

maandag, 3 oktober 2016

Ziek door het sick building syndroom

Werkstress geeft dezelfde klachten



Het sick building syndroom is een reeks gezondheidsklachten die veroorzaakt wordt door een slechte kwaliteit van de lucht in een gebouw. Je kunt veel doen om de kwaliteit van het binnenklimaat te verbeteren. De klachten van het sick building syndroom lijken overigens verdacht veel op die van werkstress. Hoe zit dat?

Het sick building syndroom kan leiden tot klachten als hoofdpijn, droge ogen, keelpijn, droge huid, vermoeidheid, gebrek aan concentratie en een gevoel van duizeligheid. De slechte luchtkwaliteit kan bovendien astma en allergieën verergeren. Bij onderzoek door de GGD's voor het project Binnenmilieu Basisscholen bleek dat bedompte lucht in de klas de leerprestaties van leerlingen aantoonbaar vermindert.

Tal van oorzaken

Een ongezond binnenklimaat kan tal van oorzaken hebben. In huizen, scholen en kantoorgebouwen is de grootste boosdoener meestal een gebrek aan ventilatie of een vervuild ventilatiesysteem. Andere oorzaken zijn chemische stoffen die vrijkomen uit bouwmaterialen, vloerbedekking en verf. Printers, kopieermachines en computers kunnen de luchtkwaliteit verslechteren. Een te droog of te vochtig binnenklimaat is ook niet bevorderlijk voor het welbevinden. Een verkeerde luchtvochtigheid bevordert de groei van bacteriën, virussen en schimmels.

Luchtbehandeling

Uit onderzoeken blijkt dat in huizen en gebouwen met systemen voor luchtbehandeling vaker een slechte luchtkwaliteit voorkomt. Deze systemen worden vaak niet goed geïnstalleerd en het ontbreekt ook nogal eens aan goed onderhoud, waardoor de luchtkanalen vervuild raken. De meeste klachten over het binnenklimaat blijken voor te komen in moderne, goed geïsoleerde gebouwen waar geen ramen geopend kunnen worden. De

Wereldgezondheidsorganisatie WHO schat dat in één op elke drie kantoorgebouwen symptomen van het sick building syndroom voorkomen.

Productiviteitsverlies

Volgens de Nederlandse onderzoekster dr. ir. Philomena Bluysen van TNO kan een slecht binnenklimaat een bedrijf een productiviteitsverlies opleveren van 3.600 euro per werknemer per jaar. Een goede reden om te investeren in betere luchtkwaliteit, vindt Bluysen.

Voor scholen en gebouwen zijn richtlijnen opgesteld voor een beter binnenklimaat. Goed en regelmatig ventileren kan de meeste klachten verhelpen. Dat geldt ook voor woonhuizen. De ideale luchtvochtigheidsgraad (tussen 40 en 65 procent) kan met bevochtigers of met ventilatie geregeld worden. Printers en kopieermachines kunnen het beste bij elkaar worden gezet in een aparte, geventileerde ruimte. Luchtbehandelingsystemen moeten regelmatig gereinigd worden. En werknemers melden minder klachten als ze zelf de luchtkwaliteit kunnen beïnvloeden, bijvoorbeeld door een raam te openen.

Sick building?

De vraag of een gebouw een 'sick building' is, valt niet eenvoudig te beantwoorden. Er is al gauw de inzet van een gespecialiseerd bedrijf voor nodig om de luchtkwaliteit te meten. Volgens de definities van een sick building moeten de gezondheidsklachten in elk geval voorkomen bij een groot deel van de aanwezigen. Er moet bovendien een duidelijk verband bestaan met de werkplek. Er kan soms ook iets anders aan de hand zijn.

Stress van het werk

hoofdpijn, concentratieverlies en luchtwegklachten op het werk zijn niet altijd te wijten aan het sick building syndroom. Dat bleek in 2007 uit Brits onderzoek. Mensen die veel werkstress ervaren, blijken vaker klachten te hebben die sterk lijken op die van het sick building syndroom. Ook mensen die zich op kantoor niet gesteund voelen door hun baas of collega's hebben meer last van deze klachten. Een goed binnenklimaat én een goed sociaal klimaat zijn beide bevorderlijk voor het welbevinden op het werk, concluderen de onderzoekers.

📍 Bron(nen): [TNO](#) , [GGD Nederland](#) , [Rijksoverheid](#)