

Vivere bene con le piante

Quando ci si sente a casa sul proprio posto di lavoro, si lavora con più piacere e ci si ammala meno spesso. Si è inoltre in grado di affrontare meglio situazioni che comportano stress e la propria produttività è maggiore. Un posto di lavoro salutare, dove vengono rispettate le norme di sicurezza e dove i lavoratori si sentono a casa, ha effetti positivi sia sui datori di lavoro sia sui dipendenti.

Lavorare in un ambiente privo di rischi, dall'aria sana e dalle forme ergonomiche, ed assumere posizioni corrette quando si lavora (sedere comodamente, fare pause regolari e muoversi) sono condizioni essenziali che fanno sì che il lavoro sia svolto in maniera salutare. È importante inoltre svolgere un lavoro vario e non ripetitivo ed avere lo spazio necessario che garantisca libertà di movimento e possibilità di sviluppo individuale.

Meno risaputo è il fatto che la presenza di piante sul posto di lavoro stimola il nostro benessere psichico e fisico. L'uomo vive sulla terra da diecimila anni, e la maggior parte di questo periodo l'ha trascorso all'aria aperta cacciando, pescando o raccogliendo cibo. In questo stile di vita le piante giocavano un ruolo essenziale: queste indicavano dove si trovava l'acqua ed inoltre servivano da materiale da costruzione. Dalle piante veniva ricavato cibo, medicine, vestiario, ecc. Il legame che ci unisce alle piante si trova nei nostri geni.

L'uomo ha iniziato a circondarsi di verde da quando è andato a vivere in abitazioni chiuse. In Cina già nel mille a.C. esistevano piante da appartamento. Anche i romani decoravano i loro atrii con le piante. Gli avventurieri europei dai loro viaggi lontani hanno portato piante esotiche proprio per le loro proprietà nutritive e medicinali, e successivamente per le loro qualità estetiche. A partire dal diciottesimo secolo le piante venivano coltivate sempre più nei giardini d'inverno ed in seguito nelle serre. La diffusione su larga scala delle piante da appartamento è iniziata solo dopo la seconda guerra mondiale, quando subentrarono gli impianti di riscaldamento centralizzato grazie ai quali le piante possono sopravvivere ai periodi più freddi. Negli anni sessanta le piante fanno il loro ingresso negli uffici. Al giorno d'oggi le piante sono parte dell'arredo di un ufficio, anche se questa pratica non è ancora particolarmente diffusa.

Il clima interno sul posto di lavoro

Un buon clima interno sul posto di lavoro è una condizione indispensabile per un ottimo rendimento dei propri dipendenti. 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; 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.

In inverno, quando il riscaldamento funziona a pieno regime, a creare problemi è soprattutto l'umidità dell'aria. La maggior parte delle persone percepisce 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.

Il clima interno di un terzo degli uffici in Europa non è soddisfacente ed a causa di ciò le assenze per malattia sono molto più elevate del normale.

I molteplici vantaggi delle piante

L'introduzione di piante ad azione purificante può ridurre fortemente questi disturbi. Le piante emanano vapore acqueo nell'aria, assorbono il calore ed i rumori e sono in grado di assimilare e distruggere la maggior parte delle sostanze nocive. Esse abbassano la concentrazione di diossido di carbonio ed altre sostanze che in alte concentrazioni possono essere nocive (soprattutto sostanze organiche quali aldeide formica e benzene) rendendo l'aria meno inquinata e più pura.

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. 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.

Piante sul posto di lavoro...

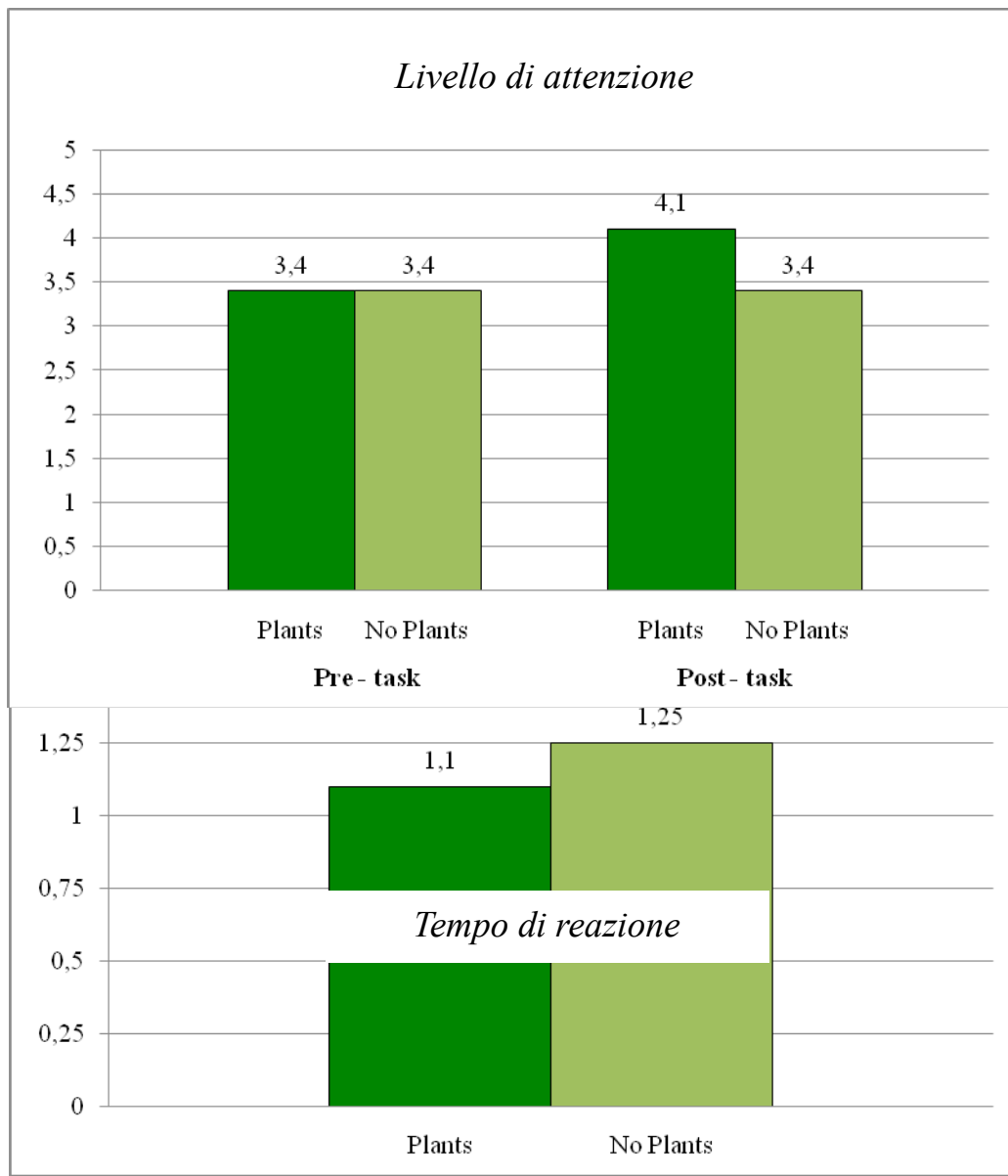
- filtrano l'aria da sporcizia e polvere;
- mantengono costante il tasso di umidità nell'aria;
- danno una sensazione di benessere ;
- migliorano le prestazioni di lavoro;
- assorbono sostanze nocive;
- rinfrescano l'ambiente;
- fanno diminuire lo stress;
- assorbono i rumori.

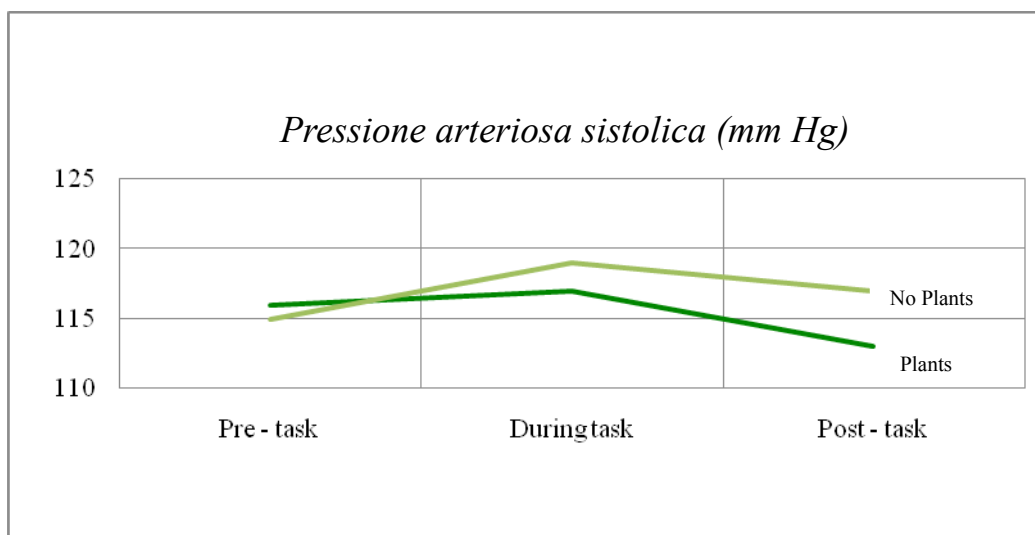
I posti di lavoro dotati di piante sono anche percepiti come più gradevoli da chi li frequenta, contribuendo ad un visibile calo dello stress e dei sintomi della cosiddetta sick building sindrome quali mal di testa e spossatezza. Da diverse ricerche risulta, inoltre, che chi lavora per più di 4 ore al giorno dietro uno schermo si sente meglio ed è più produttivo se vi sono piante in prossimità del

monitor.

L'effetto delle piante sul posto di lavoro è stato più volte studiato da un punto di vista scientifico e di seguito sono riportati alcuni studi effettuati a riguardo; la conclusione è stata sempre la stessa: un po' di verde funziona.

- *Virginia Lohr* ed i suoi colleghi presso il Dipartimento di Orticoltura e Architettura del Paesaggio (Washington State University), hanno esaminato i benefici generati dall'inserimento di piante sul posto di lavoro, in questo caso un laboratorio informatico. Sono state monitorate la pressione sanguigna e le emozioni mentre i partecipanti svolgevano un semplice lavoro al computer, in assenza ed in presenza di piante. Quando le piante sono state aggiunte, i partecipanti sono risultati più produttivi (incremento del 12% del tempo di reazione) e meno stressati (la pressione arteriosa si è abbassata da uno a quattro unità). Immediatamente dopo il completamento del compito, i partecipanti in camera con piante presentavano un livello di attenzione maggiore (con un aumento di 0,5 unità su una scala da uno a cinque) rispetto alle persone presenti nella camera senza piante.





John Bergs ha

effettuato uno studio presso l'ufficio delle imposte Winterswijk (Paesi Bassi) per monitorare l'influenza delle piante sulla produttività. Lo studio è stato effettuato monitorando l'operato di un gruppo di persone in assenza di piante ed in presenza di piante in ufficio. Esso ha evidenziato, oltre ad un miglioramento della qualità dell'aria (sia percepita dai dipendenti, sia misurata), un incremento della produttività. In particolare, il miglioramento più evidente è stato riscontrato nei dipendenti che lavoravano utilizzando un computer, registrando una perdita di concentrazione minore.

- *Helen Russell* ha effettuato uno studio presso la Surrey University (Regno Unito) per esaminare il livello di stress di persone a cui sono stati affidati compiti complessi, in presenza o in assenza di piante. Sono stati attaccati dei sensori alla pelle delle persone testate per misurarne la conduttività della pelle, la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna, consentendo così di misurare il livello di stress. Inoltre, dopo dieci minuti di pausa, è stato chiesto ai partecipanti di effettuare un conteggio a voce alta fino a settanta-ottanta, sottoponendoli a distrazioni di vario genere (squilli telefonici, rumori del traffico,

ecc.) Si è dimostrato come non solo la presenza di piante riduce il livello di stress ma anche come la loro presenza permetta un recupero più rapido da esso. Se il compito da svolgere è ripetitivo e noioso questi risultati risultano notevolmente amplificati.

- In Norvegia, la professoressa *Tove Fjeld* dell'Università di Agricoltura di Oslo, ha effettuato vari studi per quanto riguarda il disagio dei lavoratori. Fjeld ha dimostrato come le piante riducono i disturbi legati alla sick building sindrome.

Il suo primo studio è stato realizzato presso gli uffici Statoil ad Oslo, dove in due anni di studi, utilizzando questionari con 2 gruppi di lavoratori, ha verificato che le denunce per disturbi fisici sono diminuite una volta che le piante sono state introdotte negli uffici.

Malattia	% di riduzione
Mal di testa	30
Gola secca	30
Tosse	40
Affaticamento	20
Pelle secca del viso	25

Ha avuto risultati simili in altre tre ricerche, due effettuate nelle scuole ed il terzo nel dipartimento di raggi-X dell'ospedale di radiologia di Oslo.

In quest'ultima ricerca, non solo sono state ridotte le assenze per malattia, ma la classica stanchezza di metà pomeriggio, comune in molti luoghi di lavoro, è stata eliminata. 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).

Ultimo aspetto, ma non meno importante, riguarda l'odore delle sostanze chimiche utilizzate nel processo dei raggi-X che è stato ridotto una volta che le piante sono state introdotte.

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

Un ambiente interno sano

Le aziende dovrebbero essere 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". L'uso di piante sul posto di lavoro rientra 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



Piante sul posto di lavoro

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 pò di sano verde sul lavoro*".

Il piano per fasi

Un buon numero di piante nel luogo di lavoro riduce i disturbi della salute e contribuisce al miglioramento del benessere dei dipendenti. Questo si traduce in un considerevole calo delle assenze per malattia e nel miglioramento del rendimento e della produttività. Motivi più che sufficienti per adottare un atteggiamento più attento all'ambiente sul posto di lavoro. Per introdurre con successo questa politica è tuttavia necessaria una programmazione. Il seguente piano per fasi può essere d'aiuto in tal senso.

Il piano per fasi:

Attivazione di una politica per la salute
Costituzione gruppo di lavoro
Analisi della situazione
Progettazione
Realizzazione
Valutazione collegiale
Adeguamento e il radicamento della politica

Attivazione di una politica per la salute

Per l'introduzione di una nuova politica per la salute, il sostegno di figure chiave e dei dipendenti è un requisito fondamentale. Il management deve avere un'ampia visione dei problemi legati alla salute e deve convincersi dell'utilità delle piante sul luogo di lavoro per migliorare le condizioni lavorative. Per questo è importante sottolineare, con l'aiuto di esempi calzanti, risultati di ricerche e materiale informativo, l'importanza delle piante sul luogo di lavoro, coinvolgendo nel piano anche i soggetti responsabili della gestione della salute al fine di organizzare un'efficace politica ambientale.

Molto spesso le hall delle aziende sono impreziosite da un elegante vaso di fiori. Le piante, non solo ravvivano l'ambiente per i clienti, ma contribuiscono anche a renderlo un luogo piacevole e sano in cui lavorare. Ogni azienda può trarre vantaggio da questi effetti benefici introducendo delle piante nei propri uffici.

Le piante possono essere un vantaggio anche all'esterno. Arbusti a foglie caduche collocati sul lato dell'edificio esposto al sole, d'estate provvederanno a respingere il calore e d'inverno consentiranno il passaggio dei raggi solari all'interno, comportando un risparmio del 20% sulle spese di riscaldamento all'interno di un'azienda.

Un investimento in piante in un posto di lavoro dove si usano i computer può essere ammortizzato in un anno. Nell'esempio seguente si prende in considerazione un'azienda con 100 impiegati che lavorano al computer e le assenze per malattia che diminuirebbero dell'uno per cento.

Investimento iniziale di 100 piante € 15.000

Spese annuali

Manutenzione/sostituzione € 3.500

Detrazione € 2.500

Risparmio annuale

- 1 per cento = salario annuale € 30.000

Proventi

Primo anno € 9.000

Anni successivi € 24.000

Costituzione gruppo di lavoro

Una volta poste le basi e procurato il sostegno (finanziario e non) da parte del management, la fase successiva è la creazione di un gruppo di lavoro per lo sviluppo e l'attuazione di una politica del verde. A tal scopo sarà utile definire chi debba essere coinvolto, chi è già interessato e se vi sono già iniziative in tal ambito.

Successivamente si provvederà ad ufficializzare il gruppo o ci si affiancherà a gruppi di lavoro già esistenti sulla questione del fumo o del clima interno. È importante che nel gruppo di lavoro vi siano dipendenti con background diversi, ad esempio un membro del management, un rappresentante del personale, un membro della commissione sulla sicurezza e la salute, un dipendente dell'ufficio del personale e alcuni dipendenti. Magari vi sono alcuni di loro con il "pollice verde" che saranno lieti di aderire all'iniziativa. È importante che la classe dirigente sostenga visibilmente il progetto.

In seguito, si definirà una panoramica delle forme di concertazione esistenti e si cercherà di suscitare un loro interesse per la politica ambientale e di coinvolgerle attivamente nell'organizzazione. Si pensi in tal senso alle strutture di concertazione nell'ambito della sicurezza sul lavoro, le ricerche periodiche sulla salute dei lavoratori e il programma esistente d'informazione

e formazione.

Si provvederà ad inventariare i mezzi di comunicazione esistenti nell'azienda, quali newsletter, intranet o bacheche, che potranno essere utilizzati per diffondere informazioni generali sul progetto "Un pò di sano verde sul posto di lavoro" e sui suoi progressi.

Analisi della situazione

Per l'elaborazione del piano sono necessarie informazioni sulla situazione attuale dell'azienda e sulle reali possibilità di migliorarla con l'aiuto delle piante. A tale scopo si procederà all'esame del numero e del tipo di piante già presenti nell'azienda, segnalando i luoghi in cui le piante sono poche o del tutto assenti e se tra i dipendenti vi sia l'esigenza di (più) verde nell'ambiente di lavoro. A tal proposito, particolare attenzione sarà dedicata alle postazioni di lavoro più vicine alle fonti di sostanze nocive, come stampanti ed altri macchinari, e alle postazioni di dipendenti che lamentano spesso disturbi tipo mal di testa.

La raccolta di questi dati può avvenire attraverso questionari o tramite incontri di discussione con (rappresentanti dei) dipendenti. Sarà utile presentare esempi calzanti, così da offrire ai dipendenti un'idea delle reali possibilità di miglioramento del proprio ambiente lavorativo e da renderli partecipi all'elaborazione pratica del progetto.

Con questi dati si procederà ad un'analisi della situazione, definendo priorità ed informando i dipendenti dei risultati e della fase successiva del progetto.

Fonti di sostanze nocive:

- tende, tappeti, moquette, tappezzeria
- macchine per copie eliografiche
- schermi
- liquido correttivo
- collanti
- fotocopiatrici
- ciclostili
- asciugamani in carta
- moduli prestampati
- fumo da tabacco

Progettazione

In questa fase si definiscono le attività da svolgere. Dalla fase 3 è risultato che in un reparto non vi sono piante o che vi sono dipendenti che subiscono spesso attacchi di mal di testa. Per stabilire l'attività si dovrà redigere un piano di chi farà cosa e quando.

Se queste attività vengono poi integrate nel piano operativo annuale e nel piano di comunicazione dell'azienda, la politica del verde diventerà automaticamente una parte della politica dell'azienda in materia di salute.

Possibili attività:

- Fornire sufficienti piante salubri per singola postazione di lavoro;
- Dare particolare attenzione a postazioni di lavoro situate in prossimità di fotocopiatrici;
- Organizzare la cura delle piante;
- Affidare ad una sola persona il compito di curare le piante;
- Porre le piante in idrocoltura, una soluzione che necessita di cure minori ed è ottimale per le piante come per le persone;
- Coinvolgere un giardiniere per istruire il personale;
- Organizzare un'escursione ad un vivaio in occasione di una giornata del personale;
- Organizzare un corso di cura delle piante per il personale;
- Arricchire di verde anche l'esterno e l'ingresso dell'edificio;
- Organizzare concorsi per la più bella postazione di lavoro "verde";
- Optare più spesso per piante in occasione di regali.

Realizzazione

Il piano è così pronto per essere attuato. Una comunicazione chiara e tempestiva delle modalità di attuazione e delle attività è essenziale per il successo del progetto. Essa si può ottenere utilizzando i canali di comunicazione esistenti all'interno dell'azienda, quali riunioni, intranet, giornale aziendale, incontri del personale e formazione dei nuovi assunti. Particolare attenzione va dedicata all'avvio delle attività, e sarà inoltre necessario informare regolarmente gli interessati sullo stato delle attività e su eventuali risultati intermedi.

Nel corso dell'attuazione sarà bene osservare e registrare le esperienze di dipendenti e dirigenti, che saranno utili al momento della valutazione del progetto. Non si mancherà poi di discutere regolarmente nell'apposito gruppo di lavoro l'andamento del progetto e, se necessario, di rivedere il piano.

Valutazione

Dopo circa sei mesi (o quando il gruppo lo riterrà più opportuno) dall'attuazione del piano si verificherà se tutte le attività sono riuscite e quali siano state le esperienze di dipendenti, dirigenti e quanti altri coinvolti. Si definirà quante piante sono state aggiunte, se le piante vengono adeguatamente curate, quante persone abbiano partecipato agli incontri informativi, e si chiederanno le motivazioni che hanno spinto il personale. A lungo termine sarà possibile anche integrare gli effetti sulle assenze per malattia, in modo da ottenere una visione completa delle spese rispetto ai proventi del progetto. Il gruppo produrrà e diffonderà all'interno e all'esterno un rapporto sul progetto, le attività svolte e con raccomandazioni e suggerimenti per ulteriori miglioramenti.

Adeguamento e il radicamento della politica

Una politica per la salute in realtà non è mai completa, e lo stesso vale per una politica del verde. Un'azione una tantum che preveda la collocazione di piante un pò dovunque non è certo sufficiente. A seconda dei risultati della valutazione, si potrà rivedere il piano ed analizzare periodicamente la situazione relativamente al verde.

Ponendo l'accento sul verde in diversi modi, l'argomento resta vivo tra i dipendenti. Si pensi ad una gita aziendale ad un vivaio, alla creazione di un elenco delle 10 piante più salubri o ad un premio tra i dipendenti per il pollice più verde. Ogni anno s'individuerà un'area d'intervento, in modo che la politica del verde rimanga una componente costante della cultura aziendale e che il clima all'interno degli uffici rimanga salubre.

Pensiamo di aver contribuito con questa piccola informazione a diffondere la cultura del verde ,
Per chi fosse interessato a sviluppare un progetto del verde all'interno della propria azienda o a maggiori dettagli puo'contattarci sul nostro sito o direttamente presso i nostri uffici..