



GEZOND GROEN

OP DE WERKPLEK



**Gezondheidseffecten van
planten op de werkplek**

Droge keel? Branderige ogen? Vaak hoofdpijn? Verbeter het werkklimaat met planten!

Binnenklimaat

Het is niet makkelijk om op kantoor het binnenklimaat goed te regelen. Het is al gauw te warm, te koud, te droog of te vochtig. Bovendien kan het nooit voor iedereen optimaal zijn: wat de een te warm vindt, vindt de ander te koud.

Daarnaast komen uit printers, kopieermachines, computerschermen, vloerbedekking, verf en behang stoffen vrij die de kwaliteit van het binnenklimaat aantasten.

De mogelijke gevolgen van een slechte luchtkwaliteit zijn bekend: geïrriteerde ogen, hoofdpijn, huidklachten en uitgedroogd slijmvlies van mond en neus. Dit is niet alleen onaangenaam, het is ook nog eens ongezond.



Winter of zomer

In de winter, wanneer de verwarming op volle toeren draait, is het vooral de luchtvochtigheid die voor problemen zorgt. De meeste mensen ervaren een relatieve luchtvochtigheid tussen 30% en 60% als behaaglijk. Veel kantoren halen in de winter zelfs de ondergrens van 30% niet. Maar ook in de zomer is het binnen geen pretje. Vanwege het gesloten klimaatsysteem kunnen de ramen niet open, zodat u niet zelf het klimaat kunt regelen. Zelfs in kantoren met de nieuwste klimaatinstallaties is meer dan een kwart van de medewerkers ontevreden met de heersende temperatuur of vochtigheid.

Wat is eraan te doen?

Toch kunt u het binnenklimaat eenvoudig verbeteren. Maak gebruik van planten! Planten dragen bij aan een gezonde werkplek en een gezond binnenklimaat. Ze verdampen niet alleen water en bevochtigen zo de lucht, ze absorberen ook warmte en filteren de lucht van stof en schadelijke stoffen. Zo verdampen sommige kamerpalmen veel water en halen de krulvarens en de gerbera's de formaldehyde uit de lucht die afkomstig is van bouwmaterialen, papier en meubels. Andere goed luchtzuiverende planten zijn de rubberplant, klimop en dadelpalm.



Welke planten?

Niet elke plant is even geschikt. Planten met een hoog waterverbruik kunnen de luchtvochtigheid met 10 tot 15% verhogen. Enkele aanbevolen plantensoorten: Bamboepalm, Kentiapalm, Ficus, Klimop, Krulvaren, Philodendron en Vaantjesplant.

Minder klachten, minder ziek

Het effect van planten op de werkplek is herhaaldelijk wetenschappelijk onderzocht. De conclusie is keer op keer hetzelfde: groen werkt! Op de afdeling radiologie van een Noors ziekenhuis is het effect van planten op de gezondheid van medewerkers onderzocht. Nadat er op de afdeling planten waren geplaatst en kunstmatig daglicht was aangebracht, nam de omvang van gezondheidsklachten onder de betrokkenen aantoonbaar af. Dit leidde binnen zes maanden tot een blijvende teruggang van het ziekteverzuim van 15% naar 5%.

Symptoom

Afname klachten (%)

Geïrriteerde ogen	- 15%
Droge keel	- 31%
Vermoeidheid	- 32%
Hoesten	- 38%
Hoofdpijn	- 45%

Minder stress

De aanwezigheid van planten heeft niet alleen uitwerking op het binnenklimaat. Onderzoekers hebben ontdekt dat de aanblik van groen al binnen vijf minuten tot een aantoonbare vermindering van stress kan leiden. Onderzoek in Nederland toonde aan dat mensen die langer dan vier uur per dag met een beeldscherm werken zich prettiger voelen en productiever zijn met planten op de werkplek!

De groene aanblik

Ziekenhuispatiënten met uitzicht op groen herstellen sneller dan patiënten die dit uitzicht missen. De aanblik van groen zorgt voor een rustig en ontspannen gevoel.

Een groen binnenmilieu

Bedrijven staan steeds meer open voor het nemen van hun maatschappelijke verantwoordelijkheid op het gebied van milieu en het welzijn van hun werknemers, en streven daarom vaak naar een 'groen' imago. Die uitstraling naar buiten begint al bij een gezond binnenmilieu. Planten op het werk passen prima binnen het onderdeel van het bedrijfsbeleid dat tegenwoordig 'gezondheidsmanagement' heet. Daar kunt u als werknemer uw werkgever ook op aanspreken.

Verbeter uw werkplek

Wie zichzelf, zijn collega's en de zaak een gezonde dienst wil bewijzen, zorgt voor groen op de werkplek. Het garandeert een betere werksfeer, maar bovenal een gezonder werkklimaat. Voor uw werkgever zijn de voordelen overigens groot: minder ziekteverzuim en betere werkprestaties.

Voor het opzetten en invoeren van een programma over groen op het werk, is in het kader van dit EU-project een stappenplan '**Gezond groen op de werkplek**' ontwikkeld. Een handig hulpmiddel om van idee tot beleid te komen. Vraag uw werkgever hierom!

Voor meer informatie over
gezond groen op de werkplek

NIGZ-Werk & Gezondheid
Postbus 500, 3440 AM Woerden
Telefoon 0348 43 76 80
Fax 0348 43 76 89
E-mail werkgezondheid@nigz.nl
Internet www.healthygreenatwork.org
www.gbwnl.nl www.plantsforpeople.org

Uitgave NIGZ, april 2004
Bestelcode: GB031328



CAMPAGNE GEFINANCIERD MET STEUN
VAN DE EUROPESE GEMEENSCHAP

