

Pięć kroków do zdrowego domu – wskazówki z europejskiego badania

Stworzenie odpowiednich warunków w domu może mieć istotny wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie i energię życiową. Wyniki badania „Barometr zdrowych domów 2016”, przeprowadzonego na zlecenie Grupy VELUX, pozwoliły określić pięć cech zdrowego domu.

Jak wynika z badania „Barometr zdrowych domów 2016” wielu Europejczyków, w tym Polaków codziennie skarży się na problemy zdrowotne i złe samopoczucie, które mogą wynikać ze złego środowiska domowego. Na co zatem powinniśmy zwrócić uwagę?

Po pierwsze – dobre warunki do snu

Dobre warunki do snu, w tym szczególnie – jakość powietrza (warto wietrzyć pokój przed snem), odpowiednia temperatura w sypialni, brak hałasu, korzystanie z przesłon na okna – wpływają na nasze zdrowie, poziom energii i podatność na infekcje. Sen ma również wpływ na naszą pracę. Niska jakość snu w nocy wiąże się z gorszymi wynikami w pracy, większym ryzykiem wypadków w pracy oraz trudnościami w podejmowaniu decyzji zawodowych.

Polacy wprawdzie deklarują, że śpią lepiej niż przeciętny Europejczyk (71 proc. jest zadowolonych z jakości swojego snu, w porównaniu do 64 proc. Europejczyków), jednak gorzej radzimy sobie ze snem w czasie upałów. Spośród osób, które wskazywały na codzienne problemy ze snem, aż 59 proc. stanowiły osoby, uskarżające się na letni upał. Rozwiązaniem może być korzystanie z przesłon okiennych (np. rolet, markiz), szczególnie w sypialni, które zagwarantują dobry klimat wewnętrzny.

Po drugie – komfort cieplny we wnętrzu

Odpowiednia temperatura pomieszczeń stanowi kolejny istotny czynnik oddziałujący na nasze zdrowie. Zarówno zbyt wysoka, jak i zbyt niska temperatura nie sprzyja zdrowiu, zwłaszcza jeśli towarzyszy im niska wilgotność powietrza. Przy temperaturze powyżej 21°C bardziej wysychają śluzówki dróg oddechowych, co powoduje zmniejszenie odporności miejscowej i narażenie na infekcje wirusowe oraz bakteryjne. Wysychają również spojówki oczu. Dodatkowo przy wysokiej temperaturze pogarsza się koncentracja i zdolności umysłowe, pojawia się nadmiar pocenie i ryzyko zaburzeń elektrolitowych, a w konsekwencji zaburzeń rytmu pracy serca. Niskie temperatury, powodują wychłodzenie organizmu, szczególnie niekorzystne dla małych dzieci i osób starszych.

Aby zapewnić komfort termiczny ważne jest zróżnicowanie temperatury w zależności od funkcji pomieszczenia, ok. 19°C w sypialni, ok. 25°C w łazience, ok. 21°C w pokoju dziennym.

Z badań wynika, że 10 proc. Polaków i 18 proc. Europejczyków skarży się na zbyt niską temperaturę w zimie przez większość czasu lub cały czas, a kolejne 21 proc. Polaków i 30 proc. Europejczyków przez jakiś czas. A niskie temperatury mogą prowadzić do infekcji dróg oddechowych i infekcji gardła. Wśród najczęstszych przyczyn wychłodzenia Polacy wymieniali: obniżanie kosztów ogrzewania (25 proc.), trudności z utrzymaniem ciepła (17 proc.), preferowanie niższej temperatury jako zdrowszej (17 proc.), niewydajny system ogrzewania (17 proc.) i otwieranie okien (16 proc.).

Niepokojące są dane dotyczące wysokich temperatur, szczególnie w kontekście upałów. Konsekwencje przegrzania mogą być szczególnie dotkliwe dla osób starszych i dzieci. W Polsce na zbyt wysokie temperatury przez większość czasu lub cały czas uskarżało się aż 43 proc. respondentów, zaś kolejne 35 proc. – odczuwało upał okresowo. Dlatego w okresach letnich warto korzystać z przesłon okiennych, które ograniczą dostęp nadmiernego ciepła do domu.

Po trzecie – świeże powietrze

Warto wiedzieć, że człowiek wykonuje 22 tysiące oddechów dziennie, dlatego tak ważny jest dostęp do świeżego powietrza. Jest ono warunkiem koniecznym do zapobiegania poważnym chorobom jak astma czy alergia, zwłaszcza u dzieci. Brak dostępu do świeżego powietrza wpływa również na pogorszenie wyników w nauce i pracy. Z kolei zdolność uczenia się dzieci przebywających w korzystnym klimacie wewnętrznym wzrasta o 15 proc.

Aby uzyskać optymalną jakość powietrza wewnątrz pomieszczenia, należy wietrzyć je 2-4 razy dziennie. Najlepsze jest połączenie wentylacji pasywnej poprzez klapy wentylacyjne i aktywnej poprzez wietrzenie z wykorzystaniem okien. Wietrzenie pomieszczeń poprzez okna jest skuteczne i odpowiednie w wielu przypadkach: rano, po wstaniu z łóżka, w trakcie gotowania, po wzięciu prysznic, w trakcie i po sprzątaniu, w trakcie suszenia prania wewnątrz pomieszczenia, po południu, po powrocie do domu, przed snem.

Polacy przyznają w badaniu, że najczęściej otwierają okna raz dziennie i 86 proc. wietrzy swoje okna poprzez otwieranie okien. Natomiast 48 proc. Europejczyków, którzy nigdy nie wietrzą domów, cierpi na niski poziom energii życiowej. Chcąc zapewnić stały dostęp świeżego powietrza do domu warto stosować nawiewniki w oknach, które pozwalają na bieżącą wymianę powietrza, nawet gdy okna są zamknięte.

Po czwarte – dostęp do światła dziennego

Dobrze doświetlony dom światłem dziennym to zdrowy dom, stwarzający warunki do dobrego samopoczucia. Światło słoneczne wpływa na poprawę nastroju, sprzyja lepszej wydajności, produktywności i nauce. Jego brak lub ograniczony dostęp może powodować zaburzenia snu, stres, otyłość, zmęczenie i chorobę afektywną sezonową (SAD). Światło słoneczne jest zatem naturalnym antydepresantem. Jak pokazują badania – zmniejsza również ryzyko wystąpienia infekcji górnych dróg oddechowych.

Poszukując nowego domu warto zwrócić uwagę na jego projekt pod kątem dostępu do światła dziennego oraz ograniczać korzystanie ze sztucznego oświetlenia. Z badania wynika, że osoby które nie muszą korzystać ze sztucznego oświetlenia deklarują doskonały stan zdrowia i odczuwanie ciągłej energii życiowej. Ponadto odpowiednia ilość światła dziennego w domu niemal o połowę zmniejsza ryzyko odczuwania niskiego poziomu energii życiowej.

Po piąte – odpowiedni poziom wilgotności

Działania takie jak sprzątanie, gotowanie czy kąpiel zwiększają poziom wilgotności powietrza. Aktywność czteroosobowej rodziny powoduje, że do powietrza w domu trafia średnio 10 litrów wody dziennie. Typowym efektem jest wilgoć skraplająca się na szybach. Może ona doprowadzić do powstawania pleśni i poważnych problemów zdrowotnych jak np. astma czy infekcje gardła.

Co ciekawe z badań wynika, że Polacy częściej niż Europejczycy wyrażają obawy co do szkodliwych dla zdrowia warunków domowych, a najbardziej martwi nas właśnie problem zagrzybienia i pleśni w domu – taką obawę wyraża prawie co drugi badany (46 proc.). Może temu zaradzić szczególna dbałość o odpowiednią wymianę powietrza w domu poprzez regularne wietrzenie pomieszczeń takich jak kuchnia, łazienka.

Wszystkie powyższe cechy zdrowego domu pokazują, że dom ma bezpośredni wpływ na zdrowie. Ważna jest zatem świadomość codziennych zachowań i nawyków, dzięki którym można mieć realny wpływ na zdrowie, samopoczucie i energię życiową, a tym samym jakość życia.

„Barometr zdrowych domów 2016” to inicjatywa, która jest bogatym kompendium wiedzy na temat doświadczeń, postaw i zachowań Polaków w zakresie postrzegania stanu zdrowia, satysfakcji z domu i zużycia energii w budynkach. Więcej szczegółowych wyników, a także wskazówek i rekomendacji znajduje się w broszurze „Barometr Zdrowych domów 2016”, którą w wersji elektronicznej można pobrać ze strony www.velux.pl/zdrowedomy

* Raport „Barometr zdrowych domów 2016” został opracowany w oparciu o badanie ogólnoeuropejskie przeprowadzone w październiku 2015 roku wśród 14 000 Europejczyków z 14 krajów (Austrii, Belgii, Czech, Danii, Francji, Niemiec, Węgier, Włoch, Holandii, Norwegii, Polski, Hiszpanii, Szwajcarii i Wielkiej Brytanii). Kwestionariusz i analiza na poziomie ogólnoeuropejskim zostały przeprowadzone przez Grupę VELUX we współpracy z prof. dr hab. Berndem Wegenerem z Uniwersytetu Humboldta w Berlinie i Moritzem Fedkenheuerem, magistrem socjologii z Politechniki Darmstadt oraz niezależnymi konsultantami, Operate A/S and Wilke. Szczegółowe wyniki badania dotyczące Polski opracował zespół socjologów – dr Anita Majchrowska oraz mgr Anna Sadowska, pod kierownictwem prof. nadzw. dr hab. Włodzimierza Piątkowskiego reprezentujący Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej oraz Uniwersytet Medyczny w Lublinie.

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

Od 75 lat Grupa VELUX dzięki swoim produktom poprawia warunki życia ludzi w budynkach, umożliwiając lepszy dostęp do światła dziennego i świeżego powietrza. Oferta VELUX obejmuje szeroki asortyment okien do poddaszy oraz system doświetleń modułowych, jak również różnego rodzaju rolety wewnętrzne i zewnętrzne, żaluzje, zestawy izolacyjne oraz do zdalnego sterowania. Produkty te pomagają stworzyć zdrowy klimat wewnętrzny, idealny do pracy, nauki, zabawy i odpoczynku. Grupa VELUX działa globalnie – posiada przedstawicielstwa handlowe w ponad 40 państwach, zatrudnia około 9500 pracowników. Grupa VELUX należy do VKR Holding A/S, którego większościowym udziałowcem są Fundacje VELUX oraz rodzina założyciela. 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 1,5 mld zł. Zatrudniają w sumie ponad 3500 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 czterech lat (2012-2015) Grupa VELUX i spółki siostrzane zainwestowały w Polsce prawie 500 mln zł w modernizację i rozwój fabryk oraz dostosowanie ich do produkcji Nowej Generacji okien VELUX. Grupa VELUX jest obecna w Polsce od ponad 25 lat. Aktywnie uczestniczy w życiu gospodarczym i społecznym kraju, w tym społeczności lokalnych. W Polsce działają FUNDACJE VELUX, które od 2003 roku przekazały 85 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 zostały przedstawione w lokalnym raporcie CSR, będącym jednocześnie pierwszym takim raportem w branży stolarki. Więcej informacji na www.velux.pl.