

De invloed van LED licht op het functioneren en presteren van de mens

Mensen zijn 'dagdieren' die gewoonlijk overdag leven en 's nachts slapen. In onze huidige 24-uurs maatschappij zorgen ontregelingen van het slaap/waak ritme voor problemen met de slaap, stemming en prestaties. Met licht op het juiste moment, met de juiste duur en intensiteit en het juiste spectrum kan deze problematiek aanzienlijk worden verminderd. LED licht wordt al op veel



plaatsen ingezet om het welzijn en de prestaties van mensen te verbeteren. Goede verlichting die is afgestemd op de werkzaamheden van de gebruiker heeft invloed op de concentratie, alertheid en reactiesnelheid en draagt bij aan kwaliteit en veiligheid. In de presentatie komen ook voorbeelden van lichttherapie en chronotherapie bij topsporters, bij jetlag en tijdens het werken in de nachtdienst aan bod. Bijzondere aandacht wordt daarbij besteed aan het Guinness Worldrecord Radio Broadcast van 3FM DJ Giel Beelen, een project waar Schoutens coördinator was.

Toine Schoutens is lichttherapie-specialist op het gebied van prestatie verbetering in de topsport, luchtvaart (jetlag), welzijn en arbeidsomstandigheden. Hij is werkzaam bij FluxPlus BV in Tilburg en is tevens verbonden aan het Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid (Academisch Medisch Centrum Amsterdam) en aan de Stichting Onderzoek Licht & Gezondheid SOLG in Eindhoven. Daarnaast is hij adviseur van de Nederlandse, Belgische en Australische Olympische Comit es en van diverse sportploegen en tevens uitvinder van de PROPEAQ lichtbril.