



MILLORA DE SALUT EN ENTORNS LABORALS: L'ESPAI I LES PERSONES

LLISTAT DE SERVEIS

1. AIRE INTERIOR
2. CONFORT TÈRMIC
3. ELECTROCLIMA
4. LLUM I IL·LUMINACIÓ
5. CONFORT ACÚSTIC
6. PSICOLOGIA DE L'ESPAI
7. MENT I COMUNITAT



1. AIRE INTERIOR

Situació: Necessitem un mínim de 20 m³ d'aire al dia, en estat de repòs. Passem el 90% del nostre temps en espais interiors. La qualitat de l'aire interior és de pitjor qualitat que l'aire exterior, a causa d'una ventilació deficient, dels materials, humitat i hàbits que hi tenim. Fins hi tot en contextos contaminats, com és el cas de Barcelona.

Problemàtica: La inhalació de contaminants de l'aire interior pot afectar negativament al benestar i la salut, tant a curt com a llarg termini. Produeix afectacions lleugeres: mal de cap, gola resseca, irritació d'ulls; però també de greus, per exemple atacs d'asma o infeccions per legionella.

Objectiu: ambient interior de qualitat per fomentar el benestar, confort i salut.

Servei Biohabita!:

Estratègies per eliminar les fonts de contaminació interior, optimitzar les instal·lacions de ventilació (filtres, rangs de ventilació, etc.), proposar hàbits i estratègies d'actuació a les persones usuàries (modificació dels hàbits de les persones).

Mesurament d'aire: concentració de CO₂, COVs totals, formaldehid, material particulat, ionització, gasos orgànics i gasos inorgànics.

2. CONFORT TÈRMIC

Situació: A nivell tèrmic i ha un constant procés metabòlic d'equilibri entre la calor produïda pel nostre cos i la seva dissipació a l'entorn. El confort tèrmic depèn de la temperatura interior, la humitat relativa, l'exposició a corrents d'aire i la irradiació solar excessiva.

Problemàtica: disconfort tèrmic a causa d'estès metabòlic (produït per la necessitat d'adaptar-se a l'ambient) que porta a malestar, cansament i intranquil·litat.

Objectiu: ambient interior de qualitat per fomentar el benestar, confort i salut. Es pot considerar que els paràmetres tèrmics són òptims quan és necessita una quantitat mínima d'energia corporal per adaptar-nos a l'ambient que ens envolta.

Servei Biohabita!:

Estratègies per aconseguir el confort (sistemes de climatització, protecció solar, etc.) i proposa d'hàbits per a les persones usuàries.

Mesuraments de temperatura superficial i de l'aire, humitat relativa, ionització de l'aire, detecció de microbiologia.



3. ELECTROCLIMA

Situació: potencials elèctrics i corrents són produïts i es donen lloc als organismes vius. Els nostres espais de treball presenten una altra presència de radiació electromagnètica i electrostàtica que pot tenir la capacitat d'afectar la salut humana.

Problemàtica: fatiga, mal de cap, irritabilitat, mareig i nàusees, afectacions relacionades amb la síndrome de l'edifici malalt.

Objectiu: obtenir una relació saludable amb la tecnologia i que aquesta afecti el mínim possible.

Serveis Biohabita!:

Propostes de reducció d'exposició a camps, ones i radiacions. Estratègies d'higiene tecnològica.

Mesuraments de camps, ones i radiacions (electricitat, wifi, transformadors, telefonia mòbil, electricitat estàtica, etc.).

4. LLUM I IL·LUMINACIÓ

Situació: la llum està directament relacionada amb les nostres capacitats visuals i amb el nostre sistema circadiari. Aquest sistema sincronitza el nostre cos amb el pas del dia a través de la llum i en regula les funcions fisiològiques.

Problemàtica: la manca d'una il·luminació inadequada (natural i elèctrica) afecta les condicions visuals, mentals i el ritme circadiari. La disrupció del ritme circadiari està relacionat amb l'obesitat, depressió i desordres metabòlics.

Objectiu: exposició a llum natural i artificial de qualitat per assolir el confort i la salut visual, mental i metabòlica (per millorar l'estat anímic i la productivitat de les persones usuàries).

Serveis Biohabita!:

Anàlisi de les necessitats visuals de les persones usuàries i de la qualitat de la llum artificial i natural existent per establir estratègies per promoure el manteniment dels ritmes circadianis i el benestar i confort lumínic.

Mesuraments d'intensitat lluminosa, detecció d'espectre i parpelleig de les fonts d'il·luminació.



5. CONFORT ACÚSTIC

Situació: el soroll generat dins els espais interiors és una causa de insatisfacció i queixa de les persones usuàries. L'ambient acústic exterior als entorns urbans està molt condicionat pel trànsit i altres activitats sorolloses. La discriminació entre so i soroll té un component psicològic difícil d'objectivar.

Problemàtica: el so produït pels mateixos ocupants i les instal·lacions disminueix l'atenció, el focus, la retenció de memòria i la productivitat. El so provinent de l'exterior redueix el confort dels ambients interiors.

Objectiu: controlar els paràmetres que defineixen el confort acústic d'un ambient interior.

Serveis Biohabita!:

Anàlisi de l'ambient sonor interior: soroll/so de fons, temps de reverberació i intel·ligibilitat de la parla, sensació de privacitat, transmissió de so (exterior i interior), i proposta de mesures correctores.

Mesuraments de nivell sonor, reverberació i d'intel·ligibilitat de la parla.

6. PSICOLOGIA DE L'ESPAI

Situació: Els éssers humans han passat la major part de la seva evolució a l'exterior i en contacte amb la natura, que és l'ambient al que metabòlicament i mentalment estan habituats. Per contra, actualment passem la major part del nostre temps en espais interiors i allunyats dels elements que defineixen un entorn natural (formes, colors, sons...).

En relació a la psicologia ambiental o de l'espai, s'ha de tenir en compte que el nostre cos es relaciona amb l'ambient físic i social que l'envolta a través dels sentits. A partir de la percepció de la llum, colors, proporció, escala, configuració, materials i acústica dels espais interiors els nostres sentits construeixen les nostres sensacions, que finalment determinen el grau el benestar, confort i salut.

Problemàtica: Segons com sigui aquest espai interior hi haurà una reacció del nostre cos i de la nostra ment ja sigui d'aclimatació (benestar) o de rebuig (malestar).

Objectiu: augmentar el contacte amb elements que ens relacionin amb entorns naturals i promoure espais suggeridors i amb una identitat que atregui a les persones usuàries.

Crear un ambient de treball positiu i eficient.

Serveis Biohabita!:

Anàlisi de l'espai i implementació d'estratègies de biofília i de disseny d'interiors que impactin positivament en el benestar de les persones.



7. MENT I COMUNITAT

Situació: La relació entre cos i entorn és complexa i enriquidora. Ens relacionem amb l'ambient físic i social que ens envolta a través dels sentits. En els espais de treball ens trobem amb sistemes formats per persones diverses, amb interessos i sensibilitats diferents, amb qui generem un teixit de relacions a través de la comunicació, la nostra posició en el grup, els espais de treball i molts altres elements.

Problemàtica: Quan els elements d'aquest teixit generen una manca de salut relacional, apareixen expressions del nostre cos que són indicadors: estrès, ansietat, desmotivació, tensions en les relacions, mala comunicació, etc.

Objectiu: Tenir cura i millorar la salut en les relacions perquè les persones assoleixin el seu màxim potencial. Saber fer front a situacions que requereixen una exitosa adaptació per poder treballar de manera productiva i contribuint a la comunitat organitzacional i social.

Serveis COS/ : Acompanyament sistèmic a equips. Assessorament individual. Gestió de conflictes. Gestió del canvi. Reflexió, millora i innovació dels models organitzatius. Models d'observació, resposta i estímul que generen solucions adaptades a l'equip. Activitats físiques anti-estrès. Mindfulness. Ioga.

Aquest servei es realitza en col·laboració de [COS Cooperativa de Salut Integrativa](#) i de [Ànima-Mindfulness](#).