

Healthy Building Movement

Een gezond gebouw

Wat is het en waarom is het de juiste keuze?

Bron afbeelding: *https://www.duravermeer.nl/projecten/het-bosbad*

Interreg

(Ko-)finanziert von der Europäischen Union
(Mede) gefinancierd door de Europese Unie

Deutschland – Nederland

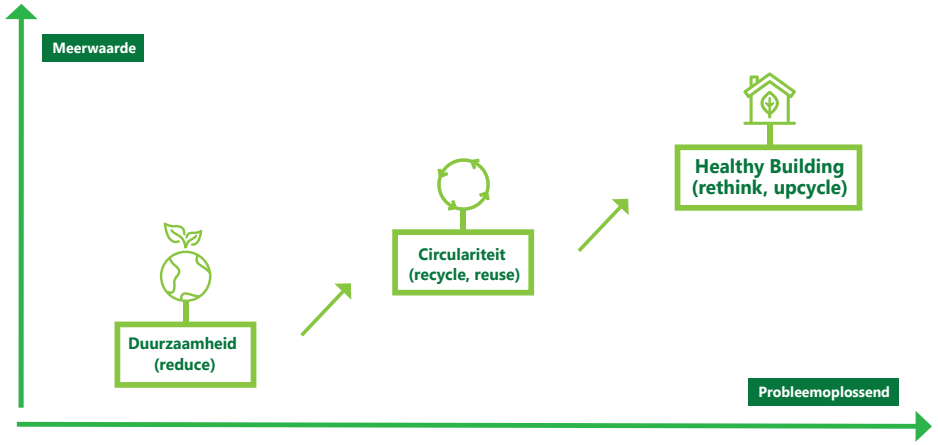
Healthy Building Movement

Wat is een gezond gebouw?

Een gezond gebouw gaat verder dan frisse lucht of energiezuinige installaties. Het draait om de mensen die het gebouw gebruiken. Hun gezondheid, comfort en productiviteit staan centraal. Kortom: een gezond gebouw is een plek waar mensen zich goed voelen én beter presteren.

Een gezond gebouw combineert drie pijlers:

- Gezondheid – fysiek, mentaal en sociaal welzijn.
- Duurzaamheid – circulaire, energiezuinige keuzes.
- Maatschappij – verbondenheid, inclusiviteit en interactie.



Healthy Building Movement (HBM) geeft jou de laatste inzichten uit de wetenschap én de praktijk over gezonde gebouwen. Het vakgebied is jong, maar groeit snel en is volop in ontwikkeling. Samen met partners en een netwerk van experts wisselen we kennis uit en vertalen die naar praktijkgerichte oplossingen.

Waarom is gezond bouwen de juiste keuze?

Een ongezond binnenklimaat heeft grote gevolgen:

1 Het binnenklimaat hoort tot de **top 5 risico's** van de publieke gezondheid.

2 **90%** van de tijd bevinden we ons binnen in een gebouw.

3 Tot **42%** meer klachten zoals hoofdpijn, keelpijn, droge ogen, vermoeidheid en concentratieproblemen

4 Slechtere slaap, minder energie en productiviteit.

Slechtere leer- en werkprestaties

5 Het ziekteverzuim kost werkgevers jaarlijks **11,5 miljard** euro. Dat is **4,4%** van de totale loonkosten. Het betreft **3,3 miljoen** werknemers. Dat is **47%** van alle werknemers, en **4%** van alle te werken dagen

Meer luchtwegklachten (astma, allergieën)

Verhoogd risico op hart- en vaatziekten

6 Met slechts **0,005%** productiviteitsstijging is de extra investering in een gezond gebouw terugverdiend

Het verschil is duidelijk:

In een Healthy Building ervaren gebruikers meer productiviteit, energie, tevredenheid, rust en creativiteit.

In een Sick Building overheersen stress, vermoeidheid, droge ogen, hoofdpijn, keelpijn en concentratieproblemen.

Hoe realiseer je een gezond gebouw?

Succesvol een gezond gebouw neerzetten vraagt om drie dingen:

1. Goed ontwerp – vanaf het begin rekening houden met gezondheid.
2. Slimme technologie – tijdens projectvoorbereiding en -uitvoering.
3. Operationele strategie – ook ná oplevering blijven monitoren en bijsturen.

Kernprincipes voor een gezond gebouw[7 & 8]

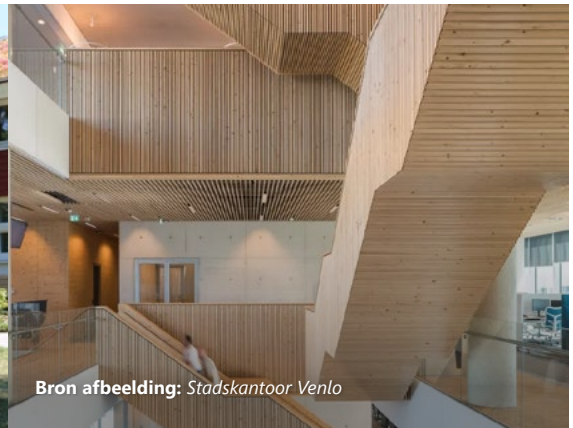
- **Menselijke gezondheid en welzijn**
  Monitor het welbevinden van gebruikers met feedback en sensoren.

- **Mensgericht en toekomstbestendig ontwerp**
  Ontwerp voor veerkracht en aanpassingsvermogen. Zorg dat een gebouw ook functioneert bij gezondheidscrises, klimaatveranderingen of maatschappelijke ontwikkelingen.

- **Gemeenschap en gelijkheid**
  Houd rekening met de lokale context en sociale diversiteit. Maak gebouwen inclusief, met gelijke toegang tot voorzieningen en kansen. Draag bij aan leefkwaliteit van de lokale gemeenschap.

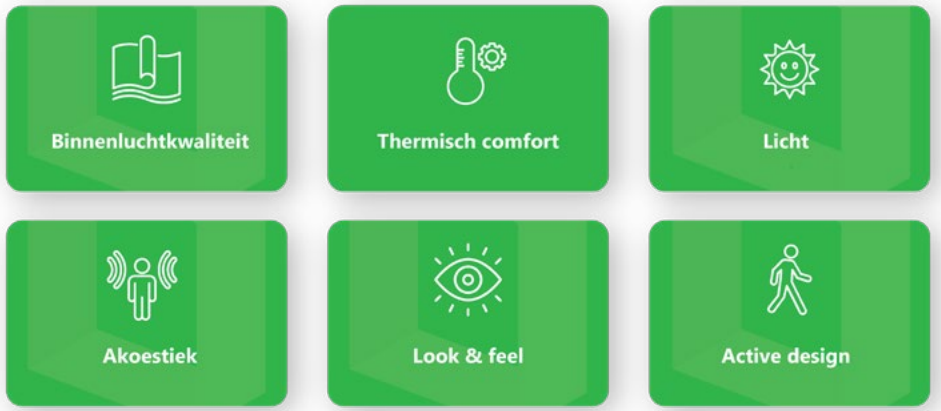


Bron afbeelding: *https://archi3o.nl/portfolio/brabantwoning/*



Bron afbeelding: *Stadskantoor Venlo*

Praktische tips



Binnenluchtkwaliteit & ventilatie

- Gezonde materialen met minimale chemische uitstoot.[9]
- Mogelijkheid om ramen te openen voor luchtdoorstroming en gevoel van controle.
- Goed onderhouden CO2-gestuurde ventilatie (max. 800-1200 ppm).
- Luchtvochtigheid tussen 40% en 60%.
- Verhoogde natuurlijke ventilatie d.m.v. atrium of zonneschoorsteen.

Resultaat: *goede ventilatie zorgt voor tot 80% minder sick building syndrome-klachten, zoals hoofdpijn, vermoeidheid, keelpijn, droge ogen en slechte concentratie.*[10]

Thermisch comfort

- Invloed van de gebruikers op binnenklimaat.
- Temperatuur 20-25 °C.
- Zonwering tegen oververhitting zonneschoorsteen.

Resultaat: *bij te hoge of lage temperaturen daalt de productiviteit met 2% per graad Celsius.*

Licht

- Ramen voor natuurlijk daglicht.
- Invloed van de gebruiker op daglichttoetreding, o.a. door zonwering.
- Kunstmatig licht gebaseerd op biologisch ritme.
- Blauw verrijkte taakverlichting.
- Zicht op groen en open hemel.

Resultaat: *tot 28% betere arbeidsomstandigheden en tot 6,5% minder ziekteverzuim.*

Akoestiek

- Bescherming tegen geluidsbronnen van buiten en binnen.
- Minimaliseer geluid van installaties.
- Afgeschermde werkruimtes passend bij diverse werkvormen.
- Akoestische maatregelen tegen nagalm d.m.v. bijvoorbeeld plafond, wanden of planten.

Resultaat: *betere gegevensverwerking door je hersens.*

Look & feel

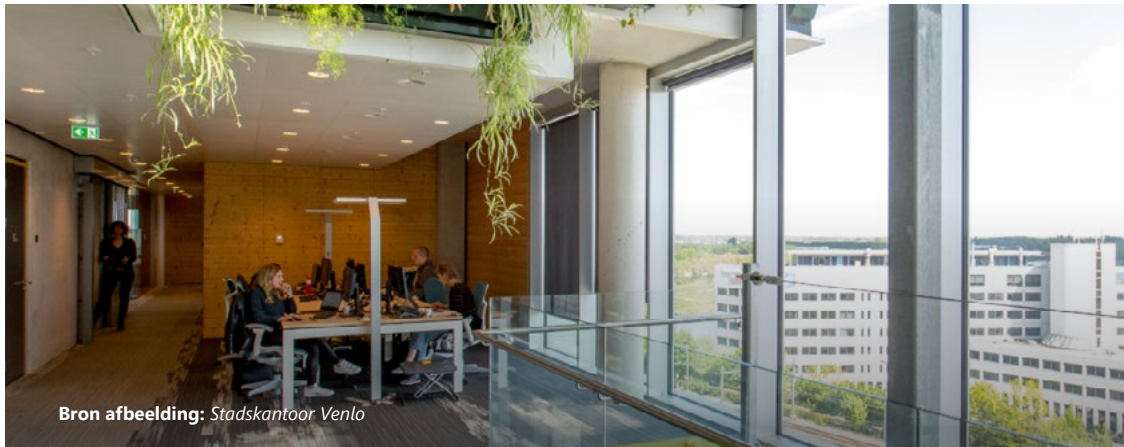
- Zicht op planten of groen[11], ook voor een betere luchtkwaliteit.
- Natuurlijke materialen, die geen giftige stoffen 'uitademen'.
- Diversiteit in natuurlijke vormen, texturen, kleuren.

Resultaat: *minder stress en meer tevredenheid bij de gebruikers.*[12]

Active design[13]

- Trap aantrekkelijker maken dan de lift.
- Actieve werkplekken, zoals zit-sta bureau's.
- Informele ontmoetingsplekken.
- Fiets- en wandelpaden rondom het gebouw.
- Faciliteiten voor sportieve werknemers, zoals een douche.

Resultaat: *een uitnodigende omgeving voor sociale interactie, lichaamsbeweging en een gezonde leefstijl, binnen én buiten.*



Bron afbeelding: *Stadskantoor Venlo*

Is je interesse gewekt en wil je meer weten over gezonde gebouwen?

Ga naar onze website en ontdek meer over het proces, de terugverdientijd en andere praktische tips.
Daar vind je ook alle bronnen.

Site en bronnen

Hulp nodig?

Healthy Building Movement (HBM) is een onafhankelijke kennispartner voor de bouwsector. We ondersteunen partijen (zoals scholen, woningbouwcorporatie, zorginstellingen, gemeentes en beleidsmakers, maar ook projectontwikkelaars) bij het realiseren van gezonde, circulaire en energiezuinige gebouwen. De focus ligt op gezonde materialen, frisse lucht, het juiste licht en geluid en op comfort en gemak. Door techniek te combineren met beleving, maken we gezond bouwen duidelijk en haalbaar. Juist voor partijen die er nog niet mee bezig zijn!

Matchmaker

Meer weten of direct starten?

Healthy Building Movement staat voor je klaar. Samen bouwen we aan gebouwen die gezond zijn voor nu én later. Meld je aan!

Interreg
(Ko-)finanziert von der Europäischen Union
(Mede) gefinancierd door de Europese Unie
Deutschland – Nederland

Healthy Building Movement

Mede mogelijk gemaakt door:

provincie limburg
Ministerium für Wirtschaft, Industrie, Klimaschutz und Energie des Landes Nordrhein-Westfalen
Provincie Noord-Brabant