

## Lichtmeter

De hoeveelheid licht is van grote invloed op onder andere je slaap: Je wil natuurlijk dat je slaapkamer goed donker is, zodat je makkelijker in slaap kan vallen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat je door te veel licht in je slaapkamer op lange termijn zelfs depressieve klachten kan ontwikkelen en andere gezondheidsproblemen! Ook het licht overdag is belangrijk, voldoende licht overdag zorgt ervoor dat je wakker blijft, het houdt je lichaam in een goed ritme en het zorgt ervoor dat je 's nachts weer beter slaapt. Met deze meter kun je onderzoeken hoe het gesteld is met de hoeveelheid licht in jouw slaapkamer, woonkamer of op jouw kantoor.

### Aan de slag met de lichtmeter

De lichtmeter is erg simpel in gebruik. Je haalt het zilveren kapje van het apparaat af en klikt op de 'aan' knop. Het apparaatje zal tijdens het opstarten '88888' laten zien, waarna je meteen de huidige lichtmeting kan aflezen. In 'Verdieping' vind je meer informatie over wat dit getal precies betekent.

### Verdieping

Het licht dat wordt gemeten door de lichtmeter wordt uitgedrukt in de eenheid lux. 1 lux is gelijk aan 1 lumen/m<sup>2</sup>. Om dit in perspectief te zetten: 10 lux is ongeveer hoe sterk het licht is van een kaars op 30 cm afstand.

In onderstaande tabel zijn meer voorbeelden af te lezen van hoeveelheden lux:

Lux niveau	Situatie
1	Maanlicht
5	Minimale straatverlichting
10	Zonsondergang
50	Huiskamer
80	Licht op de gang
100	Extreem bewolkte dag
320-500	Kantoorverlichting
400	Zonsopgang
1000	Bewolkte dag
10.000-25.000	Vol daglicht
32.000-130.000	Direct daglicht



Wist je dat onderzoek heeft aangetoond dat een langdurige blootstelling aan licht van 5 lux in de nacht al depressieve klachten kan veroorzaken? Een overschot aan licht kan namelijk de balans van je melatonine hormonen verstoren.

### **Terugbrengen van het meetinstrument**

Na de uitleenperiode moet het apparaat weer in de verpakking ingeleverd worden. Dit kan bij de balie in de hal van Forum Groningen, of tijdens de openingstijden van de meet-o-theek in het smartlab op de zesde verdieping. Mocht je om welke reden dan ook niet in staat zijn het meetinstrument binnen de uitleenperiode terug te brengen, neem dan contact op via onderstaand emailadres.

Openingstijden van de meet-o-theek zijn te vinden op:

<https://forum.nl/nl/agenda/meet-o-theek-open-inloop>

Contactadres: [meetotheek@curiousgroningen.nl](mailto:meetotheek@curiousgroningen.nl)

De meet-o-theek is een onderdeel van CurioUs? - een initiatief van Science LinX (Faculteit Science and Engineering, Rijksuniversiteit Groningen), Forum Groningen en Aletta Jacobs School of Public Health. CurioUs? wordt mede mogelijk gemaakt door Google Data Centers Grants.