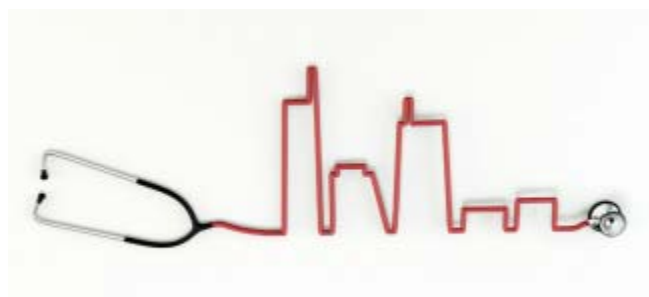


Klimaatklachten: ze bestaan nog steeds

Door [Nicole Pikkemaat \(/users/nicole-pikkemaat\)](/users/nicole-pikkemaat) op wo, 04/06/2014 - 17:24

Achtergrondartikel



Wordt het alleen maar meer? Er lijken altijd medewerkers te zijn die het warm of koud hebben of vinden dat het muf ruikt. Ook horen we mensen klagen over hoofdpijn, droge ogen en concentratieverlies, een allergie of overgevoeligheid bij ziekte. De klachten zijn vaak divers en de oorzaken kunnen dat ook zijn. Micro-organismen, stofdeeltjes of een te lage vochtigheid kunnen bijvoorbeeld de oorzaak zijn. En mogelijk zijn er ook andere factoren die een rol spelen, zoals een slechte werksfeer, een verkeerde beeldschermopstelling of de noodzaak van een beeldschermbril. Kortom, complexe materie. Ga er maar aan staan als arboprofessional.

Sick Building Syndrome

Bij klachten als hoofdpijn, moeheid, verstopte neus, jeukende of tranende ogen, droge huid, benauwdheid, etc. die een relatie lijken te hebben met de kwaliteit van het binnenmilieu wordt vaak gesproken over het 'Sick Building Syndrome': De symptomen verdwijnen dan, nadat het 'probleemgebouw' is verlaten.

Het belang van een goede werksfeer

Uit meerdere onderzoeken blijkt dat kantoormedewerkers met een hoge werkdruk meer klachten van het Sick Building Syndrome hebben dan medewerkers die onder minder druk hoeven te presteren. Kantoormedewerkers die geen of weinig begeleiding krijgen van collega's en leidinggevendenden hebben ook veel meer klachten dan medewerkers die deze begeleiding wel krijgen. Het is zelfs zo dat kantoormedewerkers die goede, positieve begeleiding krijgen van collega's en leidinggevendenden gezonder zijn, ook al werken ze in een kantoorgebouw met een slecht binnenklimaat. De werksfeer en een goede verstandshouding met collega's en leidinggevendenden blijken soms meer invloed op de gezondheid te hebben dan het binnenklimaat van het kantoorgebouw.

De wet

De werkgever moet voorkomen dat medewerkers last hebben van een te warm of te koud binnenklimaat. Schade aan de gezondheid moet worden voorkomen, zo staat in het Arbobesluit. En ook aan een gezonde luchtverversing moet gewerkt worden en rechtstreeks invallend zonlicht moet worden geweerd. Naast de Arbowetgeving staan er normen over het binnenklimaat in het Bouwbesluit, zoals eisen aan thermische isolatie, zonwering, vochtigheid en de luchtverversing.

Klimaat is een beleving

Wat is een prettig klimaat? Het antwoord is verschillend per persoon. Het verschil in beleving is verwerkt in de NEN-norm over het binnenklimaat, de NEN-EN-ISO 7730. Met deze norm wordt de temperatuurgevoelswaarde in kaart gebracht. Door middel van metingen wordt voorspeld of de

medewerkers in een gebouw het klimaat als 'koud', 'neutraal' of 'warm' ervaren. Hiermee kan bepaald worden welk percentage van de medewerkers een bepaald binnenklimaat als oncomfortabel (te koud of te warm) ervaart. Dat wordt uitgedrukt in de PMV-waarde (Predicted Mean Vote). Criteria die hierbij een rol spelen zijn: luchttemperatuur, stralingstemperatuur, luchtvochtigheid, lichtsnelheid, kleding en het activiteitsniveau van de medewerker.

Uit recent onderzoek blijkt dat we het best presteren bij een klimaat dat we het prettigst vinden. De NEN-norm en het onderzoek geven u een belangrijke verbetermaatregel: zorg voor maatwerk. Dat medewerkers zelf hun klimaat kunnen regelen, bijvoorbeeld door makkelijke te openen ramen of knoppen om zelf de temperatuur te kunnen regelen. Dit pleit ook voor het minimaliseren van grote werkruimten, zoals bijvoorbeeld een kantoortuin met veel mensen in een ruimte met allemaal een verschillende klimaatbeleving.

Luchtkwaliteit

De luchtkwaliteit is van belang. Deze wordt bepaald door de mate van luchtverversing en ook door factoren als het aantal aanwezige personen, de activiteiten die plaatsvinden en de aanwezigheid van apparatuur als printers en kopieermachines. Een belangrijke graadmeter is de CO₂-concentratie: hoe meer CO₂, des te slechter de luchtkwaliteit. De hoeveelheid CO₂ in de buitenlucht is 350-400 ppm. Bij zittende, lichte activiteit zoals op een kantoor is minimaal een verse luchttoevoer van 35 m³ per uur per persoon nodig vanuit gezondheidsoogpunt. Speciale aandacht is nodig bij ruimten waar de hoeveelheid personen sterk kan verschillen: bijvoorbeeld een vergaderzaal. Als zo'n ruimte vol zit met mensen, is er veel meer ventilatie nodig dan wanneer er maar een paar mensen zijn. Oplossingen zijn dan: een handmatig regeling met een schakelaar van veel naar weinig ventilatie of een automatische regeling die de CO₂-hoeveelheid steeds meet en op basis daarvan de luchttoevoer regelt. Wat betreft de genoemde apparatuur, zorg dat deze in aparte goed geventileerde ruimten staan. Een loopje naar een printer kan geen kwaad.

De luchtkwaliteit hangt samen met goed onderhoud. Er zit vaak vuil in luchtverversingskanalen. Dan blijkt soms dat onderhoudscontracten zijn gestopt en filters allang vervangen hadden moeten worden. Ook wordt wel eens bezuinigd op luchtverversing, bijvoorbeeld in de wintermaanden. Het is dan relatief duur om de koude winterlucht van buiten op te warmen en dan kiest men voor meer recirculatie.

Nieuwe gebouwen

Wat mij opvalt, is dat ook in nieuwe gebouwen veel geklaagd wordt. Voorbeelden zijn: 'de ramen kunnen niet open', 'er is geen goede rookruimte', en 'het is lastig geconcentreerd werken in de kantoortuin'. De bouw van een nieuw pand, verbouwingen en een nieuwe manier van werken bieden kansen juist om de werkplekinrichting en dus ook het klimaat aan te passen aan de wensen van de organisatie en de medewerkers. Door vooraf goed na te denken over de arbeidsomstandigheden en de wensen en eisen van de medewerkers, kan veel ellende worden voorkomen. Hierbij speelt u als arboprofessional of preventiemedewerker een belangrijke rol.

Metten is weten

Een deskundige, bijvoorbeeld van de arbodienst, kan de PMV-waarde van het kantoor meten. Dan kunt u zien hoe het gebouw scoort op de eerder genoemde factoren, zoals de luchttemperatuur, de luchtvochtigheid en de lichtsnelheid. Dat kan voor een bepaalde ruimte en ook over een bepaalde periode. Zo kunt u zien waar of wanneer er bijvoorbeeld pieken zijn in de temperatuur of luchtvochtigheid. Ook het CO₂-gehalte kan worden gemeten. Metingen zijn vaak intensief en prijzig. Meten is niet altijd nodig. De eerste stap voor u als arboprofessional is om het probleem verder in kaart brengen. Daarmee krijgt u vaak al een eerste beeld van de oplossingen en van wat u verder moet onderzoeken.

Checkpunten en vragen die u hierbij kunt gebruiken zijn:

Ervaringen

- uw eigen ervaringen
- waar klagen de medewerkers over?
- op wat voor momenten wordt er geklaagd?
- zijn er ideeën over de oorzaken?
- hoe is de werkplekopstelling?
- zijn er medewerkers die in aanmerking komen voor een beeldschermbril?

Gezondheidsklachten

- welke klachten worden genoemd?
- hoe ernstig zijn de klachten?
- waar worden ze gevoeld?
- wanneer?
- is er sprake van ziekteverzuim?
- wat zeggen andere deskundigen zoals de bedrijfsarts?

De klimaatinstallatie

- welke nadelen heeft de installatie?
- welke problemen zijn er? Wat gaat goed?
- hoe is het onderhoud geregeld?
- is er volgens de onderhouds- en schoonmaakafspraken gewerkt?
- is het klimaat makkelijk en persoonlijk te regelen?

Gebouw en werkplek

- welk klimaatklachten zijn af te leiden uit het gebouwtype (bijvoorbeeld slechte isolatie, veel raampartijen of ramen die niet open kunnen)?
- hoe is de gebouwindeling?
- is bij de indeling van de werkplekken rekening gehouden met de positie (bijvoorbeeld de werkplekken met intensief beeldschermwerk niet aan de zonzijde)?
- hoe is de werkplekinrichting?
- hoe is de afstand van werkplekken ten opzichte van ramen, muren en inblaasroosters?
- is er voldoende zonwering?
- zijn er (veel) warmtebronnen?
- hoe is de schoonmaak van de werkplekken?

Werksfeer

- hoe is de werksfeer?

Op basis van uw onderzoek bepaalt u wat u gaat aanpakken. Denk aan maatregelen als:

- (extra) zonwering plaatsen;
- de werkplekken anders indelen, zoals kasten verschuiven, werkplekken omwisselen (intensief beeldschermwerk niet aan de zonzijde) of werkplekken verder van de ramen opstellen;
- de persoonlijke beïnvloeding van het klimaat verbeteren door bijvoorbeeld meer te openen ramen, een regelknop, een goede thuiswerkregeling en/of voorlichting te geven over de mogelijkheden en hoe het klimaat het best beïnvloed kan worden;
- het onderhoud en de schoonmaak van de klimaatinstallatie verbeteren;
- extra schoonmaak van de werkplekken regelen;
- de aanvoer van verse lucht vermeerderen (recirculatie niet doen of aanzienlijk minderen);
- (onnodige) warmtebronnen weghalen en/of vervangen door energiezuinige materialen;
- verwamings- en koelelementen en inblaasroosters anders plaatsen.

Denk ook aan die andere oorzaken, zoals een verkeerde beeldschermopstelling, de beeldschermbril die nodig is, de te hoge werkdruk en de slechte werksfeer. Ook dat heeft aandacht nodig!

Nog meten? En laat het weten!

U heeft vast een aantal maatregelen gevonden die de klachten doen verminderen. Misschien is nog niet alles duidelijk en zijn metingen alsnog nodig om de situatie beter te analyseren. Evalueer altijd na afloop: zijn de maatregelen effectief gebleken? Zijn de klachten verminderd? Is dat laatste het geval, ga dat dan luid verkondigen. Het is goed als medewerkers zien dat hun klachten serieus genomen worden en dat er wat aan gedaan is. Ook dat zal helpen!

Gebruikte bronnen en links voor meer informatie:

- [Informatie over Sick Building Syndrome \(http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/diversen/26748-sick-building-syndrome-of-werkstress.html\)](http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/diversen/26748-sick-building-syndrome-of-werkstress.html)
- [Artikel over uw rol bij nieuwbouw \(http://www.werkenveiligheid.nl/preventie/de-praktijk/arbo-en-nieuwbouw-bouw-mee-aan-een-gezond-gebouw\)](http://www.werkenveiligheid.nl/preventie/de-praktijk/arbo-en-nieuwbouw-bouw-mee-aan-een-gezond-gebouw)

- [Onderzoek over beter presteren bij een prettig klimaat](http://www.scientias.nl/uw-werkgeheugen-functioneert-beter-bij-een-temperatuur-die-u-prettig-vindt/99818) (<http://www.scientias.nl/uw-werkgeheugen-functioneert-beter-bij-een-temperatuur-die-u-prettig-vindt/99818>)
- Wetgeving over klimaat:
 - o Arbeidsomstandighedenbesluit Artikel 6.1 (over temperatuur).
 - o Arbeidsomstandighedenbesluit Artikel 6.2. (over luchtverversing)
 - o Arbeidsomstandighedenbesluit Artikel 6.4 (over weren van zonlicht).
 - o Bouwbesluit 2012 is afdeling 3.6 (over luchtverversing)
 - o Bouwbesluit: www.bouwbesluitonline.nl (<http://www.bouwbesluitonline.nl>)



[Lees meer op overzichtspagina Preventie \(preventie/28\)](#)