

Twój dom choruje, a Ty razem z nim? Wyniki badań nie pozostawiają złudzeń

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, dlaczego w domu źle się czujesz? Boli Cię głowa, masz problemy z koncentracją lub jesteś ciągle zmęczony i niewyspany? Jak wynika z raportów firmy VELUX, „Barometr zdrowych budynków”, są to najczęstsze problemy zdrowotne mieszkańców tzw. chorych domów. Kluczem do Twojego zdrowia jest poprawa warunków panujących w mieszkaniu, w tym zwiększenie dostępu do światła dziennego. Raport wyjaśnia, co zmienić, by dom służył Twojemu zdrowiu.

- **1 na 4 Polaków ma zły klimat wewnętrzny w domu**
Ponad 9,4 mln Polaków, jest narażonych na zagrożenia związane ze szkodliwym dla zdrowia klimatem wewnętrznym w budynkach¹.
- **Polakom brakuje światła dziennego w domach**
Jak wynika z badań, 78% Polaków czuje się lepiej we wnętrzach z dużą ilością światła dziennego. Jednak co trzeci Polak (35%) wskazuje na brak dostępu do odpowiedniej ilości naturalnego światła w domu.²
- **W zdrowym domu, zdrowy duch. Relacje mają znaczenie**
Poczucie więzi, wsparcie emocjonalne również wpływają na naszą ogólną kondycję psychiczną i fizyczną.
- **Czy otworzyłeś dzisiaj okno? Zadbaj o zdrowe nawyki**
15 tysięcy litrów powietrza – tyle wdycha dziennie przeciętna zdrowa osoba, spędzając ok. 90% czasu w budynkach. Świeże powietrze to lepsze zdrowie, głęboki sen i więcej energii.

Zły klimat wewnętrzny w pracy, w szkole, w mieszkaniu jest prostą drogą do problemów zdrowotnych. Częste infekcje górnych dróg oddechowych, choroby skóry, bóle głowy, alergie, a nawet zła kondycja psychiczna to najczęstsze efekty negatywnego wpływu budynków na zdrowie ludzi. Według raportów firmy VELUX, problem dotyczy ponad 9,4 mln Polaków i wynika m.in. z niedostatecznej ilości światła dziennego, wilgoci, nadmiernego hałasu czy nieodpowiedniej temperatury.

Światło dzienne – klucz do zdrowego domu

Autorzy raportów firmy VELUX podkreślają, że kluczowym czynnikiem wpływającym na poprawę naszego zdrowia i samopoczucia jest dostęp do światła dziennego. Jak wynika z badań, lepiej czujemy się w jasnych i pełnych światła wnętrzach. Takiej odpowiedzi udzieliło 78% Polaków. Ponad połowa zadeklarowała pogorszenie samopoczucia w pomieszczeniach bez

¹Barometr zdrowych domów, VII edycja, 2022 r

² Badanie opinii ARC Rynek i Opinia, na zlecenie firmy VELUX na temat „Wpływu dostępu światła dziennego na aspekty życia”, wykonane metodą CAWI, na reprezentatywnej grupie Polaków w wieku 18-60 lat, w terminie 23.02-1.03.2023 r.

dostępu do naturalnego światła i świeżego powietrza. 33% pytanych osób odczuwało wtedy zmęczenie, a 24% przygnębienie.³

Badania potwierdzają, że dostęp do światła dziennego poprawia również nasze zdolności poznawcze. W jednym z testów ustalono, że firmy odnotowały 15 proc. wzrost wydajności, gdy pracownicy zostali przeniesieni do budynków lepiej doświetlonych światłem dziennym. W innym badaniu studenci rozwiązujący ten sam test w warunkach dobrego oświetlenia osiągnęli od 7 do 18 proc. lepsze wyniki niż Ci którzy przebywali w ciemnych salach.

„Większa liczba okien to nie tylko kwestie wizualne. Światło dzienne jest kluczowym elementem zdrowego klimatu w pomieszczeniach, pozytywnie wpływając na nasze zdrowie, produktywność i samopoczucie. Budując dom czy wybierając mieszkanie powinniśmy mieć na uwadze projekty, które gwarantują dostęp do światła, świeżego powietrza, a także wykorzystują energooszczędne rozwiązania” – podkreśla Monika Kupska-Kupis, główna architekt z firmy VELUX Polska

W zdrowym domu, zdrowy duch. Relacje mają znaczenie

Raporty firmy VELUX zwracają również uwagę na znaczenie relacji międzyludzkich i ich wpływu na dobrostan człowieka. To kwestia, o której rzadko myślimy w kontekście naszej ogólnej kondycji. Tymczasem poczucie więzi i wsparcie emocjonalne mają ogromny wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Potwierdza to pedagoga, terapeutka rodziców i par, Aga Rogala:

„Stan relacji z najbliższymi jest kluczowy dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego. Nierozwiązane konflikty, brak otwartej komunikacji i wzajemnego wsparcia - wciąż stanowi to treść wielu rozmów w gabinetach terapeutycznych. Tymczasem to, co buduje dobry klimat w domu, nie jest skomplikowane, choć istotnie - wymaga zatrzymania, zainteresowania, poświęcenia czasu i uwagi. Choćby proste pytanie „jak minął ci dzień?”, zadane bliskiej osobie. Gest, który wyraża zainteresowanie oraz czas zarezerwowany na tę codzienną rozmowę. To pierwszy, najłatwiejszy krok, by pokazać „jesteś dla mnie ważny”. I by tego właśnie doświadczyć od najważniejszych w życiu osób.”

Czy otworzyłeś dzisiaj okno? Zadbaj o zdrowe nawyki

15 tysięcy litrów powietrza – tyle wdycha dziennie przeciętna zdrowa osoba spędzając ok. 90% czasu w budynkach. Zadbanie o dobrą jakość powietrza jest więc kluczowe dla naszego zdrowia. Najprostszy sposób to regularne otwieranie okien: po wstaniu z łóżka, w trakcie gotowania i sprzątanania, po powrocie do domu i przed pójściem spać. Zimą najlepiej wietrzyć mieszkanie częściej, ale krócej. Jeśli budujemy dom, zwróćmy uwagę na takie rozmieszczenie okien, które umożliwi wietrzenie na przestrzał. Pozwala to na szybką wymianę powietrza w krótkim czasie.

Obecnie dostępne są inteligentne rozwiązania, które pozwalają na kontrolę klimatu wewnętrznego, jakości powietrza i temperatury w mieszkaniu. Bazując na aktualnej pogodzie oraz danych z wewnętrznych czujników, samodzielnie decydują, kiedy otworzyć okna lub opuścić rolety. To bardzo proste w obsłudze i przystępne cenowo rozwiązania.

³ Badanie opinii ARC Rynek i Opinia, na zlecenie firmy VELUX na temat „Wpływu dostępu światła dziennego na aspekty życia”, wykonane metodą CAWI, na reprezentatywnej grupie Polaków w wieku 18-60 lat, w terminie 23.02-1.03.2023 r.



W informacji prasowej zawarte zostały wyniki badań pochodzące z raportów firmy VELUX: Barometr zdrowych domów i Barometr zdrowych budynków. Raporty są dostępne: [tutaj](#) oraz wyniki badań ARC Rynek i Opinia, na zlecenie firmy VELUX, na temat „Wpływu dostępu światła dziennego na aspekty życia”, wykonane CAWI, na reprezentatywnej grupie Polaków w wieku 18-60 lat, w terminie 23.02-1.03.2023 r. W tekście wykorzystano także dane z książki: „Dobre środowisko wewnętrzne czujesz jakbyś był na zewnątrz w trakcie łagodnego lata. Przewodnik jak zaprojektować zdrowy dom”. Tytuł oryginału: „A good indoor environment feels like being outside on a mild summer's day. A guide to designing healthy homes.”

Pytania dziennikarzy:

Aleksandra Zybała

Managerka ds. komunikacji produktowej
Grupa VELUX i spółki siostrzane
tel.: (+48) 502 410 418
e-mail: aleksandra.zybała@velux.com

Ewelina Janczylik-Foryś

Managerka ds. komunikacji korporacyjnej
Grupa VELUX i spółki siostrzane
tel.: (+48) 532 566 475
e-mail: ewelina.janczylik-forys@velux.com

Informacje o Grupie VELUX

Okna dachowe VELUX od ponad 80 lat wpuszczają światło dzienne i świeże powietrze do domów na całym świecie, tworząc lepsze warunki do życia. W naszej ofercie znajdują się okna dachowe i świetliki modułowe, rolety dekoracyjne, produkty przeciwsłoneczne i rolety zewnętrzne, a także rozwiązania montażowe i inteligentnego domu. Pomagają one tworzyć jasne, zdrowe i energooszczędne przestrzenie do życia, pracy, nauki i zabawy pod dachem. Działamy globalnie – prowadzimy sprzedaż i produkcję w 37 krajach i zatrudniamy około 11 900 pracowników na całym świecie. Grupa VELUX należy do VKR Holding A/S, którego jedynym właścicielem są organizacje non-profit (FUNDACJE VELUX) i członkowie rodziny Kann Rasmussen. W 2023 roku Grupa VELUX odnotowała łączny przychód 2,91 miliarda euro, a VKR Holding osiągnęła łączny przychód 3,97 miliarda euro. FUNDACJE VELUX zaś przekazały na cele dobroczynne 184,6 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 2,7 mld zł. Zatrudniają ponad 3500 osób, w tym większość w czterech zakładach zlokalizowanych w Gnieźnie (dwie fabryki), Namysłowie i Wędkowach koło Tczewa oraz Starym Laskowcu. Firma cały czas się rozwija i inwestuje w nowe technologie, dbając jednocześnie o najwyższe standardy jakości, bezpieczeństwa pracy i ochrony środowiska. W latach 2022-2023 Grupa VELUX i spółki siostrzane zainwestowały w Polsce około 235 mln zł w modernizację i rozwój fabryk. Grupa VELUX jest obecna w Polsce od prawie 35 lat. Aktywnie uczestniczy w życiu gospodarczym i społecznym kraju, w tym życiu społeczności lokalnych. W Polsce działają FUNDACJE VELUX, które przekazały ok. 176 mln zł na wsparcie instytucji i organizacji społecznych realizujących projekty zapobiegające wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży, a także na działania związane z rozwojem edukacji zawodowej. Podstawą działalności firmy VELUX jest społeczna odpowiedzialność, której koncepcja i obszary działania prezentowane są w regularnie publikowanych raportach ESG. Więcej informacji na www.velux.pl