

Healthy Building Movement

Laaghangend fruit

Checklist voor een gezond gebouw

Bron afbeelding: *Stadskantoor Venlo*

Interreg

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

Deutschland – Nederland

Healthy Building Movement

Gezond bouwen ingewikkeld? Helemaal niet!

Er is veel winst te behalen met simpele, kosteneffectieve maatregelen. Onderstaande ingrepen zijn betaalbaar, direct toepasbaar in nieuwbouw én renovatie en hebben een groot effect op hoe gebruikers een gebouw ervaren. Vink er zoveel mogelijk af!

Binnenluchtkwaliteit

- ☐ Installeer sensoren voor CO_2, temperatuur en luchtvochtigheid:
  - CO_2-grenswaarden: maximaal 950 ppm tijdens gebruik.
  - CO_2-gestuurde ventilatie of hoge luchtverversingsgraad conform richtlijnen.
- ☐ Kies gezonde materialen en meubels:
  - Biobased materialen zoals FSC-gecertificeerd hout, bamboe, kurk of linoleum.
  - Materialen zonder schadelijke emissies (VOC's).

Welke vragen stel je je leveranciers over de effecten van hun materialen op gezondheid?
Gebruik onze vragenlijst als leidraad:

- ☐ Gebruik HEPA-filters.[1]
- ☐ Voorzie een duidelijke, begrijpelijke handleiding van de systemen voor beheerders en gebruikers.
- ☐ Plaats planten voor luchtzuivering en luchtvochtigheid.

✓ **Resultaat: Lagere CO_2-waarden verbeteren cognitieve prestaties en welzijn**

Thermisch comfort

- ☐ Houd de temperatuur tussen 20–25 °C en luchtvochtigheid tussen 40–60%.
- ☐ Integreer natuurlijke ventilatie.
- ☐ Voorzie lokale regelmogelijkheden voor gebruikers.
- ☐ Zorg voor schaduw:
  - Zonwering om in de zomer zonwarmte buiten te houden en in de winter binnen te laten.
  - Strategisch geplaatste bomen, voor schaduw en verkoeling.

✓ **Resultaat: Comfortabele temperaturen verhogen tevredenheid en productiviteit.**



Bron afbeeldingen: *https://www.venterra.nl/projecten/hoendersveld*

Licht

- ☐ Maximaliseer daglicht:
  - Grote ramen die het daglicht zo ver mogelijk in het gebouw halen.
  - Daklicht of atrium.
  - Translucente en lichte oppervlakken.
- ☐ Plaats werkplekken dicht bij ramen.
- ☐ Gebruik biodynamische verlichting (tunable LEDs); schakel tussen warm (ca. 2700K), neutraal (ca. 4000K) en koud (ca. 6500K) wit licht.

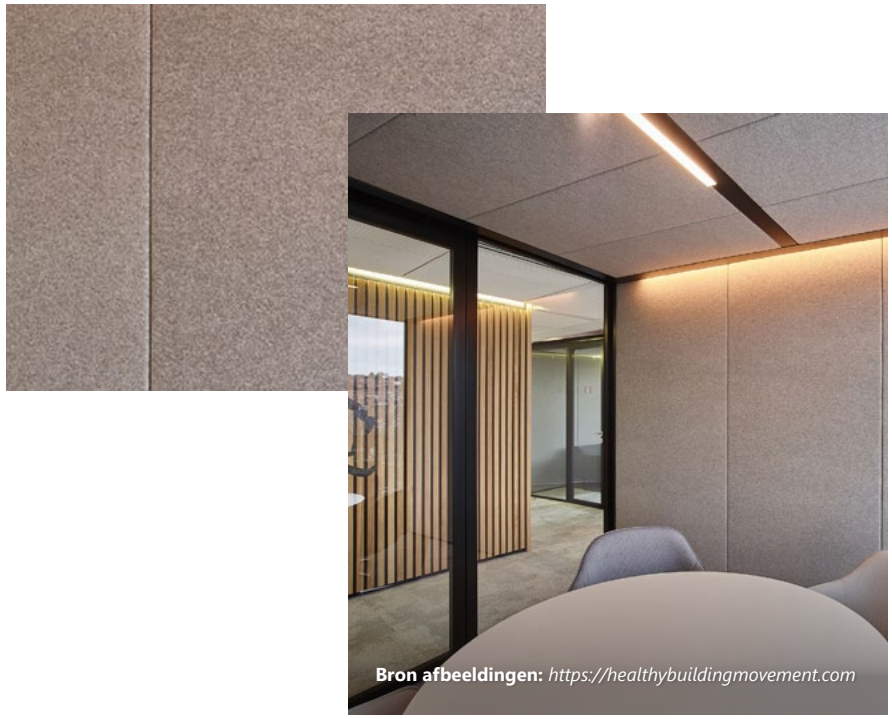
✓ **Resultaat: Ondersteuning van je biologische klok met licht zorgt voor minder vermoeidheid en een beter dag- en nachtritme.[3]**



Bron afbeelding: *https://www.rijksvastgoedbedrijf.nl*



Bron afbeelding: *https://healtybuildingmovement.com*



Bron afbeeldingen: *https://healthybuildingmovement.com*

Akoestiek

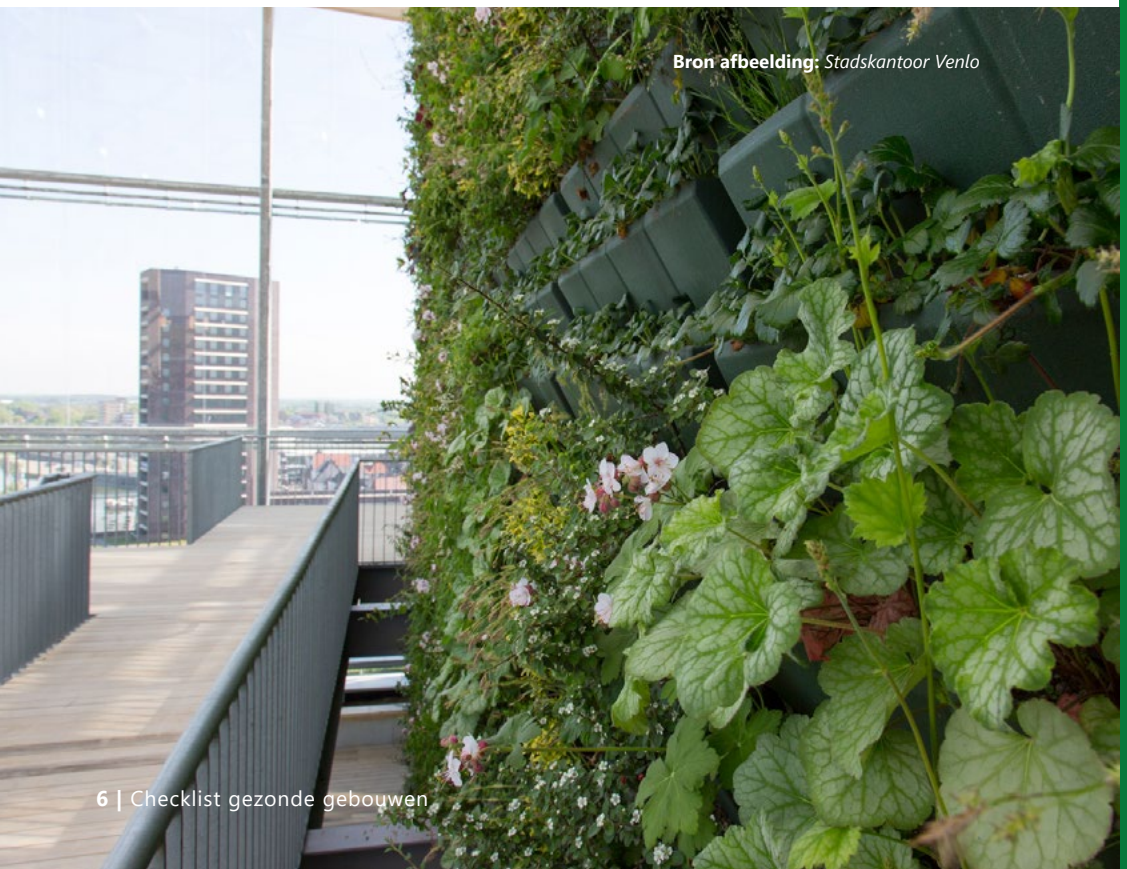
- ☐ Plaats functies en ruimtes slim om geluidsoverlast te beperken.
- ☐ Gebruik absorberende materialen in plafonds, wanden en vloeren.
- ☐ Ontkoppel binnenwanden om contactgeluid te voorkomen.

✓ **Resultaat: minder stress en meer concentratie.**

Look & feel

- ☐ Gebruik biophilic design.[4]
- ☐ Natuurlijke materialen, vormen en kleuren.
- ☐ Integreer planten en groen in ontwerp en inrichting.
- ☐ Uitzicht op natuur of groen.

✓ **Resultaat: Prettige plekken om te verblijven die bijdragen aan sociale interactie,verbeterde mentale gezondheid, meer tevredenheid, sneller herstel en minder ziekteverzuim, hogere cognitieve prestaties[5], hogere productiviteit[6], en waardeverhoging van vastgoed.**



Bron afbeelding: *Stadskantoor Venlo*



Bron afbeelding: *https://www.roosros.nl/project/lorentz-casimir-lyceum/*



Bron afbeelding: *Langeveld Building, Erasmus Universiteit, Paul de Ruiter Architects*

Active design

- ☐ Stimuleer beweging:
  - Maak trappen aantrekkelijk en zichtbaar.
  - Plaats koffiepunten en printers strategisch, zodat mensen beweging
  - krijgen, elkaar kunnen ontmoeten, maar tegelijkertijd geen extra geluidsbelasting vormen.
- ☐ Maak het gebouw toegankelijk en inclusief:
  - Flexibele werk- en leerplekken.
  - Rustige zones.
  - Brede gangen.
  - Ruimtes die iedereen kan gebruiken, zoals een kolf- en gebedsruimte.

✓ **Resultaat: Het gebouw stimuleert beweging en is voor iedereen gebruiksvriendelijk. Meer beweging op de werkplek bevordert gezondheid.**

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