



## 15-14-25

### Rekening houden met fysiologische en ergonomische inzichten

#### Woonpsychologie

Woonpsychologie is een deelgebied van de bouwbiologie. Het houdt zich bezig met de aanpassingen van gebouwen, ruimtes, bouwdelen, meubels en installaties. Doel hiervan is te zorgen voor een optimale woonomgeving die gezond is, waar mensen zich goed voelen en waar ze kunnen presteren. En welke veilig is.

De grondlegger van de woonpsychologie is professor Etienne Grandjean. Grandjean ziet mensen en hun behoeften als een geheel. Dat wil zeggen fysiologisch, psychologisch en sociaal. En daarom heeft het ook een grote rol in de bouwbiologie.

Anatomisch goede afmetingen van kamers, meubels vooral stoelen en bedden. Uitgangspunten voor het binnenklimaat, verlichting, daglicht, akoestiek, verwarming en geluidswering. Losliggende tapijten, gevaarlijke opstapjes om enkele te noemen.

#### Meubels

Belangrijk voor een goede stoel is dat hij ervoor zorgt dat de wervelkolom in een natuurlijke houding is. Zitten belast de wervelkolom 80% meer dan bij staan. Daarom is dynamisch zitten ook zo belangrijk, vooral bij zittende beroepen.

Het voert te ver om alle aanbevelingen voor meubels tot in detail te beschrijven.

Helaas is de realiteit anders. Ondanks dat het algemeen bekend is dat zitten slecht is voor onze rug worden er nog steeds slechte stoelen en tafels geproduceerd. Het kan zelfs zo zijn dat je bij een orthopedische kliniek op slechte stoelen in de wachtkamer zit.

Wat voor een woning belangrijk is, geldt ook voor andere gebouwen als scholen, kantoren, fabrieken, ziekenhuizen

#### Veiligheid in huis

Even een cijfer om het belang aan te tonen. Ruim 30% van de dodelijke ongelukken gebeurt in en rondom het huis, 2% op het werk en 25% in het verkeer. Van de huishoudelijke dodelijke ongelukken heeft 80% te maken met vallen. En 5% met brand.

Er gebeuren meer ongelukken in huiselijke kring dan in het verkeer en op het werk.

Het vallen wordt vooral veroorzaakt door:

- Glijdende tapijten
- Gladheid: vooral door natheid: tegels, natuursteenplaten, gelakte houtenvloer, PVC en linoleum.
- Onregelmatigheden in de vloer, omhoog staande tapijtranden, drempels
- Slechte verlichting