

Sick building syndroom: meer dan een hype



De column in het meinumner van dit blad stelt dat het sick building syndroom niet bestaat en dat de bijbehorende klachten vooral komen door een hoge werkdruk. Dat op basis van een Brits onderzoek. Het syndroom zou een *hype* zijn, net als hyperventilatie en RSI. De werkelijkheid ligt wel wat genuanceerder. **ANTON DUISTERWINKEL***

Zuurstof! roept de eerste die de overvolle vergaderzaal uitstormt na anderhalf uur doelloos gesteggel over inkoopprocedures. Tien collega's rennen mee naar buiten en roepen 'Frisse lucht' of 'Eindelijk een sigaret!'. Een paar anderen blijven nog eens rustig een half uurtje napraten in de zaal. De schoonmaakster stapt er binnen en denkt bij zichzelf: 'Wat een mufte lucht'.

Vreemd. Sommigen hebben dus duidelijk last van het binnenklimaat - anderen hebben wel wat anders aan hun hoofd. Was er een feestje geweest, met evenveel mensen in een even kleine en slecht geventileerde ruimte, dan waren er vast minder klachten geweest en waren er meer mensen langer blijven hangen. Maar ja, werken is nu eenmaal niet altijd een feest, zelfs niet in ons land. Al zijn we minder ontevreden over onze werkomstandigheden dan waar dan ook in Europa.

En dan nog iets anders: is er dan echt zo weinig zuurstof in de zaal? Nee, dat valt wel mee. Wel blijft er in het slecht geventileerde hok veel kooldioxide en vocht hangen die is uitgeademd door de aanwezigen. Van kooldioxide word je suffig en kun je hoofdpijn krijgen. En door het vocht kun je je warmte niet goed kwijt. Het wordt er benauwd.

Kans op CANS

Sommige mensen hebben daar last van, anderen niet. De één krijgt al een niesbui en tranende ogen als hij een huis binnenstapt waar - zonder dat hij het wist - een half jaar geleden een kat heeft geleefd. En de ander woont zonder een centje pijn in een huis met veertig katten of werkt in een dierenasiel. Dat heeft misschien te maken met de liefde voor die dieren, maar zeker ook met verschillen in gevoeligheid voor kattenallergieën. Astmatici, mensen met allergieën of mensen met aan-

leg daarvoor zullen eerder last hebben van een beroerd binnenklimaat dan mensen die niet tot die categorie behoren. En als je er last van hebt, kun je daar ook angst voor hebben en dat kan de klachten versterken. Zoals sommige CARA-patiënten al een astma-aanval krijgen bij de gedachte aan een rokerige ruimte en sommige mensen met een kattenallergie al een niesbui krijgen als ze een kat zien lopen. Volgens de meest recente inzichten is de oorzaak van RSI een combinatie van een langdurig slechte werkhouding en stress, werkdruk of hoe je ook maar noemen wilt. Wie ingespannen werkt, houdt zijn spieren steeds onder spanning. Doe je dat urenlang achter elkaar, dan kunnen slijmbeurzen en peesschedes gaan ontsteken. Je wordt gewoon fysiek ziek. En dat doet pijn. RSI bestaat dus nog wel degelijk, ook al wordt er niet zoveel meer over geschreven en heet het inmiddels CANS. De

oplossing ervan zit hem vaak in een combinatie van betere werkhouding en beter meubilair en, jazer, minder stress.

Heet

Zo zit het ook met het binnenklimaat. Is het ergens te koud of te warm, dan presteren mensen minder. Dat is bewezen in talloze verschillende onderzoeken. Verzekeringsmedewerkers verwerken minder dossiers. Leerlingen rekenen slechter. Typisten typen langzamer. Gemiddeld is een graad of 20 tot 22 optimaal, maar dat kan van persoon tot persoon verschillen. In gebouwen met mechanische ventilatie zijn meer klachten over hoofdpijn, geïrriteerde ogen, dichte neuzen en wat dies meer zij dan in een natuurlijk geventileerde ruimte. Dat heeft voor een deel te maken hebben met het feit dat mensen in het laatste geval veel vaker zelf kunnen besluiten hoe-

zoals in onze scholen die nog niet eens aan het bouwbesluit voldoen, dan lijden de schoolprestaties daar meetbaar onder. Door te veel kooldioxide en vocht of door te veel bacteriën, schimmels en stankoverlast. Of door een combinatie van dat al, wie zal het zeggen. Goed ventileren is nodig, maar slecht ventileren met een van bacteriën vergeven luchtbevochtiger maakt het alleen maar beroerder. Zo kan een flink geventileerd gebouw heel ongezond zijn. Wie niet goed kijkt, denkt dat ventileren zinloos is. Ik kan zo twintig onderzoeken opnoemen die laten zien dat het binnenklimaat gezonder wordt en dat mensen beter presteren als er vaker wordt schoongemaakt. En ook een aantal waaruit blijkt dat er geen effect is. Want als het al schoon genoeg is, helpt vaker schoonmaken niet meer. En er zijn zelfs onderzoeken die laten zien dat verkeerd schoonmaken de zaak al-

Bewijs is moeilijker te leveren - het binnenmilieu is een complex fenomeen

veel ze ventileren. Dat is geen nieuws. Maar in gebouwen met airconditioning (dus luchtkoeling en luchtbevochtiging) hebben mensen weer veel meer klachten dan in gebouwen met alleen mechanische ventilatie, zonder koeling en bevochtiging. In beide gevallen kunnen mensen niet hun omgeving beïnvloeden, dus dat kan het verschil niet verklaren. Wat dan wel? In het vocht dat condenseert in de koelers en het water dat gebruikt wordt voor verouderde bevochtigingssystemen, kunnen bacteriën en schimmels welig tieren. Die scheiden allerlei gifstoffen af. Zowel de 'beestjes' als de gifstoffen komen zo in de kantoren terecht. Het laat zich raden dat we daar niet gezonder van worden. Bewijs is hier moeilijker te leveren - het binnenmilieu is een complex fenomeen.

Ingewikkeld

Het is verdraaid lastig - ook voor wetenschappers - om uit deze puzzel wijs te worden. Langzaam maar zeker wordt duidelijk dat veel factoren een rol kunnen spelen. Is de ventilatie erg slecht,

leen maar beroerder maakt. Wie niet goed oplet, denkt zo maar dat schoonmaken geen effect heeft op het binnenklimaat. De werkelijkheid rondom het binnenklimaat is dus complex. Hoe we ons voelen en hoe we presteren in een gebouw hangt van veel zaken af. Als het regent wordt in enquêtes de schoonmaakwaliteit lager gescoord - en flink ook. Natuurlijk helpt het als je een goede baas hebt. Maar ook de temperatuur, luchtverversing en stoffigheid in een gebouw kunnen er toe doen. Of dat meetbaar is, ligt er onder andere aan wat het grootste effect is en hoe goed je eigenlijk gekeken hebt. In een autoritair land als Engeland, waar men zeer ontevreden is over de werksituatie, ligt het voor de hand dat slechte bazen en werkdruk de belangrijkste oorzaak zijn van klachten over het werk. Andere oorzaken zijn dan niet goed meetbaar. Als je een steen op je kop krijgt, ga je niet dood aan je hart - hoe zwak dat ook was. Wat onder bepaalde omstandigheden niet meetbaar is, kan nog wel bestaan.

Balans

De column in *Service Management* vergelijkt de situatie rondom het sick building syndroom met asbest. Daar kun je inderdaad veel van leren. Na een flinke fase van ontkenning over het gevaar van asbest werd eindelijk iedereen zich ervan bewust. Er ontstond een *hype* en er werd bijna hysterisch gedaan om ieder vezeltje, inclusief zwaar overdreven wettelijke saneringsmaatregelen. Die zijn inmiddels tot normale proporties teruggebracht. Asbest dat vast zit, zit daar best. Kleine hoeveelheden asbest mag je weer zelf afvoeren. Maar asbest op een halfverharde weg is nog steeds levensgevaarlijk. Dat weten we nu en we handelen ernaar. Met roken is hetzelfde proces zichtbaar. Eerst ontkenning, inclusief wetenschappelijke studies waar geen nadelige effecten gezien werden. Nu halve paniek, inclusief maatregelen die achteraf gezien misschien overdreven zijn. Dat is kennelijk nodig om de balans te herstellen. Daarvan zijn voorbeelden te over. Radium in woonhuizen, zure regen. Uiteindelijk vinden we de balans - en ja, dan staat het niet meer in de krant, want balans heeft geen nieuws waarde. De grote vraag over het binnenklimaat is nu: waar zitten we nu in deze cyclus? Zijn we in balans, weten we precies hoe het zit en nemen we adequate en voldoende maatregelen zonder te overdrijven? Zijn sommigen onder ons onnodig paniek aan het schoppen? Of zitten we nog in de fase van de ontkenning, inclusief onderzoeken die 'aantonen' dat er geen gevaar is? De geschiedenis zal het leren. “

*Anton Duisterwinkel is wetenschapsjournalist

(Advertentie)

DE STANDAARD IN MICROVEZEL



GREENSPEED

Voor België BOMA 03 - 231 33 89 www.boma.be