

## **Mój zdrowy dom – czyli jaki?**

**Już wkrótce, 1 października, będziemy obchodzić Światowy Dzień Mieszkalnictwa. Wśród kluczowych wyzwań związanych z naszymi domami są te dotyczące dobrych warunków panujących we wnętrzach. Mają one olbrzymi wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie i energię życiową. Jak wynika z raportu „Barometr zdrowych domów” przeprowadzonego na zlecenie Grupy VELUX, droga do zdrowego domu wymaga działań, które można ująć w 5 krokach.**

„Dobre warunki do snu, odpowiednia temperatura pomieszczeń, wentylacja, dostęp do światła dziennego, właściwy poziom wilgotności - to pięć kluczowych cech środowiska domowego, o których powinniśmy pamiętać myśląc o zdrowym domu. Często sprowadza się to do codziennych zachowań i nawyków, dzięki którym możemy mieć realny wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie i energię życiową, a tym samym jakość życia” – mówi Monika Kupska-Kupis, architekt z firmy VELUX Polska.

### **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 – 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. W sypialni lub pokoju dzieci warto zamontować rolety lub rolety zewnętrzne, co korzystnie wpłynie na wydzielanie melatoniny. Opuszczone rolety zewnętrzne chronią przed hałasem, chłodem w zimie i przegrzewaniem poddasza latem, zaciemniają także wnętrze.

### **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 naraża nas na infekcje wirusowe oraz bakteryjne. Wysychają również spojówki oczu. Dodatkowo przy wysokiej temperaturze pogarsza się koncentracja i zdolności umysłowe, pojawia się nadmierne pocenie i ryzyko zaburzeń elektrolitowych, a w konsekwencji prowadzi to do 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. Dobrze zaizolowany budynek, ciepłe okna, sprawne i efektywne systemy grzewcze z możliwością regulacji są gwarancją tego, że domownicy będą cieszyć się komfortową temperaturą i będą mogli ją kontrolować, ponieważ zarówno niedogrzone, jak i przegrzane domy – nie są zdrowe.

### **Po trzecie – regularne wietrzenie**

Warto wiedzieć, że człowiek wdycha około 30 kg powietrza wykonując 22 tysiące oddechów dziennie, dlatego tak ważne jest regularne wietrzenie nawet 2-4 razy dziennie. Jakie okno dachowe warto kupić? Najlepiej takie z nawiewnikiem, które umożliwia stałą wymianę powietrza nawet przy zamkniętym skrzydle okna. Wietrzenie pomieszczeń poprzez okna jest skuteczne i odpowiednie w wielu przypadkach: rano, po wstaniu z łóżka, w trakcie gotowania, po wzięciu prysznica, w trakcie i po sprzątaniu, w trakcie suszenia prania wewnątrz pomieszczenia, po powrocie do domu, przed snem.

### **Po czwarte – dostęp do światła dziennego**

Odpowiednio doświetlony światłem dziennym dom stwarza 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 rozmieszczenie i wielkość okien. 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. Na rynku są innowacyjne sposoby dostarczania światła nawet tam, gdzie z pozoru może wydawać się to niemożliwe. Świetliki tunelowe z łatwością dostarczą go do ciemnych łazienek lub korytarzy. Dodatkowym benefitem takich wnętrz, będzie wygoda korzystania, a także niższe rachunki za prąd.

### **Po piąte – odpowiedni poziom wilgotności**

Działania takie jak sprząkanie, gotowanie czy kąpiel zwiększają poziom wilgotności powietrza. Aktywność czteroosobowej rodziny powoduje, że do powietrza w domu trafia średnio 10 litrów wody dziennie. Nadmiar wilgoci może doprowadzić do powstawania pleśni i poważnych problemów zdrowotnych jak np. astma czy infekcje gardła. W takiej sytuacji konieczne jest częste samodzielne wietrzenie wnętrza lub zaopatrzenie się w czujniki, które zbadają jakość powietrza i otworzą okna, gdy zajdzie taka potrzeba, jak np. inteligentny system VELUX Active.

Jak podkreśla Monika Kupka-Kupis - „Osoby, które planują budowę, remont czy urządzenie domu mają realny wpływ na to czy ich dom będzie zdrowy. Wszystko zależy od odpowiedniego projektu,

doboru materiałów budowlanych i wykończeniowych, czy też dobrze zaplanowanego remontu, który oprócz walorów estetycznych poprawi efektywność energetyczną budynku i jego warunki wewnętrzne”.

Z raportem „Barometr zdrowych domów” można zapoznać się na stronie [www.velux.pl/zdrowedomy](http://www.velux.pl/zdrowedomy). Osoby zainteresowane tematyką zdrowego domu mogą również uczestniczyć w konferencji „Mój Zdrowy Dom”, która odbędzie się 26 września w Warszawie. Motyw przewodni spotkania stanowiąc będą zagadnienia związane z budową, wykończeniem i remontem domu. To pierwsze tego typu wydarzenie w Polsce, umożliwiające dyskusję ze specjalistami oraz uzyskanie niezbędnej wiedzy dotyczącej tworzenia funkcjonalnego i bezpiecznego domu. Rejestracja na wydarzeniu odbywa się na stronie <https://www.mojzdrowydom.eu/> i trwa do 22 września. Firma VELUX jest jednym z partnerów tego wydarzenia.

\*\*\*

#### **Pytania dziennikarzy:**

##### **Agnieszka Kamińska**

Regionalny kierownik ds. komunikacji korporacyjnej i CSR  
tel.: (+48) 502 410 414, (22) 33 77 053  
e-mail: Agnieszka.Kaminska@velux.com

##### **Ewa Łukawska**

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

#### **Informacje o Grupie VELUX**

Od ponad 75 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 9500 pracowników. Grupa VELUX należy do VKR Holding A/S, którego jedynym właścicielem są organizacje non-profit (FUNDACJE VELUX) oraz rodzina założyciela. W 2016 roku VKR Holding osiągnął przychody w wysokości 2,4 mld euro, a FUNDACJE VELUX przekazały na cele charytatywne 155 milionów euro. Więcej informacji na stronie [www.velux.com](http://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 1,9 mld zł. Zatrudniają ponad 4250 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 trzech lat (2015=2017) Grupa VELUX i spółki siostrzane zainwestowały w Polsce 309 mln zł w modernizację i rozwój fabryk. Grupa VELUX jest obecna w Polsce od ponad 28 lat. Aktywnie uczestniczy w życiu gospodarczym i społecznym kraju, w tym życiu społeczności lokalnych. W Polsce działają FUNDACJE VELUX, które przekazały ponad 107 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](http://www.velux.pl).