

Mentaal gezond blijven tijdens werkuren: de invloed van licht op mentale gesteldheid

Een goed slaappatroon, stressreductie, sport en ontspanning; dit zijn een aantal belangrijke zaken als we aan de slag willen gaan met onze mentale gesteldheid. Maar wist je dat bijvoorbeeld een gezond binnenklimaat en licht op de werkvloer hier ook invloed op hebben? Dat laatste kan een groot verschil maken: 21 procent van werkend Nederland krijgt last van klachten zoals hoofdpijn en prikkelende ogen bij te lange blootstelling aan blauw licht (afkomstig van digitale apparaten). Bovendien geeft ruim de helft (55%) aan dat het licht op de werkvloer invloed heeft op zijn mentale gesteldheid.

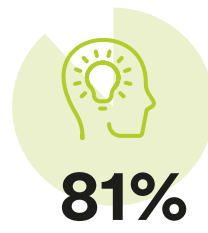
Maar welke invloed heeft licht dan precies? En hoe zorg je als werkgever voor goed licht, zodat medewerkers kunnen profiteren van de voordelen hiervan? We vroegen ruim 1.000 werkende Nederlanders naar de invloed van verlichting op de werkplek.



Goed licht op de werkvloer is een must



Bijna negen op de tien werkende Nederlanders hebben behoefte aan goede verlichting op de werkvloer. Denk bijvoorbeeld aan natuurlijk licht of niet te fel of te donker licht. Goede verlichting brengt verschillende voordelen met zich mee.



Zo kunnen acht op de tien Nederlanders zich met goed licht beter concentreren op hun werkzaamheden.

Een aantal voordelen van goed licht op onze gezondheid:



Positieve invloed op de gemoedstoestand

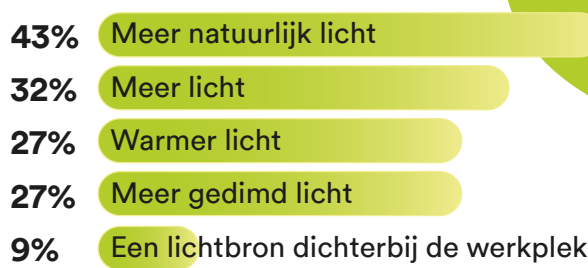
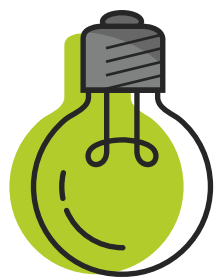


Het verhoogt concentratie en arbeidsproductiviteit



Het verhoogt de slaapkwaliteit

Het is dan ook niet gek dat werkend Nederland bepaalde eisen aan verlichting op de werkvloer stelt. Momenteel is veertien procent ontevreden over het licht op zijn werkplek. Maar wat moet er dan veranderen? Deze verbeteringen ziet werkend Nederland graag doorgevoerd worden:



Kiezen uit verschillende soorten verlichting

Op de werkvloer kan gekozen worden voor allerlei soorten licht. Het begint bij **natuurlijk** of **kunstmatig licht** (of een combinatie daarvan).

Natuurlijk versus kunstmatig licht

Natuurlijk licht is voor een groot deel van de werkenden een must; 89 procent vindt het namelijk belangrijk dat er op zijn werkplek voldoende natuurlijk licht aanwezig is. Dit moet op de meeste werkplekken worden aangevuld met kunstmatige verlichting. Van welk type verlichting er dan gebruik wordt gemaakt, maakt voor 35 procent van de Nederlanders niet uit.



89%

wil voldoende licht op de werkplek



35%

heeft geen voorkeur over het soort kunstmatig licht

Desondanks moeten werkgevers hier wel een keuze in maken. Denk aan TL-buizen, gloei-, spaar- of halogeenlampen en LED-verlichting. Aan dat laatste type verlichting zitten verschillende voordelen verbonden.

Een aantal voordelen van LED-verlichting zijn:



LED-verlichting verhoogt de productiviteit en het welzijn van medewerkers.



LED-verlichting is minder belastend voor de ogen.



LED-verlichting is duurzamer dan andere vormen van kunstmatig licht.



LED-verlichting is goedkoper dan andere vormen van kunstmatig licht.

Over dit onderzoek:

Dit onderzoek is uitgevoerd in opdracht van 'met LED kan het' door marktonderzoeksbureau PanelWizard onder 1.056 werkende Nederlanders van 18 jaar en ouder.

Additionele data: Expert Review Berenschot