

Już wkrótce śpimy dłużej – zadbaj o jakość snu

W nocy 24 października zmieniamy czas z letniego na zimowy i zyskujemy jedną godzinę snu. Warto zadbać o jego jakość, gdyż ma on olbrzymi wpływ na nasze zdrowie. Pamiętajmy, że warunkiem koniecznym jest odpowiednie zaciemnienie wnętrza oraz dostęp do świeżego powietrza.

Spokojny, nieprzerwany sen jest niezwykle ważny dla ludzkiego zdrowia i komfortu życia. Ma dobroczynny wpływ na nasz stan psychiczny i fizyczny, stymuluje ważne procesy zachodzące w naszym organizmie, a szczególnie w mózgu. Jeśli procesy te są zakłócane wówczas może prowadzić to do osłabienia naszych zdolności koncentracji i reakcji.

Czy doceniamy znaczenie dobrego snu?

Według badania „Barometr Zdrowych Domów”, przeprowadzonego dla Grupy VELUX w 2015 roku Europejczycy, w tym również Polacy, uważają, że sen jest niezbędny by cieszyć się dobrym zdrowiem. Znajduje się on na czele listy czynników wpływających na zdrowy styl życia. Co ciekawe 79 proc. Polaków sypia codziennie w zupełnej ciemności. To znacznie więcej niż w wielu innych krajach europejskich. W Niemczech i we Włoszech tylko nieco ponad 60 proc. populacji sypia w kompletnej ciemności każdej nocy.

Z badania wynika, że brakuje silnego związku pomiędzy docenianiem dobrego snu w nocy a wietrzeniem domu, a przecież dostęp do świeżego powietrza to oprócz zaciemnienia kolejny ważny czynnik wpływający na jakość snu. Problem jest najbardziej widoczny zimą, gdy niemal co piąty Europejczyk, który uznaje dobry sen za bardzo ważny dla zdrowia nie wietrzy domu nawet raz dziennie.

Po pierwsze - zaciemnienie

Jednym z najważniejszych czynników wpływających na spokojny sen w nocy jest brak światła w pomieszczeniu, w którym śpimy. W kręgach naukowych mówi się nawet o „zdrowej ciemności”, gdyż wspomaga ona wytwarzanie hormonów snu przez organizm. Wczesne wschody słońca, jaskrawe światła uliczne, blask księżyca w pełni – w takich warunkach zasypianie może być trudne, nawet jeśli jest się mocno zmęczonym.

„Rozwiązaniem jest zastosowanie rolet zaciemniających, które gwarantują całkowite zaciemnienie wnętrza bez względu na porę dnia. Są idealne do sypialni oraz pokoi

dziecięcych, gdzie potrzebna jest możliwość pełnej regulacji dopływu światła” – mówi Monika Kupska-Kupis, architekt z firmy VELUX Polska. Ważna jest także funkcja dekoracyjna. Dzięki bogatej palecie wzorów i kolorów roletę można dopasować do indywidualnych gustów. Odgrywa to szczególną rolę w pokoju dziecka – roleta z motywem ulubionych bohaterów z bajki wpłynie pozytywnie na zasypianie.

Na rynku dostępne są również rolety zaciemniająco-plisowane łączące w jednym produkcie dwie przydatne funkcje – zaciemnienia o dowolnej porze dnia oraz kontroli światła przez cały dzień.

„Warto pamiętać o tym, że roletę zaciemniającą można montować na każdym etapie i możemy poradzić sobie z tym zadaniem samodzielnie, bez potrzeby wzywania ekipy remontowej” – komentuje Monika Kupska-Kupis.

Po drugie – dostęp do świeżego powietrza

Jakość powietrza w naszych domach ma istotny wpływ na nasze samopoczucie, zdrowie, koncentrację i również sen. Najprostszym sposobem zadbania o dobrą jakość powietrza jest wietrzenie pomieszczeń poprzez okna, o czym często zapominamy w okresie zimowym. „Aby uzyskać optymalną jakość powietrza wewnątrz pomieszczenia najlepiej jest połączyć wentylację pasywną, poprzez klapy wentylacyjne tzw. nawiewniki w oknach, z aktywną polegającą na wietrzeniu pomieszczeń 2-4 razy dziennie” – radzi Monika Kupska-Kupis, architekt z firmy Velux. „Warto zatem planując np. wymianę okien pamiętać o tym, aby miały nawiewnik. Co istotne, otwarcie klapy wentylacyjnej lub modułu wentylacyjnego umożliwi dopływ świeżego powietrza, nawet gdy okno jest zamknięte” – dodaje.

Zimą, aby nie narazić się na zbyt dużą utratę ciepła, najlepiej wietrzyć mieszkanie częściej i krócej, na przykład dwa razy dziennie przez 5 minut zamiast raz dziennie przez 10 minut.

* Czas z letniego na zimowy zmieniamy dokładnie w nocy z soboty 24 października na niedzielę 25 października 2015 r.

* Badanie „Barometr zdrowych domów” zostało przeprowadzone na zlecenie Grupy VELUX, przez firmy doradcze Operate A/S i Wilke w październiku 2014 roku. W ankiecie wzięło udział 12 000 mieszkańców następujących krajów europejskich: Austrii, Belgii, Danii, Francji, Holandii, Niemiec, Norwegii, Polski, Republiki Czeskiej, Węgier, Włoch i Wielkiej Brytanii.

Pytania dziennikarzy:

Agnieszka Kamińska

PR Manager, VELUX Polska
tel.: (+48) 502 410 414, (22) 33 77 053
e-mail: agnieszka.kamińska@velux.com

Ewa Łukawska

PR Manager, Komunikado PR
tel.: (+48) 507 091 294, (22) 64 91 953
e-mail: ewa.lukawska@komunikado.pl

Informacje o Grupie VELUX

Dzięki światłu dziennemu i świeżemu powietrzu, których dostarczają produkty VELUX, powstają lepsze warunki mieszkalne. Oferta VELUX obejmuje szeroki asortyment okien do poddaszy oraz świetlików wraz z rozwiązaniami przeznaczonymi do płaskiego dachu. VELUX oferuje również różnego rodzaju rolety wewnętrzne i zewnętrzne, żaluzje, produkty izolacyjne oraz do zdalnego sterowania. Grupa VELUX posiada swoje fabryki w 10 krajach, a przedstawicielstwa handlowe w blisko 40 krajach. Jest jedną z najsilniejszych marek na światowym rynku materiałów budowlanych, a jej produkty są sprzedawane niemal na całym świecie. W Grupie VELUX zatrudnionych jest około 10 tys. osób, a jej właścicielem jest VKR Holding A/S. Więcej informacji na stronie www.velux.com.

Informacja o VELUX i spółkach siostrzanych w Polsce

VELUX i spółki siostrzane w Polsce, należące do duńskiego holdingu VKR, są największym producentem i eksporterem okien dachowych z Polski, a ich poziom obrotów wynosi ponad 1,43 mld zł. Zatrudniają w sumie ponad 3300 osób, w tym większość w czterech fabrykach 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 dwóch lat VELUX i spółki siostrzane zainwestowały w Polsce ponad 350 mln zł, z czego 250 mln zostało przeznaczone na modernizację fabryk i dostosowanie ich do produkcji Nowej Generacji okien VELUX. Była to największa inwestycja w ponad 20-letniej historii VELUX w Polsce. Okna Nowej Generacji – bardziej energooszczędne, dostarczające więcej światła, zapewniające większy komfort w instalacji i użytkowaniu, zastąpiły całkowicie starą ofertę.