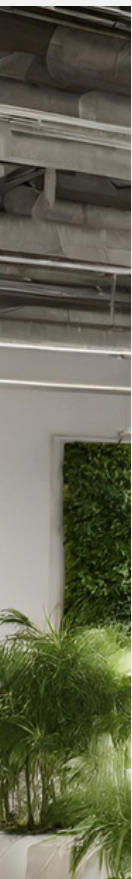
Een vragenlijst. Waarom? Welnu uit de praktijk weten we dat het lastig is om te bepalen waaraan je kunt werken om de werkomgeving te verbeteren. Ook weten we dat meningen uiteenlopen bij het team. Vandaar een vragenlijst die je als team kunt invullen, om daarmee de aandachtsgebieden op te sporen.

### Voor wie is de vragenlijst bedoeld?

Deze verkorte vragenlijst is bedoeld voor oriënterend binnenklimaatonderzoek in niet-industriële situaties. De vragenlijst bevat niet alleen vragen over thermisch binnenklimaat maar ook een aantal vragen die te maken (kunnen) hebben met de binnen luchtkwaliteit.

### Hoe te gebruiken

Het uitgangspunt is dat iedereen van het team onafhankelijk van elkaar de lijst invult. Dus zonder overleg met collega's. Het is in het belang van het onderzoek dat er zo veel mogelijk mensen mee doen. Verder wordt de uitkomst beter als men ook de vragen invult indien men geen of weinig klachten ervaart. Het gaat om het totaalbeeld.



## De vragen:

1. Heeft u, wanneer u in het gebouw bent, vaak last van hoofdpijn of een zwaar hoofd?

JA NEE

2. Heeft u, op uw werkplek, vaak last van (ongewone) vermoeidheid?

JA NEE

3. Heeft u, op uw werkplek, vaak last van geïrriteerde of branderige ogen?

JA NEE

4. Heeft u, op uw werkplek, vaak last van keelirritaties of een droge keel?

JA NEE

5. Heeft u, op uw werkplek, vaak last van een loopneus of een verstopte neus?

JA NEE

6. Heeft u, op uw werkplek, vaak last van een droge of geïrriteerde huid?

JA NEE

7. Vindt u het vaak te warm op uw werkplek?

JA NEE

8. Vindt u het vaak te koud op uw werkplek?

JA NEE

9. Heeft u, op uw werkplek, vaak last van tocht?

JA NEE

10. Vindt u de lucht, op uw werkplek, vaak droog?

JA NEE

11. Vindt u de lucht, op uw werkplek, vaak bedompt of benauwd?

JA NEE

12. Heeft u nog andere klachten die volgens u veroorzaakt worden door het gebouw?

JA NEE

13. ZO JA, welke? .....

14. Heeft u verder nog opmerkingen?

JA NEE

15. ZO JA, welke? .....

## Een gezond binnenklimaat in 8 tips

Nu je weet waar de aandachtpunten liggen kun je aan de slag. Maar wat kun je zelf en waar heb je advies nodig. Onderstaand tips die je helpen.

Zorg voor voldoende ventilatie. Dit is niet hetzelfde als luchten van het kantoor of de woning! Bij luchten wordt tijdelijk een raam of deur opengezet en wordt in één keer alle lucht ververst. Maar zodra je het raam weer sluit, bouwen ongezonde gassen zoals Co2 zich onmiddellijk weer op.

Vooral in ruimtes waar veel mensen samenkomen, gebeurt dit. Mensen kunnen zich hierdoor ziek of onprettig voelen en het concentratieniveau neemt af. Daarom is het van belang om 24 uur per dag te ventileren. Bijvoorbeeld met ventilatieroosters boven de ramen of mechanische ventilatie.

1. Gebruik luchtbevochtigers als de ruimte te droog is en je last hebt van droge ogen of een droge keel.
2. Een plantenwand, met planten die de lucht zuiveren én planten die extra zuurstof aan de lucht afgeven). Een goede aanwinst dus!
3. Kies materialen en apparaten waarvan bekend is dat deze weinig of geen schadelijke chemische stoffen bevatten en waarvan emissietesten uitwijzen dat de emissies beperkt zijn.
4. Kies materialen met een beperkt werkzaam oppervlak zoals harde in plaats van zachte vloerbedekking.
5. Wacht na de inrichting van een gebouw enkele weken voor ingebruikname. Ventileer goed.
6. Beperk risico op schimmelgroei, zorg voor voldoende thermische isolatie dus.
7. Kies voor materialen die goed en eenvoudig zijn schoon te maken.
8. Maak voldoende en op de juiste wijze schoon. Beperk blootstelling aan schoonmaakmiddelen.



### Gratis quick scan.

Onze experts helpen jou en je medewerkers aan een gezonde werkplek! Dit doen wij al 20 jaar bij meer dan 800 opdrachtgevers. Technowacht helpt jou die juiste balans te vinden. Wij ondersteunen je met microbiologisch luchtonderzoek, het nemen van microbiologische contactmonsters, fysisch luchtonderzoek (temperatuur, relatieve vochtigheid en CO2-gehalte) en fijnstofmetingen.

Graag verzorgen we een gratis meeting bij jou op kantoor.

Telefoon: [088-02 333 10](tel:088-0233310)

Mail: [info@technowacht.nl](mailto:info@technowacht.nl)

# DE LUCHTKWALITEIT VERBETEREN OP KANTOOR

onze 15 tips voor een gezond kantoor

2023 

## Over Technowacht

In 20 jaar zijn we gegroeid naar 800 opdrachtgevers waarvoor wij het binnenklimaat beheren. Onze enthousiaste medewerkers van de administratie, planning, logistiek en helpdesk zijn werkzaam op ons kantoor in Eibergen. Onze technische experts op het gebied van binnenklimaat zijn jou van dienst vanuit Assen, Enschede, Almere en Roosendaal. Dus altijd in de buurt, ieder met zijn of haar specialisme maar met passie voor duurzame en energiezuinige oplossingen. Wij zijn van alle markten thuis, zoals airconditioning, koelen en verwarmen in één, ventilatie, luchtbevochtiging, lucht- en decontaminatieruimte, luchtkwaliteit metingen en professioneel onderhoud. Door onze transparante, procesmatige aanpak zijn er geen verrassingen, geen onverwachte hoge kosten en alles wat we doen is volgens een strikte aanpak.

