





# Ziektelast in Nederland

INACTIVITEIT



ROKEN



SLECHTE  
ARBEIDSOMSTANDIGHEDEN



ERNSTIG OVERGEWICHT

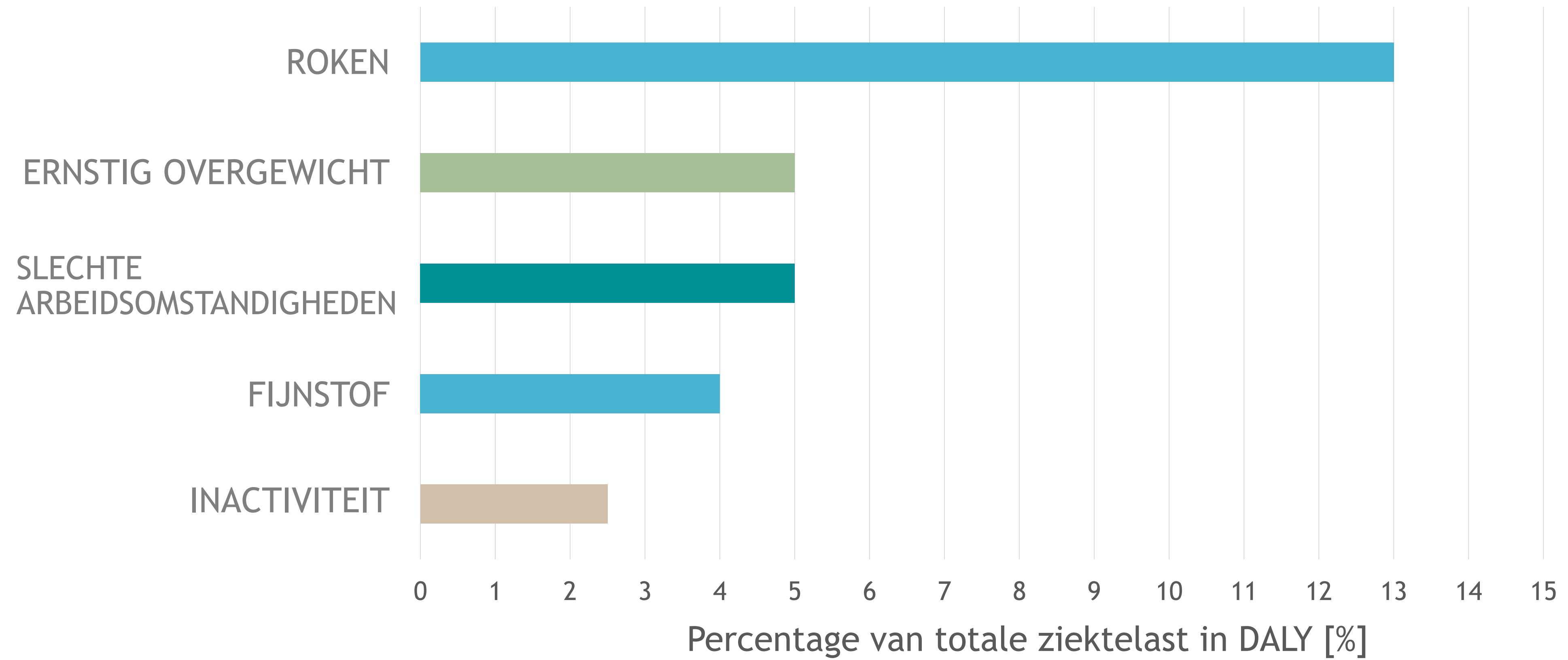


FIJNSTOF





# Ziektelast in Nederland



Bron: <https://www.volksgezondheidenzorg.info/>

# WELL Concepts



AIR



WATER



NOURISHMENT



LIGHT



FITNESS



COMFORT



MIND

Copyright© 2018 by International WELL Building Institute PBC. All rights reserved.

# Standaard gebouwgerelateerde aspecten



AIR



WATER



NOURISHMENT



LIGHT



FITNESS



COMFORT



MIND

Copyright© 2018 by International WELL Building Institute PBC. All rights reserved.

# ‘Nieuwe’ aspecten



AIR



WATER



NOURISHMENT



LIGHT



FITNESS



COMFORT

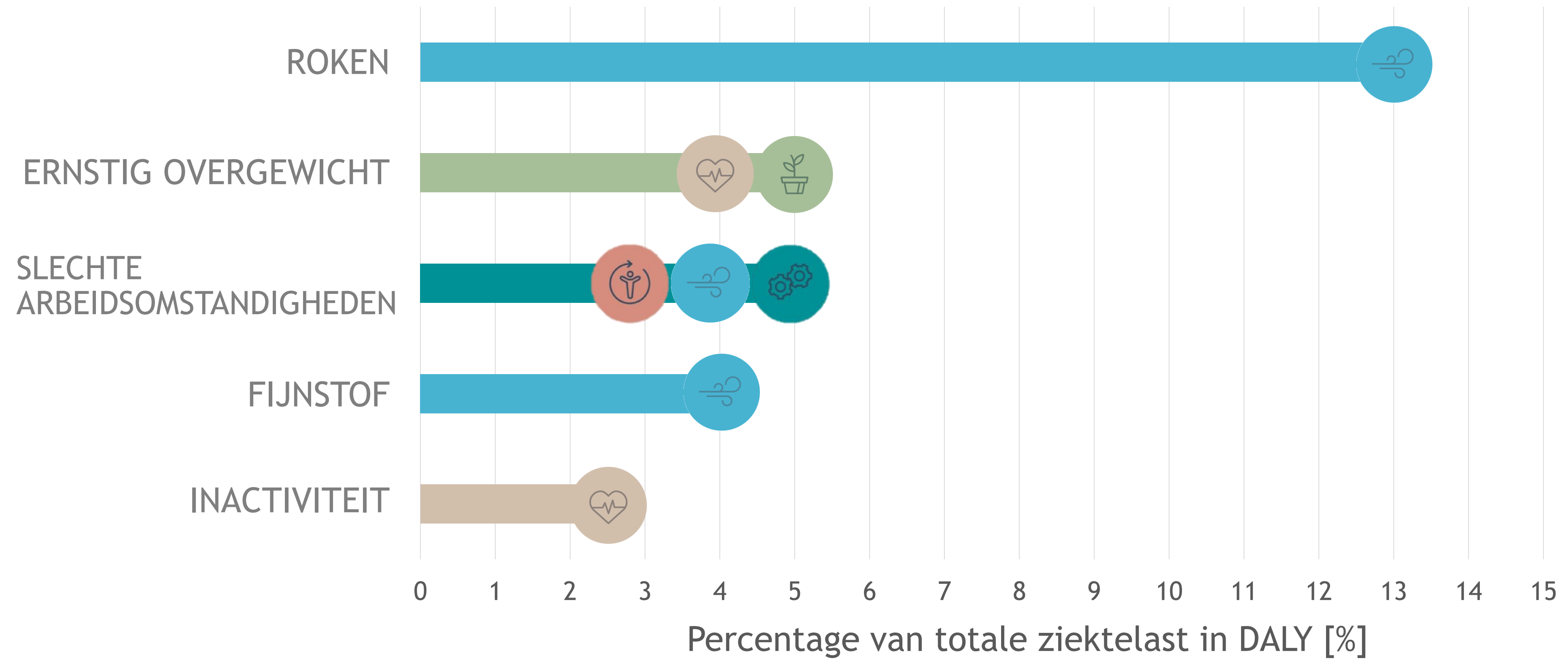


MIND

Copyright© 2018 by International WELL Building Institute PBC. All rights reserved.



# Ziektelast in Nederland



Bron: <https://www.volksgezondheidenzorg.info/>



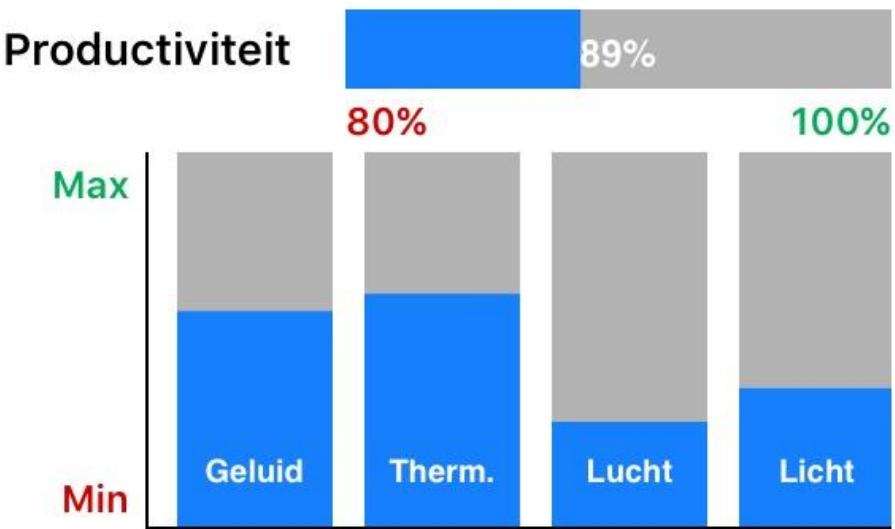


*“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”*



**World Health  
Organization**

# DGMR Productivebuilding app



Oppervlakte per medewerker

>20 m2

16 m2

12 m2

<8 m2

Omzet per medewerker per jaar

75K€

100K€

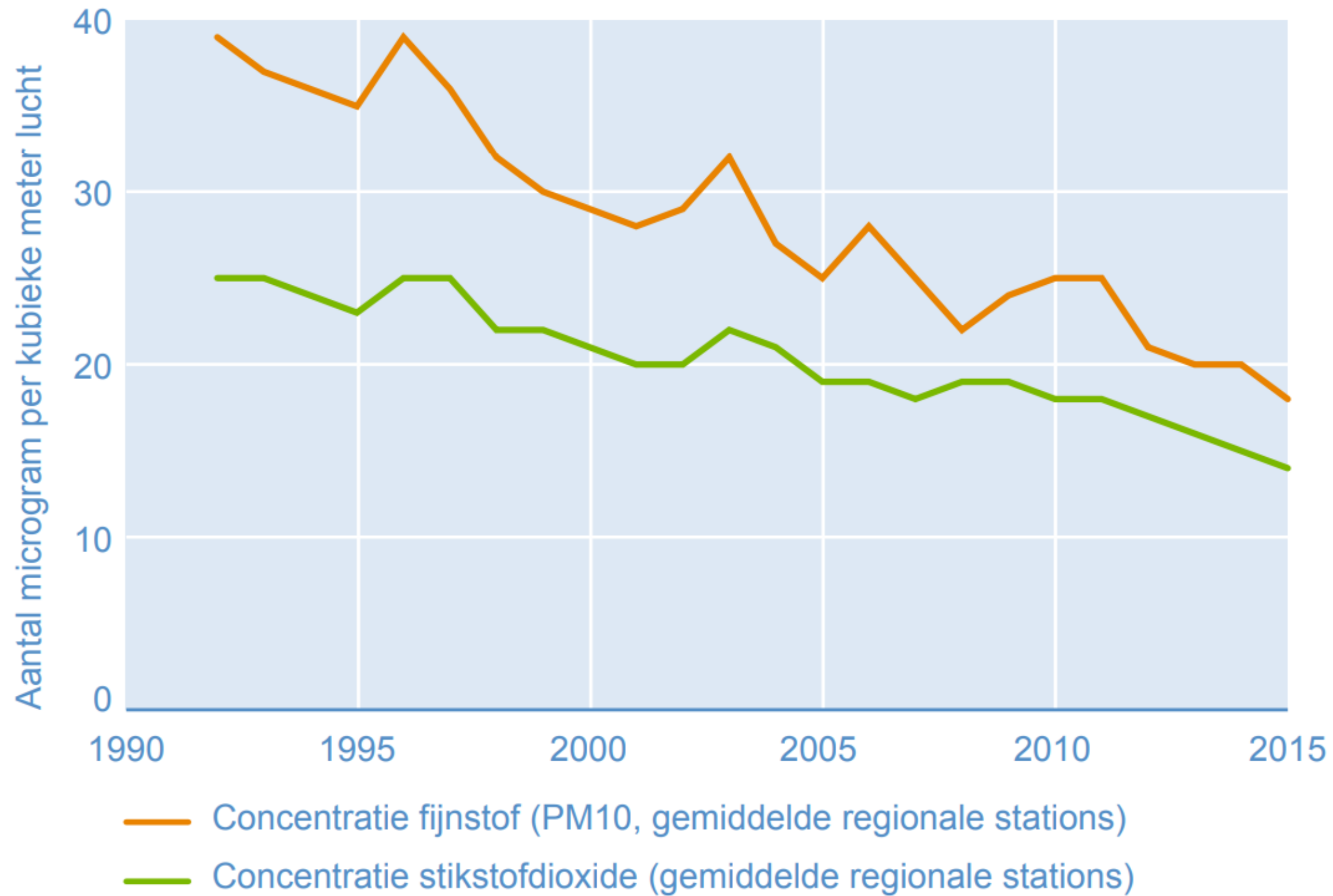
150K€

225K€

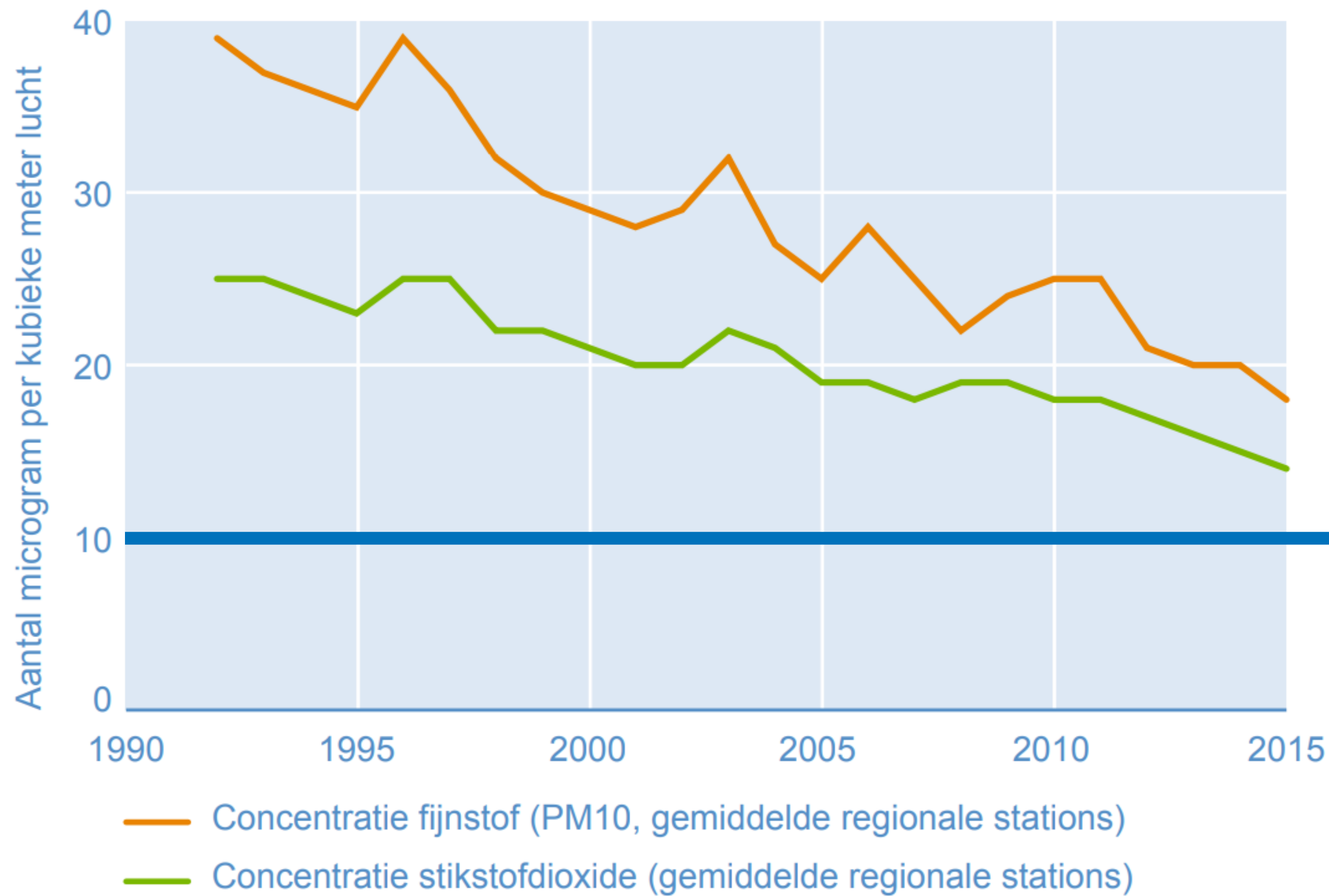
Productiviteitsverbeterpotentieel per jaar  
€11.400 per medewerker - €950 per m<sup>2</sup>



AIR 









NOS

# RIVM waarschuwt voor smog door fijnstof

DO 11 JANUARI, 22:52 AANGEPAST VR 12 JANUARI, 01:31 BINNENLAND





FEATURE 05

# AIR FILTRATION

1. FILTER ACCOMODATION

2. PARTICLE FILTRATION

3. AIR FILTRATION MAINTENANCE





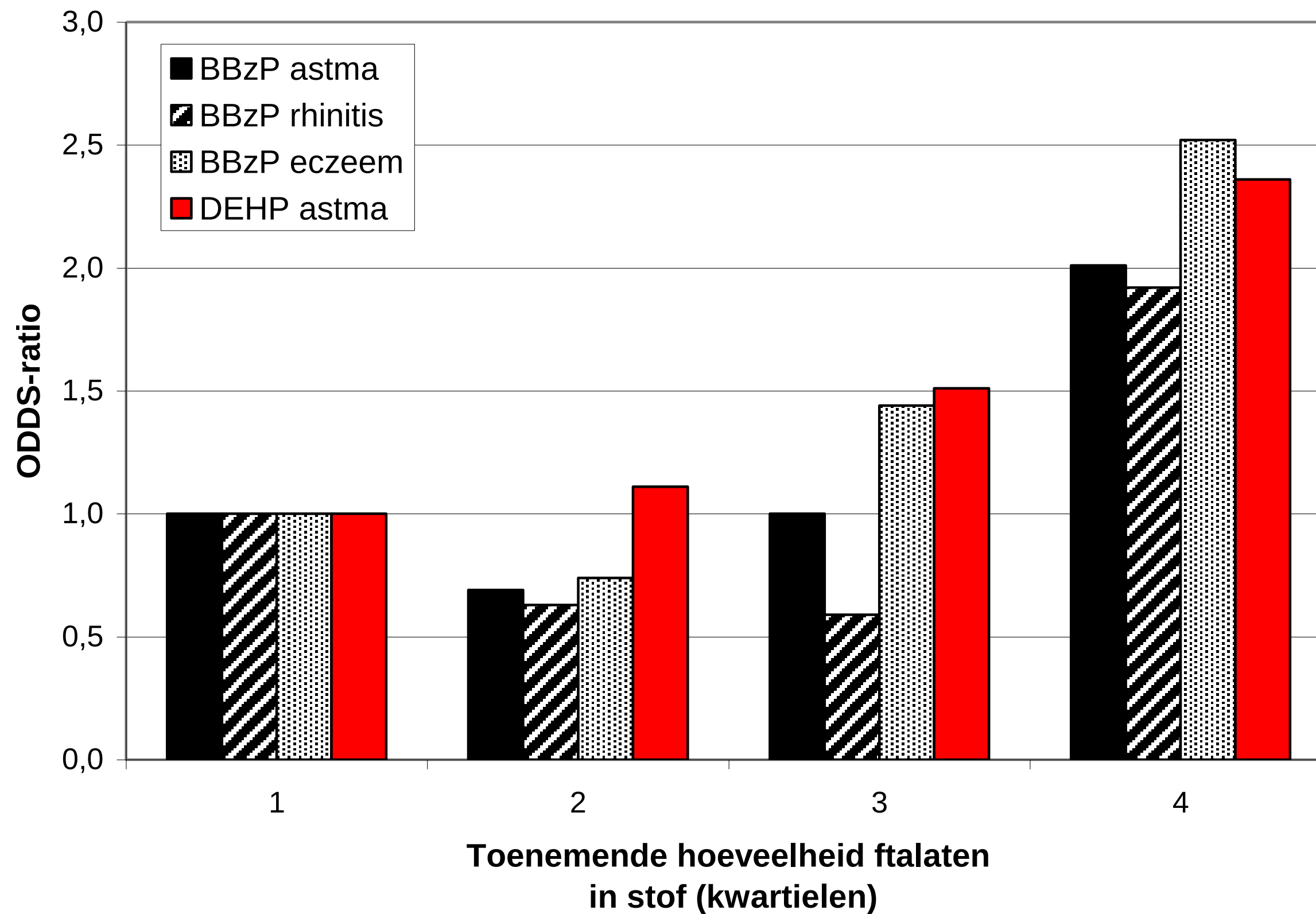


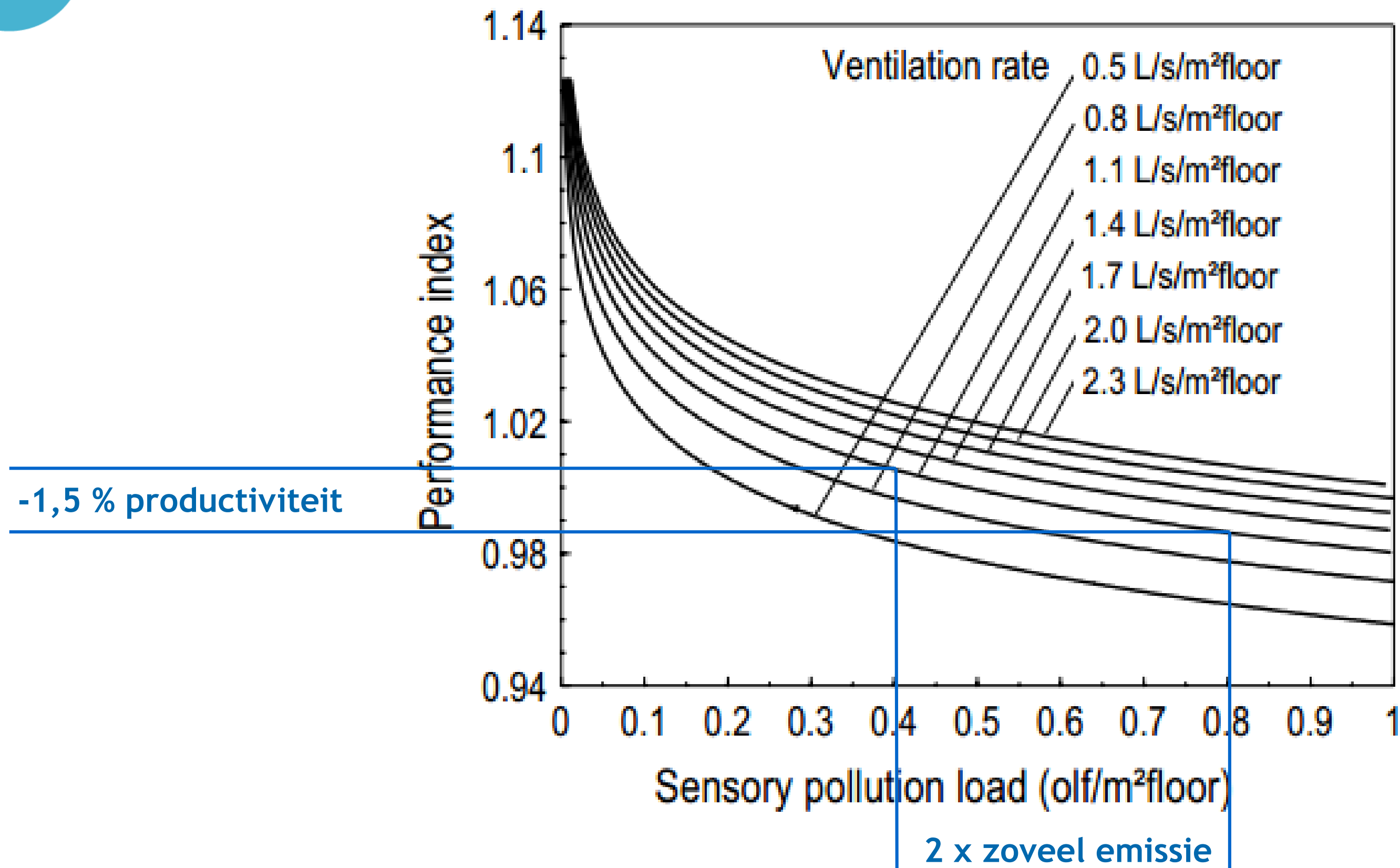
FEATURE 14

# AIR INFILTRATION MANAGEMENT

1. AIR LEAKAGE TESTING











## FEATURE 04

# VOC REDUCTION

- 1. INTERIOR PAINTS AND COATINGS
- 2. INTERIOR ADHESIVES AND SEALANTS
- 3. FLOORING
- 4. INSULATION
- 5. FURNITURE AND FURNISHINGS





FEATURE 01

# AIR QUALITY STANDARDS

1. STANDARDS FOR VOLATILE  
SUBSTANCES
2. STANDARDS FOR PARTICULATE  
MATTER AND INORGANIC GASES
3. RADON



# WATER





## Voedingscentrum / Gezondheidsraad:

- Drink dagelijks tenminste 1,5-2 l vocht<sup>1</sup>

## RIVM:

- 50% van de NL volwassenen drinkt minder dan 1,8-2l vocht per dag en slechts 225-422 ml normaal water<sup>2</sup>

1. Voedingscentrum, Vocht en Drinken, <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/trefwoord/vocht.aspx#blok7>  
2. RIVM (2011) Dutch National Food Consumption Survey 2007-2010



## FEATURE 37

# DRINKING WATER PROMOTION

- 1. DRINKING WATER TASTE PROPERTIES
- 2. DRINKING WATER ACCESS
- 3. WATER DISPENSER MAINTENANCE



# NOURISHMENT





## Voedingscentrum / Gezondheidsraad:

- Eet dagelijks tenminste 200 gr groente en 200 gram fruit<sup>1</sup>

1. Voedingscentrum, Vocht en Drinken, <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/trefwoord/vocht.aspx#blok7>





## Voedingscentrum / Gezondheidsraad:

- Eet dagelijks tenminste 200 gr groente en 200 gram fruit<sup>1</sup>

## RIVM:

- 15% van de NL volwassenen eet dagelijks tenminste 200 gram groente en fruit<sup>2</sup>

1. Voedingscentrum, Vocht en Drinken, <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/trefwoord/vocht.aspx#blok7>  
2. RIVM (2017) Voedselconsumptie in 2012-2014 vergeleken met de Richtlijnen goede voeding 2015





FEATURE 38

# FRUITS AND VEGETABLES

1. FRUIT AND VEGETABLE VARIETY

2. FRUIT AND VEGETABLE PROMOTION







RIVM:

- Volwassenen drinken gemiddeld 336 ml suikerhoudende dranken p/dag<sup>1</sup>

Gezondheidsraad:

- 330 ml suikerhoudende drank per dag verhoogd het risico op diabetes met 20%<sup>2</sup>
- 1l suikerhoudende drank per dag zorgt voor 1kg gewichtstoename binnen 1 maand<sup>2</sup>

1. RIVM (2017) Voedselconsumptie in 2012-2014 vergeleken met de Richtlijnen goede voeding 2015  
2. Gezondheidsraad (2015) Richtlijnen goede voeding 2015





FEATURE 39

# PROCESSED FOODS

1. REFINED INGREDIENT RESTRICTIONS

2. TRANS FAT BAN



# FITNESS





## Gezondheidsraad:

- Beweeg tenminste **150 minuten per week** matig intensief, meer is beter<sup>1</sup>
- Doe tenminste  **twee keer per week** spierversterkende oefeningen<sup>1</sup>

1. Gezondheidsraad (2017) Beweegrichtlijnen 2017





## Gezondheidsraad<sup>1</sup>:

- **56%** van de volwassenen haalt de beweegrichtlijnen **niet**
- Inactiviteit verhoogd risico op:
  - Depressie
  - Hart- en vaatziekten
  - Diabetes
- Meer beweging is **net zo effectief** als medicijngebruik voor diabetici en mensen met hart- of vaatziekten

1. Gezondheidsraad (2017) Beweegrichtlijnen 2017





FEATURE 64

# INTERIOR FITNESS CIRCULATION

- 1. STAIR ACCESSIBILITY AND PROMOTION
- 2. STAIRCASE DESIGN
- 3. FACILITATIVE AESTHETICS







FEATURE 69

# ACTIVE TRANSPORTATION SUPPORT

1. BICYCLE STORAGE AND SUPPORT

2. POST COMMUTE AND WORKOUT FACILITIES



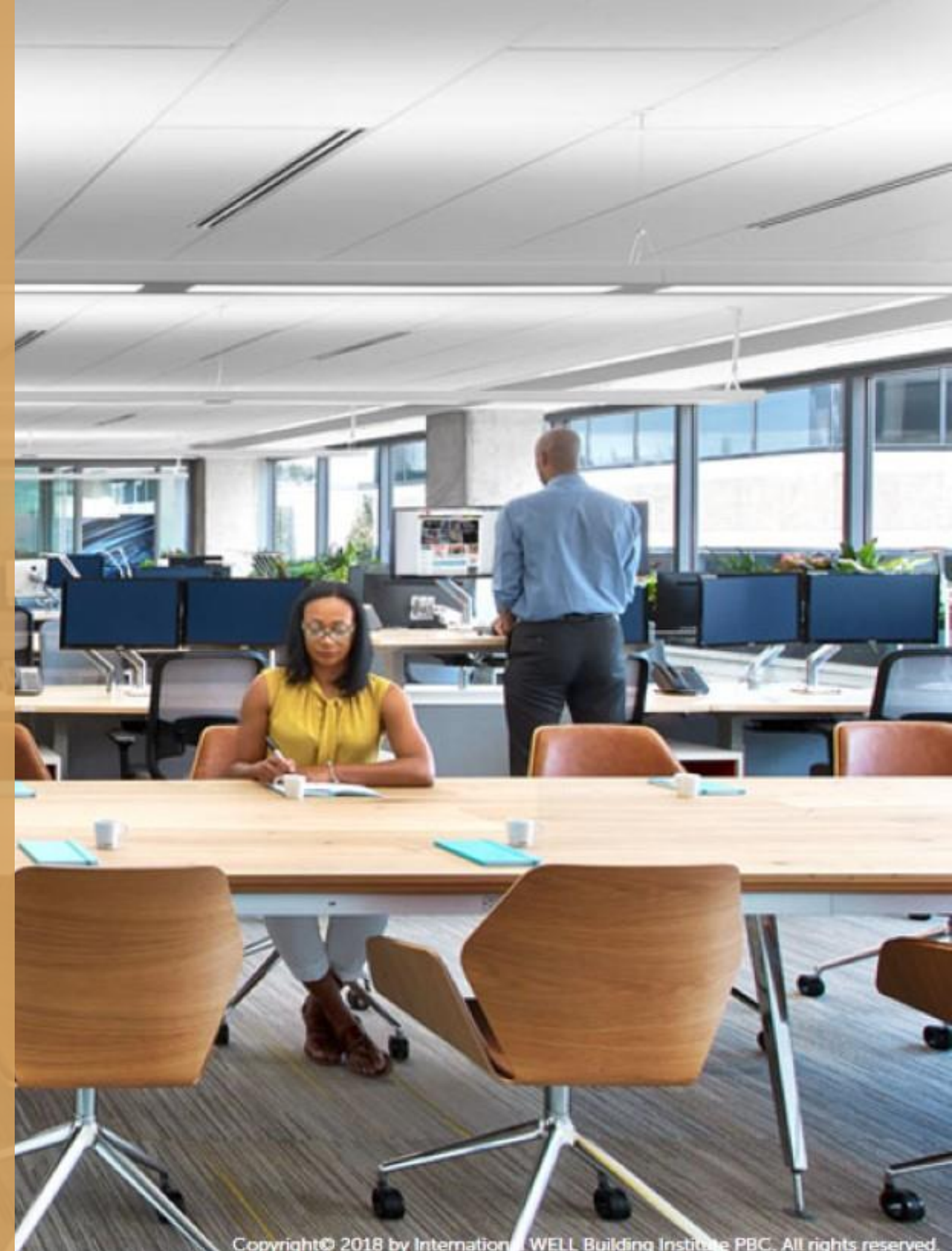
SRAM Office



# LIGHT



# WAAR WERKT U LIEVER?



Copyright© 2018 by International WELL Building Institute PBC. All rights reserved.





- Lichtintensiteit op werkplekken < 500 lux: cognitieve prestatie **-1%**<sup>1</sup>
- Verblindend kunstlicht: prestatie **-2,5%**<sup>1</sup>
- Verblindend zonlicht: prestatie **-5%**<sup>1</sup>

1. BBA Binnenmilieu (2015) Kentallen binnenmilieu & productiviteit ten behoeve van de EET value case tool

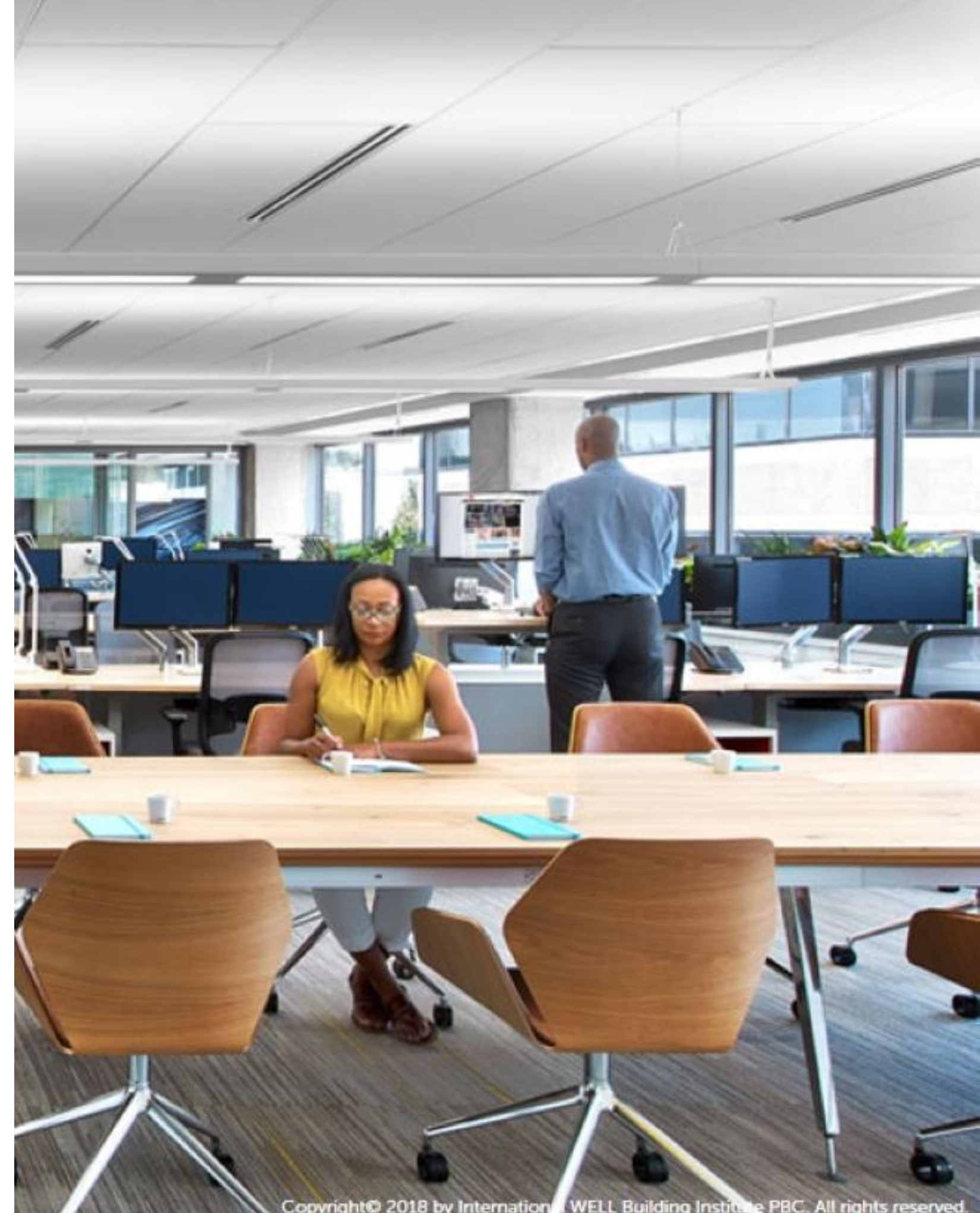


FEATURE 53

# VISUAL LIGHTING DESIGN

1. VISUAL ACUITY FOR FOCUS

2. BRIGHTNESS MANAGEMENT  
STRATEGIES



Copyright© 2018 by International WELL Building Institute PBC. All rights reserved.



# COMFORT



# COMFORT

- Thermisch comfort
- Akoestisch comfort
- Ergonomie
- Toegankelijkheid voor minder validen









- Ruimteakoestiek:
  - Goed: -4% productiviteit<sup>1</sup>
  - Slecht: -7% productiviteit<sup>1</sup>
- Temperatuur niet naar wens in te stellen: -4% productiviteit<sup>1</sup>

*Ontwerp van Rae Bei-Han Kuo - Zip It*

1. BBA Binnenmilieu (2015) Kentallen binnenmilieu & productiviteit ten behoeve van de EET value case tool





FEATURE 79

# SOUND MASKING

1. SOUND MASKING USE

2. SOUND MASKING LIMITS



Plantronics, Habitat Soundscaping,  
<https://habitat.plantronics.com/>





FEATURE 82

# INDIVIDUAL THERMAL CONTROL

1. FREE ADDRESS

2. PERSONAL THERMAL COMFORT DEVICES



JEP!, Van Delft Groep,  
<http://www.vandelftgroep.nl/>



# MIND



TNO / CBS<sup>1</sup>:

- **36%** van het ziekteverzuim wordt veroorzaakt door werkstress
- **1 miljoen** Nederlanders hebben burn-out klachten
- Werkstress wordt veroorzaakt door:
  - Te hoge taakeisen
  - Te weinig autonomie
  - Slachtoffer van ongewenst gedrag

1. TNO (2015) Factsheet Werkstress, burn-out en verzuim





FEATURE 90

# HEALTHY SLEEP POLICY

1. NON-WORKPLACE SLEEP SUPPORT







FEATURE 88

# BIOPHILIA I - QUALITATIVE

1. NATURE INCORPORATION

2. PATTERN INCORPORATION

3. NATURE INTERACTION





# WELL en de Nederlandse bouwpraktijk

- Gebouw ter preventie van gezondheidsklachten
- WELL als tool om gezonde gebouwen te realiseren (integrale visie blijft nodig)
- WELL ook relevant voor NL

Specifiek project? Neem contact op:

Antwan ([hr@dgmr.nl](mailto:hr@dgmr.nl), 088 3467602)

Tim ([tb-bba@binnenmilieu.nl](mailto:tb-bba@binnenmilieu.nl), 088 2229494)