

Najważniejsze czynniki zdrowego życia dla Polaków – wyniki badania

Jak wynika z najnowszej edycji raportu „Barometr zdrowych domów”, wśród 9 czynników ważnych dla zachowania zdrowia, według Polaków, na plan pierwszy wysuwają się te związane z domem, jak zdrowy sen czy wietrzenie mieszkania.

„Barometr zdrowych domów” to cykliczny raport, który powstaje z inicjatywy firmy VELUX, którego celem jest badanie zależności między życiem w budynkach a zdrowiem ludzi. Na potrzeby najnowszej, szóstej edycji zostało przeprowadzone, w styczniu 2021, badanie opinii Polaków, w którym spytano m.in. o najważniejsze czynniki zdrowego życia.

Zdrowe życie zaczyna się w domu

Polacy uznali swój dom za czynnik najważniejszy dla utrzymania dobrego zdrowia, istotniejszy niż zdrowa dieta czy aktywność fizyczna. Z dziewięciu badanych aspektów życia codziennego, które mają wpływ na ludzkie zdrowie, najważniejszym okazał się zdrowy sen w nocy. Na trzecim miejscu znalazło się wietrzenie domu, a zaraz po nim dostęp do światła dziennego. Co ciekawe, systematyczne ćwiczenia fizyczne, które powszechnie kojarzone są z dbaniem o zdrowie, znalazły się na ósmym miejscu z dziewięciu możliwych do wyboru aspektów życia.

Ranking najważniejszych czynników zdrowego życia dla Polaków

- # 1 Dobry sen w nocy
- # 2 Spędzanie czasu na świeżym powietrzu
- # 3 Regularne wietrzenie mieszkania
- # 4 Jedzenie dużej ilości warzyw i owoców
- # 5 Dużo światła słonecznego w domu
- # 6 Unikanie tytoniu
- # 7 Unikanie substancji chemicznych w produktach stosowanych w domu
- # 9 Spożywanie właściwych suplementów diety

„Bardzo dobrze definiujemy sen jako jeden z istotnych czynników zdrowia. Uważa się, że na nasze zdrowie w równych proporcjach wpływa styl życia, dieta oraz właśnie sen, do którego potrzebne są odpowiednie warunki – jak dobrze wywietrzone pomieszczenie, zaciemnienie czy brak hałasu” – mówi Katarzyna Bukol-Krawczyk, lekarz rodzinny.

„Polacy coraz więcej uwagi poświęcają warunkom w jakim mieszkają, dotyczy to własnych domów, jak również otoczenia. Konsumenci wymagają coraz więcej prozdrowotnych i proekologicznych rozwiązań od producentów różnego rodzaju dóbr, poprzez przemysł budowlany, chemiczny, odzieżowy, spożywczy. Od władz miast i gmin, oczekujemy, aby było dużo zieleni, miejsc do rekreacji. Pandemia i czas spędzony w domu spowodowały, że wiele osób zdecydowało się na remont, aby poprawić komfort życia rodziny. Jeśli

tylko zamiast suplementów diety, chociaż na ostatnim miejscu znalazły by się regularne wizyty lekarskie i badania profilaktyczne to myślę, że jako lekarz mogłabym być z Polaków dumna” – dodaje Katarzyna Bukol-Krawczyk.

Dlaczego czynniki związane z domem są ważne dla naszego zdrowia?

Dobry sen w nocy – na sen poświęcamy blisko 1/3 życia. To bardzo ważny element zdrowia. W czasie snu zachodzi proces regeneracji organizmu. I nie dotyczy to tylko umysłowego i fizycznego odpoczynku. W czasie snu organizm naprawia drobne uszkodzenia skóry, mięśni, ścięgien, wymienia na nowe komórki nabłonkowe przewodu pokarmowego, intensywnie produkuje białko odpornościowe, enzymy i wiele innych substancji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania. Jest wiele chorób, których ryzyko rośnie jeśli na zdrowy sen nie poświęcamy odpowiednio dużo czasu, np. choroba wieńcowa, depresja, podatność na infekcje a nawet otyłość.

Regularne wietrzenie mieszkania – aby powietrze którym oddychamy w domu było zdrowe, ważna jest jego regularna wymiana. W czasie wietrzenia przywracamy prawidłowe proporcje tlenu i dwutlenku węgla, wilgotność oraz zmniejszamy stężenie czynników biologicznych, czyli wirusów, bakterii, grzybów, alergenów i dymu nikotynowego lub innych nieprzyjemnych zapachów. Pamiętajmy, że człowiek wykonuje 22 tysiące oddechów dziennie, dlatego tak ważny jest dostęp do świeżego powietrza. Aby uzyskać optymalną jakość powietrza wewnątrz pomieszczenia, należy wietrzyć je 2-4 razy dziennie, a nawet częściej. Powinniśmy o tym pamiętać szczególnie w dobie COVID-19. Wietrzenie pomieszczeń poprzez okna jest skuteczne i odpowiednie w wielu przypadkach: rano, po wstaniu z łóżka, w trakcie gotowania, po wzięciu prysznicą, w trakcie i po sprzątaniu, w trakcie suszenia prania wewnątrz pomieszczenia, po południu, po powrocie do domu, przed snem. Pomocne w dbaniu o dobrą jakość powietrze w domu są również odpowiednie rośliny czy oczyszczacze powietrza.

Dużo światła słonecznego w domu – w widnym, jasnym domu mieszkańcy mają lepszy nastrój, rzadziej zapadają depresję, szczególnie jeśli widok z okna jest na zieleń oraz niebo. Dużo światła słonecznego w domu zwiększa zdolność koncentracji i wydolność przy pracach wymagających skupienia i uwagi. Dobre doświetlenie światłem naturalnym korzystnie wpływa na narząd wzroku. Promienie UV działają oczyszczająco ograniczając rozwój bakterii, wirusów i grzybów w pomieszczeniach. Dodatkowo promienie słoneczne ogrzewają pomieszczenie, zmniejszają wilgotność.

Unikanie substancji chemicznych w produktach stosowanych w domu – toksyczne substancje w naszych domach pojawią się razem z meblami, wykładzinami, farbami, zabawkami dla dzieci, ale również środkami czystości. Nagromadzenie sprzętów elektronicznych generuje zanieczyszczenie smogiem elektromagnetycznym. Wszystko to ma znaczenie dla domowników. Trzeba nieustannie śledzić doniesienia jakie substancje są szkodliwe. Kupując wyposażenie sprawdzać certyfikaty bezpieczeństwa i jakości, posiadać w domu żywe rośliny zielone oczyszczające powietrze. Do sprzątania można stosować środki bio lub tradycyjne metody naszych babć z stosowaniem sody oczyszczonej, octu.

„Zdrowy dom jest ważny dla zdrowia, ponieważ spędzamy w nim bardzo dużo czasu. Musi być prawidłowo ogrzany, doświetlony, chroniący od hałasu, przeciągów i upału. Bardzo ważna jest funkcjonalność domu. Tym bardziej, że czas pandemii wymusił urządzenie w domu biura i szkoły. Te miejsca muszą być szczególnie dobrze doświetlone, wolne od przeciągów, raczej w ciepłym miejscu, bo długo siedzimy bez ruchu, a także ergonomiczne musi być biurko i krzesło na którym siedzimy. Pamiętajmy, że najbardziej szkodliwa jest duża wilgotność w domu, ponieważ wpływa na rozwój drobnoustrojów, wzrost infekcji, alergii i problemów ze stawami. Duża wilgotność wynika często z nieszczelnego dachu i okien, zbyt niskiej temperatury w domu oraz kiepskiego doświetlenia. Można te mankamenty stopniowo poprawiać, wykorzystując nowoczesne technologie” – komentuje Katarzyna Bukol-Krawczyk, lekarz rodzinny.

Polacy o swoich domach

Większość Polaków dostrzega znaczenie czynników związanych z życiem w domu dla ich zdrowia, ale jednocześnie, jak wynika z badania, co trzeci Polak narzeka na jakość powietrza w domu, a co czwarty na dostęp do światła dziennego. Okazuje się również, że prawie 60% Polaków nie jest zadowolona ze stopnia użycia w ich mieszkaniach ekologicznych materiałów budowlanych, a 45% z kosztów energii. Z najnowszego „Barometru zdrowych domów” dowiemy się również, że zdrowy dom jest motorem do przeprowadzania remontów czy inwestycji w nowe miejsce zamieszkania. Dla 75 proc. respondentów głównym powodem do przeprowadzenia prac remontowych była chęć poprawy komfortu życia rodziny, co jest ściśle powiązane z dbałością o zdrowie i samopoczucie. Równie ważne (dla 70 proc.) były aspekty wizualne, tj. zmiana wyglądu czy wystroju. Co trzeci badany zdecydował się na remont w celu obniżenie rachunków za energię.

Raport dostępny jest na stronie: www.velux.pl/zdrowedomy

Pytania dziennikarzy:

Agnieszka Kamińska

Kierownik ds. komunikacji korporacyjnej
Grupa VELUX i spółki siostrzane
tel.: (+48) 502 410 414, (22) 33 77 053
e-mail: Agnieszka.Kaminska@velux.com

Ewa Łukawska

PR & CSR Manager
Target PR
tel.: (+48) 668 186 843
e-mail: Ewa.Lukawska@targetpr.pl

Informacje o Grupie VELUX

Od blisko 80 lat Grupa VELUX tworzy lepsze warunki do życia dla ludzi na całym świecie, dostarczając więcej światła dziennego i świeżego powietrza przez dach. Oferta VELUX obejmuje okna do poddaszy oraz system doświetleń modułowych, żaluzje rolety dekoracyjne, różnego rodzaju osłony przeciwsłoneczne, rolety zewnętrzne oraz systemy i rozwiązania stosowane w inteligentnych domach. Produkty te pomagają stworzyć zdrowy i zrównoważony klimat wewnętrzny, idealny do pracy, nauki, zabawy i odpoczynku. Działamy globalnie – z przedstawicielstwami handlowymi i zakładami produkcyjnymi w ponad 40 krajach, zatrudniamy około 16 000 pracowników. Grupa VELUX należy do VKR Holding A/S, którego jedynym właścicielem są organizacje non-profit (FUNDACJE VELUX) oraz rodzina założyciela. W 2019 roku VKR Holding osiągnął przychody w wysokości 2,9 mld euro, a FUNDACJE VELUX przekazały na cele charytatywne 178 milionów euro. Więcej informacji na stronie www.velux.com

Informacja o Grupie VELUX i spółkach siostrzanych w Polsce

Grupa VELUX i spółki siostrzane w Polsce, należące do duńskiego holdingu VKR, są największym producentem i eksporterem okien dachowych w Polsce, a ich poziom obrotów wynosi ponad 2 mld zł. Zatrudniają ponad 4000 osób, w tym większość w czterech zakładach zlokalizowanych w Gnieźnie (dwie fabryki), Namysłowie i Wędkowach koło Tczewa. Firma cały czas się rozwija i inwestuje w nowe technologie, dbając jednocześnie o najwyższe standardy jakości, bezpieczeństwa pracy i ochrony środowiska. W ciągu ostatnich dziesięciu lat Grupa VELUX i spółki siostrzane zainwestowały w Polsce około 900 mln zł w modernizację i rozwój fabryk. Grupa VELUX jest obecna w Polsce od

30 lat. Aktywnie uczestniczy w życiu gospodarczym i społecznym kraju, w tym życiu społeczności lokalnych. W Polsce działają FUNDACJE VELUX, które przekazały ponad 140 mln zł na wsparcie organizacji społecznych realizujących projekty zapobiegające wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży. Podstawą działalności firmy VELUX jest społeczna odpowiedzialność, której koncepcja i obszary działania prezentowane są w regularnie publikowanych raportach CSR. Więcej informacji na www.velux.pl.