

Uno sguardo sul verde

I degenti ospedalieri con vista sul verde si ristabiliscono più rapidamente dei pazienti che non godono di un simile spettacolo. Uno sguardo sul verde dà infatti una piacevole sensazione di calma e serenità.

Un ambiente interno sano

Le aziende sono sempre più pronte ad assumersi le proprie responsabilità sociali in materia di ambiente e benessere dei propri dipendenti, puntando sempre più spesso ad un'immagine 'ambientalista'. Un'eco benefica sul mondo esterno parte da un ambiente interno sano. L'uso di piante sul posto di lavoro rientrano perfettamente in quella sezione della politica del personale definita oggi 'gestione della salute'. In qualità di dipendente è anche possibile sollecitare il proprio datore di lavoro a fare interventi di questo tipo.

Migliorare il proprio posto di lavoro

Chi desidera offrire un salubre aiuto a se stesso, ai propri colleghi e all'azienda, si preoccuperà che vi sia del verde sul posto di lavoro. Contribuirà così a migliorare i rapporti lavorativi, ma soprattutto contribuirà a rendere l'ambiente di lavoro più sano. Del resto, anche per il datore di lavoro i vantaggi sono notevoli: meno assenteismo e migliore rendimento.

Per avviare ed aiutare le aziende ad introdurre un programma sul verde nell'ambiente di lavoro, l'Unione Europea ha finanziato un gruppo di esperti che ha sviluppato un piano per fasi dal titolo **'Un po' di sano verde sul lavoro'**. Un comodo aiuto per passare dalle idee ai fatti. Chiedi informazioni!

Per ulteriori informazioni
sugli effetti benefici delle
piante sul lavoro

NIGZ Division Work & Health
Casella postale 500, 3440 AM Woerden
Telefono +31 (0)348 43 76 80
Fax +31 (0)348 43 76 89
E-mail werkengezondheid@nigz.nl
Sito Web www.healthygreenatwork.org
www.gbwnl.nl www.plantsforpeople.org

Edizioni

NIGZ Werk & Gezondheid [april] 2004
Codice per ordinare: GB041427



CON LA FRASE CAMPAGNA FINANZIATA CON
IL SOSTEGNO DELLA COMUNITÀ EUROPEA.



UN PO' DI SANO VERDE
SUL POSTO DI LAVORO



**Effetti benefici delle piante
sul posto di lavoro**

Gola secca? Occhi irritati? Frequenti mal di testa? Con le piante l'ambiente di lavoro migliora !

Il clima interno

Non è facile regolare il clima all'interno di un ufficio. Spesso fa troppo caldo, o troppo freddo, o l'aria è troppo secca o al contrario troppo umida. Ed inoltre non può essere mai perfetto per tutti: ciò che per uno è troppo caldo, per qualcun altro è troppo freddo.

A ciò si aggiunge che le stampanti, le fotocopiatrici, i computer, i pavimenti, la pittura delle pareti e le tende rilasciano particelle di polvere che compromettono la qualità del clima interno. Le possibili conseguenze di una pessima qualità dell'aria sono note: occhi irritati, mal di testa, irritazione della pelle e disidratazione delle mucose di bocca e naso.



Inverno o estate

In inverno, quando il riscaldamento funziona a pieno regime, a creare problemi è soprattutto l'umidità dell'aria. La maggior parte delle persone percepiscono come gradevole un'umidità dell'aria tra il 30% ed il 60%. In molti uffici d'inverno si scende persino sotto il limite minimo del 30%. Ma anche d'estate il clima interno resta un problema. A causa dei sistemi di climatizzazione a circolo chiuso, le finestre non possono essere aperte, rendendo così impossibile agli utenti la regolazione del clima. Persino negli uffici dotati dei più moderni impianti di climatizzazione, più di un quarto degli impiegati non è soddisfatto della temperatura o dell'umidità che generano.

Cosa fare?

C'è un modo semplice per migliorare il clima interno. **Ricorrere alle piante!** Le piante contribuiscono infatti a creare un posto di lavoro sano ed un clima interno salubre. Non solo producendo vapore acqueo umidificando l'aria, ma assorbono anche il calore e filtrano l'aria dalla polvere e dalle sostanze nocive. Alcune palme da interno, ad esempio, vaporizzano molta acqua, e le felci e la gerbera sono in grado di vaporizzare persino la formaldeide presente nell'aria proveniente da materiali edili, carta e mobilia. Altre piante ottime per la depurazione dell'aria sono il ficus, l'edera e il dattero.



Quali piante?

Non tutte le piante vanno bene per tutto. Le piante con un elevato consumo d'acqua possono aumentare il grado di umidità del 10, 15%. Alcuni tipi di piante consigliati sono: il bambù, la kentia, il ficus, l'edera, la felce, il filodendro, lo spatifillo e la sanseveria.

Meno disturbi, meno malattie

L'effetto delle piante sul posto di lavoro è stato più volte studiato da un punto di vista scientifico. La conclusione è stata sempre la stessa: un po' di verde funziona! In un reparto di radiologia di un ospedale norvegese è stato studiato l'effetto delle piante sulla salute degli impiegati. Dopo aver sistemato alcune piante, e dopo aver provveduto ad un'illuminazione a giorno artificiale, si è visto che il numero dei disturbi tra gli interessati è sceso sensibilmente. E nel giro di sei mesi si è osservato un calo costante delle assenze per malattia dal 15% al 5% e una diminuzione di disturbi denunciati (vedi tabella sottostante).

Sintomo	Calo dei disturbi (%)
Occhi irritati	- 15%
Gola secca	- 31%
Spossatezza	- 32%
Tosse	- 38%
Mal di testa	- 45%

Meno stress

La presenza delle piante non ha effetti positivi solo sul clima interno. I ricercatori hanno scoperto che la vista del verde può portare ad una considerevole riduzione dello stress già entro cinque minuti. Una ricerca svolta nei Paesi Bassi ha dimostrato che le persone che lavorano davanti ad uno schermo si sentono meglio e aumentano la propria produttività se hanno piante nelle vicinanze!