



# Barometr zdrowych domów 2016

## Europejskie badanie przeprowadzone przez Grupę VELUX

Doroczne badanie postaw i zachowań Europejczyków, w tym również Polaków, w zakresie postrzegania stanu zdrowia, satysfakcji z domu i zużycia energii.



**UMCS**  
UNIWERSYTET MARII CURIE-SKŁODOWSKIEJ  
W LUBLINIE

Badaniem „Barometr zdrowych domów” kierują prof. dr hab. Bernd Wegener oraz Moritz Fedkenheuer, magister socjologii z Uniwersytetu Humboldtta w Berlinie. Polskie wyniki badania 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.

**VELUX®**

# Badanie przeprowadzone w 2015 roku udowodniło, że zdrowe życie zaczyna się w domu

W zeszłym roku zaprezentowaliśmy pierwszy „Barometr zdrowych domów”, ogólnoeuropejskie badanie, mające sprawdzić, w jaki sposób Europejczycy postrzegają związek między swoimi domami a swoim zdrowiem. Odpowiedź była jasna: Europejczycy uznawali swój dom za czynnik najważniejszy dla utrzymania dobrego zdrowia, istotniejszy niż zdrowa dieta czy aktywność fizyczna. Co ciekawe, taka opinia nie przekładała się na działanie. Europejczycy martwią się klimatem wewnętrznym w swoich domach, ale nie dokładają zbyt wielu starań, aby go poprawić – na przykład przez częste wietrzenie.

## Zdrowe życie zaczyna się w domu

W 2015 roku zapytaliśmy Europejczyków o znaczenie dziewięciu czynników dla ich zdrowia. Otrzymana kolejność, zaczynając od najważniejszego, to:

- # 1 Dobry sen w nocy
- # 2 Wietrzenie domu
- # 3 Jedzenie owoców i warzyw
- # 4 Światło dzienne w domu
- # 5 Spędzanie czasu na dworze
- # 6 Unikanie tytoniu
- # 7 Regularne ćwiczenia
- # 8 Unikanie środków chemicznych
- # 9 Suplementy diety



### W domu

Trzy z czterech czynników wyraźnie związanych z życiem domowym zajmują według Europejczyków czołowe miejsca.

- # 1 Dobry sen w nocy
- # 2 Wietrzenie domu
- # 4 Światło dzienne w domu
- # 8 Unikanie środków chemicznych



### Dieta

Europejczycy na drugim miejscu stawiają sposób dostarczania organizmowi energii.

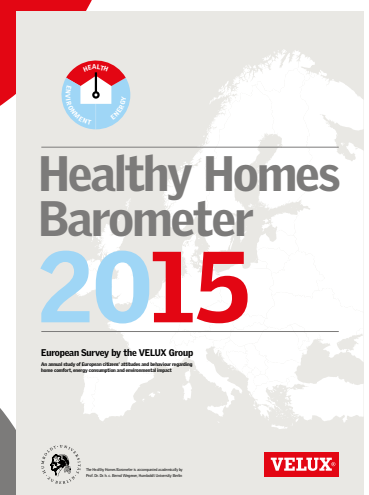
- # 3 Jedzenie owoców i warzyw
- # 6 Unikanie tytoniu
- # 9 Suplementy diety



### Aktywność

Europejczycy uważają aktywność za ważną – ale nie najważniejszą – dla zdrowia.

- # 5 Spędzanie czasu na dworze
- # 7 Regularne ćwiczenia



# Blizsze spojrzenie na zdrowe domy

Każdy z nas potrzebuje miejsca, które będzie uważać za dom – miejsca, gdzie czujemy się bezpiecznie i wygodnie. Jednak znaczenie określenia „czuć się jak u siebie w domu” stało się bardziej wieloaspektowe niż dawniej. Rosnące obawy związane z globalnymi zmianami klimatycznymi sprawiły, że dom stał się znacznie bardziej złożony i wymagający. Największym wyzwaniem dla naszej branży jest teraz zapewnienie energooszczędności budynków i zdrowego klimatu wewnętrznego. Ponieważ spędzamy w budynkach nawet 90% naszego czasu, nie możemy lekceważyć tej kwestii. Aby sprostać temu wyzwaniu, w latach 2005-2015 Grupa VELUX (wraz z partnerami) zbudowała 26 Aktywnych Domów w 12 krajach. Wszystkie budynki oparte są na zasadach Domu Aktywnego, zakładających skoncentrowane na użytkowniku podejście do kwestii komfortu, energii i środowiska<sup>1</sup>. Sześć budynków Model Home 2020, tak zwanych domów modelowych, zostało poddanych szczegółowym badaniom, których wyniki wskazały na potencjał zrównoważonego projektowania budynków. Na podstawie informacji zwrotnych zebranych od naukowców i rodzin, które mieszkały w domach modelowych, Grupa VELUX ustaliła, że stosując naszą aktualną wiedzę i technologię, możemy stworzyć zdrowe i przyjemne środowisko domowe. Jednocześnie będziemy w stanie spełnić wymóg UE, zgodnie z którym do roku 2020 wszystkie nowe budynki mają charakteryzować się niemal zerowym zużyciem energii. Budynki jutra są dostępne już dziś.

Podczas pobytu rodzin w budynkach demonstracyjnych przekonaliśmy się, że mieszkańcy są skłonni zmieniać swoje zachowanie jedynie, jeżeli widzą wyraźne korzyści płynące z większej ilości światła dziennego, lepszej jakości powietrza, oszczędności energii, itp. Innymi słowy, sposób postrzegania stał się czynnikiem motywującym do poszukiwania zrównoważonych rozwiązań poprzez codzienne zachowania, a nawet inspiracją do renowacji domów zamieszkałych przez te

rodziny na stałe. Zadaliliśmy sobie zatem pytanie: co właściwie myślą mieszkańcy o klimacie wewnętrznym w swoich domach? I tak rozpoczęło się badanie Grupy VELUX dotyczące zdrowych domów.

## Postrzeganie kształtuje rzeczywistość

Badanie z roku 2016 ma nam pomóc zrozumieć, czego Europejczycy, w tym również Polacy, doświadczają w swoich domach. W jaki sposób postrzegają wpływ zdrowego domu? Dzięki odpowiedziom 14 000 respondentów z 14 krajów udało się stworzyć kompleksowy ranking czynników uznawanych przez mieszkańców za najważniejsze dla satysfakcji z domu i dobrego samopoczucia. Badanie „Barometr zdrowych domów 2016” jest próbą określenia, czym kierują się Europejczycy podczas podejmowania codziennych decyzji istotnych dla zdrowego domu.

## Zdrowe domy w Polsce

Jako przedstawiciel firmy VELUX Polska cieszę się, że badaniem zostało objęte również nasze społeczeństwo. Jak podkreśla prof. nadzw. dr hab. Włodzimierz Piątkowski, kierujący zespołem socjologów opracowujących wyniki badań dotyczących Polski, wciąż niewiele jest tego typu inicjatyw związanych z badaniem wpływu środowiska domowego na nasze zdrowie. Niniejszy raport dostarcza zatem ciekawej wiedzy na temat postrzegania przez Polaków ich warunków domowych, czego wymagają od swoich domów, co korzystnie wpływa na ich zdrowie i samopoczucie w domu oraz jakie czynniki motywują ich do inwestycji w dom. Interesujące jest również porównanie postaw i opinii Polaków na tle Europejczyków. Z przyjemnością dzielę się z Państwem wynikami badania „Barometr zdrowych domów 2016” – zachęcam do lektury i działań na rzecz pełniejszego zrozumienia istoty zdrowego domu i wdrażania tej koncepcji w życie.

Jacek Siwiński  
Dyrektor generalny VELUX Polska



Jacek Siwiński  
Dyrektor generalny  
VELUX Polska

Poprzez codzienne decyzje i nawyki, wszyscy Europejczycy, w tym również Polacy, mają wpływ na tworzenie zrównoważonego środowiska mieszkalnego. Tegoroczne badanie „Barometr zdrowych domów” ukazuje faktyczne oczekiwania Europejczyków wobec budynków oraz ich wzorce zachowań w domu.

<sup>1</sup> www.activehouse.info

## 0 „Barometrze zdrowych domów”

---

„Barometr zdrowych domów” to analiza prezentująca najważniejsze wyniki ogólnoeuropejskiego badania, sprawdzającego doświadczenia, postawy i zachowania obywateli Europy w zakresie postrzegania stanu zdrowia, satysfakcji z domu i zużycia energii. To drugi „Barometr zdrowych domów”. Wyniki pierwszego zostały opublikowane w kwietniu 2015 roku.

### **Metodologia Barometru**

W październiku 2015 roku kwestionariusz został wypełniony przez 14 000 Europejczyków z 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 Humboldt’a w Berlinie i Moritzem Fedkenheuerem, magistrem socjologii z Politechniki Darmstadt oraz niezależnymi konsultantami, Operate A/S and Wilke.

Natomiast 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.

Liczba respondentów z każdego kraju została wyznaczona w taki sposób, aby zapewnić reprezentację statystyczną. Udało się to osiągnąć. Czternaście krajów, w których przeprowadzono badanie, reprezentuje ponad 430 milionów Europejczyków, czyli ponad 70% populacji Europy (z wyłączeniem Rosji). Wybrane kraje mają różną wielkość i położenie. Podczas wyciągania wniosków na poziomie ogólnoeuropejskim, zważono odpowiedzi zgodnie z odsetkiem populacji 14 krajów Europy zamieszkującym dane państwo.

### **Koncentracja na komforcie, energii i środowisku**

Dom ma olbrzymi wpływ na ludzkie zdrowie i samopoczucie, zużycie energii przez społeczeństwo oraz zrównoważony rozwój w zakresie wykorzystania i przetwarzania materiałów. Teoria, na której opiera się Barometr, zaczerpnięta została z Wizji Domu Aktywnego sformułowanej przez Active House Alliance. Według tej definicji, dom aktywny to dom o możliwie najmniejszym wpływie na środowisko i możliwie największej energooszczędności, zapewniający jednocześnie zdrowe i wygodne otoczenie dla swoich mieszkańców. Więcej informacji można znaleźć na stronie [activehouse.info](http://activehouse.info).

# Spis treści

## Część europejska

<b>Badanie przeprowadzone w 2015 roku udowodniło, że zdrowe życie zaczyna się w domu</b>	<b>2</b>
--	----------

<b>Bliższe spojrzenie na zdrowe domy</b>	<b>3</b>
--	----------

<b>Zdrowie jest ważne – informacje naukowe</b>	<b>6</b>
--	----------

<b>Zdrowie ma znaczenie – pięć najważniejszych wniosków</b>	<b>8</b>
---	----------

1 Nie ma zdrowej Europy bez zdrowych domów	8
2 Dobre samopoczucie w domu i oszczędność energii sprzyjają renowacji	9
3 Dom zdrowy to dom szczęśliwy	9
4 Europejczycy nie doceniają roli światła słonecznego	9
5 Zdrowsze domy wymagają wspólnego wysiłku	9

<b>Pięć cech zdrowego domu</b>	<b>11</b>
--------------------------------	-----------

1 Dobre warunki do snu	12
2 Komfort cieplny we wnętrzu	12
3 Świeże powietrze	12
4 Zadowalający poziom światła dziennego	12
5 Odpowiedni poziom wilgotności	12

<b>Europejczycy pragną zdrowych domów</b>	<b>15</b>
---	-----------

<b>Jak wiedza i zachowanie wpływają na zdrowe warunki w domu</b>	<b>19</b>
--	-----------

<b>Wspólna praca na rzecz zdrowszych domów</b>	<b>22</b>
--	-----------

<b>Wybrane dane</b>	<b>23</b>
---------------------	-----------

## Część polska

<b>Zdrowy dom – dobre samopoczucie – wysoka jakość życia</b>	<b>26</b>
--	-----------

Sytuacja ekonomiczno-mieszkaniowa w Polsce	27
--	----

<b>Życie w zdrowym domu – Polacy o swoim zdrowiu i warunkach domowych</b>	<b>28</b>
---	-----------

1 Samoocena stanu zdrowia Polaków	28
2 Warunki mieszkaniowe a zdrowie	29
3 Wiedza i właściwe zachowania gwarantem zdrowego domu	30

<b>Czy Polacy mieszkają w zdrowych domach?</b>	<b>32</b>
--	-----------

1 Jakość powietrza	32
2 Temperatura w domu	33
3 Światło dzienne w domu	34

<b>Dom marzeń w opinii Polaków</b>	<b>35</b>
------------------------------------	-----------

<b>Wnioski i rekomendacje</b>	<b>36</b>
-------------------------------	-----------

# Zdrowie jest ważne – informacje naukowe

Zdrowie jest ważne, zarówno dla poszczególnych osób, jak i dla społeczeństwa. Dla pojedynczych osób zdrowie stanowi oczywiście składnik ludzkiej kondycji, zajmujący wysoką pozycję na liście naturalnych dóbr pierwotnych. Dobry stan zdrowia jest niezbędny do tego, by w pełni cieszyć się życiem. Jednak odczuwany przez nas stan zdrowia stanowi nie tylko część naszego osobistego dobrobytu. Zdrowie nie jest równo rozdzielone w społeczeństwie, ma więc istotne znaczenie dla porządku społecznego. Z czysto instrumentalnego punktu widzenia, zdrowie stanowi również czynnik niezbędny dla produktywności. Ogólne niekorzystne warunki zdrowotne negatywnie wpływają na funkcjonowanie gospodarki danego kraju. Zdrowie jest zatem nie tylko atrybutem osobistego dobrobytu, ale także zasobem o znaczeniu społecznym i gospodarczym.

Zdrowie jest także istotne dla socjologii. W związku z różnicami w zakresie stanu zdrowia i czynników warunkujących zdrowie w różnych grupach populacji, wyjaśnianie nierówności zdrowotnych zawsze stanowiło istotną dziedzinę badań socjologicznych. Istnieje wiele czynników powodujących zróżnicowanie stanu zdrowia społeczeństwa: praca, wykształcenie, region, styl życia, kultura i biologia. Wszystkie zostały szczegółowo zbadane. Mniej wiadomo o wpływie środowiska mieszkaniowego i sposobu w jaki je tworzymy na zdrowie. W niedawnym raporcie Komisji UE ds. Nierówności Zdrowotnych<sup>2</sup> w ogóle nie wspomniano o efektach zamieszkania.

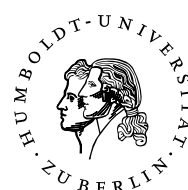
Istnieją jednak przekonujące dowody wskazujące, na przykład, na związek braku ogrzewania i długo utrzymującej się niskiej temperatury wewnętrznej z chorobami układów krążenia i oddechowego, negatywnie wpływającymi na krajowe współczynniki umieralności. Z kolei zrównoważone środowisko

mieszkaniowe przyczynia się do dobrobytu danej osoby. Ludzie lepiej czują się w domu, jeżeli miejsce ich zamieszkania jest energooszczędne i zbudowane z przyjaznych dla środowiska materiałów.

Nasz sposób życia wpływa zatem na stan zdrowia społeczeństwa i jakość życia poszczególnych osób. Ale czy jest to powszechna wiedza w Europie? To właśnie ma ustalić badanie „Barometr zdrowych domów”, pierwsza w historii próba zbadania zdrowia i samopoczucia mieszkańców w Europie. Badanie ma także wykazać, w jaki sposób (jeżeli w ogóle) ludzie starają się poprawić warunki zdrowotne w swoich domach lub co ich przed tym powstrzymuje.

To niezwykła inicjatywa, zakorzeniona w ramach teoretycznych pozwalających nie tylko ocenić postrzeganą jakość życia, ale również ją wyjaśnić, ustalić związki przyczynowo-skutkowe i określić potencjalne punkty wpływu. Ponadto, europejska perspektywa porównawcza umożliwi określenie różnic krajowych i kulturowych w zakresie dbania o zdrowie. Wyłania się obraz subiektywnego doświadczenia mieszkania w domach w całej Europie, uzupełniający statystyki Eurostatu w zakresie jakości życia.

Badanie przyjmuje jako punkt wyjścia pojęcie psychofizyki mieszkaniowej<sup>3</sup>, zgodnie z którym dobre samopoczucie w domu stanowi funkcję zarówno właściwości budynku, jak i czynników środowiskowych. Te dwie grupy czynników wpływają na samopoczucie, ale determinuje je również sposób postrzegania własnego zdrowia, zachowanie i poziom wiedzy na ten temat. Psychofizyka mieszkaniowa ocenia zatem zarówno przyczyny zewnętrzne, jak i indywidualne czynniki wpływające na nasze samopoczucie w domu.



O współpracownikach prowadzących badanie „Barometr zdrowych domów 2016”

**Prof. dr hab. Bernd Wegener,  
Uniwersytet Humboldtów w Berlinie**

Emerytowany profesor socjologii na Uniwersytecie Humboldtów w Berlinie i adiunkt w Niemieckim Instytucie Badań Gospodarczych (DIW). Kieruje prywatną firmą Empirical Social Research and Communication (GeSK) w Berlinie.

**Moritz Fedkenheuer, magister socjologii,  
Politechnika Darmstadt**

Moritz Fedkenheuer uzyskał tytuł magistra socjologii na Uniwersytecie Humboldtów w Berlinie. Po dwóch latach jako adiunkt w Katedrze Badań i Metod Społecznych, obecnie bada interakcje człowiek – dom na wydziale architektury Politechniki Darmstadt.

Prof. dr hab. Bernd Wegener,  
Uniwersytet Humboldtów w Berlinie



Jedynie wgląd w zdrowie, samopoczucie i satysfakcję mieszkańców pozwoli opracować polityki zmieniające i zapewniające dobre warunki mieszkaniowe w domach w całej Europie.

<sup>2</sup> Marmot, M. „Nierówności zdrowotne w UE – Ostateczny raport konsorcjum”, Dyrekcja Generalna ds. Zdrowia i Ochrony Konsumentów Komisji Europejskiej (2013).

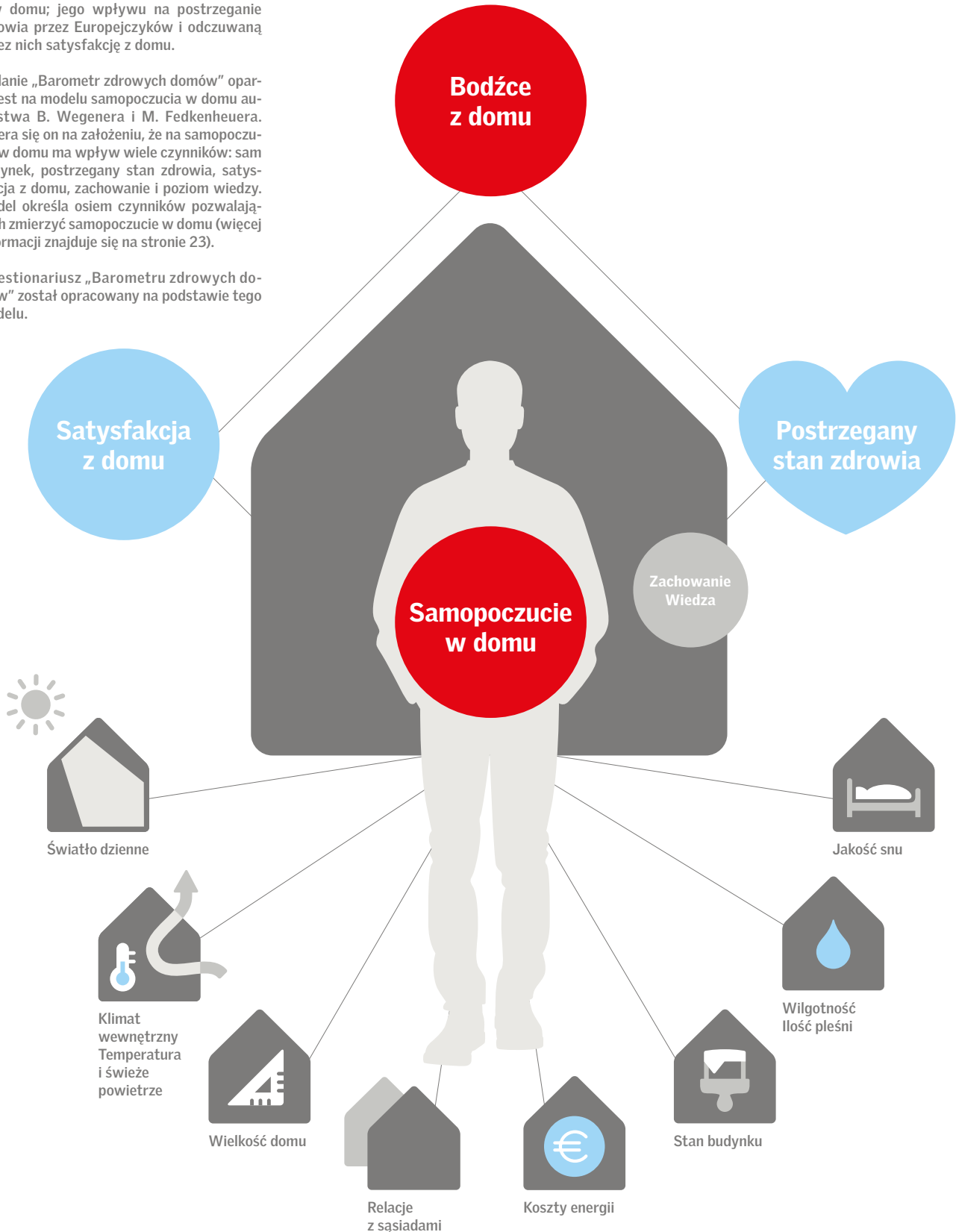
<sup>3</sup> Wegener, B. „Die Psychophysik des Wohnens”. Str. 43-46 w: Manfred Hegger i in. (red.), Aktivhaus – Das Grundlagenwerk: Vom Passivhaus zu Energieplushaus (2013).

## Model samopoczucia w domu

Celem tegorocznego „Barometru zdrowych domów” jest dokładniejsze zbadanie aspektów domu; jego wpływu na postrzeganie zdrowia przez Europejczyków i odczuwaną przez nich satysfakcję z domu.

Badanie „Barometr zdrowych domów” oparte jest na modelu samopoczucia w domu autorstwa B. Wegenera i M. Fedkenheuera. Opiera się on na założeniu, że na samopoczucie w domu ma wpływ wiele czynników: sam budynek, postrzegany stan zdrowia, satysfakcja z domu, zachowanie i poziom wiedzy. Model określa osiem czynników pozwalających zmierzyć samopoczucie w domu (więcej informacji znajduje się na stronie 23).

Kwestionariusz „Barometru zdrowych domów” został opracowany na podstawie tego modelu.



# Zdrowie ma znaczenie – pięć najważniejszych wniosków

## Nie ma zdrowej Europy bez zdrowych domów

# I

Wielu Europejczyków codziennie skarży się na problemy zdrowotne i złe samopoczucie. Wpływa to negatywnie na jakość życia i powoduje znaczącą utratę produktywności w gospodarce. Tegoroczna edycja „Barometru zdrowych domów” wykazuje, że problem wynika częściowo z domów, w których mieszkamy.

Mieszkanie w zdrowym domu sprawia, że czujemy się zdrowi i pełni energii oraz pozwala uniknąć częstych drobnych dolegliwości takich jak katar czy ból gardła. Europejczycy odczuwają wpływ swoich domów każdego dnia. Na przykład 50% domów i mieszkań w krajach skandynawskich nie spełnia docelowego standardu w zakresie wentylacji. W rezultacie ich mieszkańcy są dwukrotnie bardziej podatni na choroby układu oddechowego takie jak świszczący oddech czy suchy kaszel i o 150% bardziej narażeni na wystąpienie objawów alergii. Koszty społeczne są wysokie. Złe leczona astma powoduje poważne ograniczenie zdolności do pracy i straty w zakresie produktywności rzędu 9,8 miliarda EUR rocznie w Europie<sup>4</sup>.

„Barometr zdrowych domów 2016” określa pięć cech zdrowego domu. Jeżeli chcesz mieszkać zdrowo, powinieneś zadbać o to, aby dobrze się wysypiać, aby temperatura w domu nie była ani zbyt niska, ani zbyt wysoka, zapewnić dostęp świeżego powietrza i światła słonecznego oraz zapobiegać gromadzeniu się wilgoci, powodującej pleśń. Tegoroczny Barometr wykazuje, jak tych pięć cech wpływa na zdrowie Europejczyków.

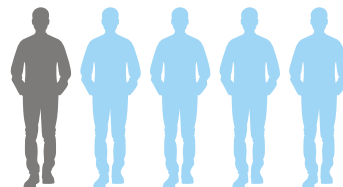
**Więcej informacji na stronie 10**

### Cechy charakterystyczne niezdrowych domów

Europejczycy często mają problemy zdrowotne. Jedną z ich przyczyn stanowią niezdrowe domy. Poniższe liczby prezentują doświadczenia Europejczyków w okresie czterech tygodni.

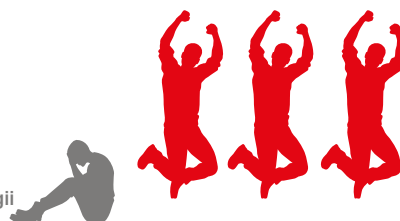
#### 1 na 5

uważa, że jego stan zdrowia pozostawia wiele do życzenia



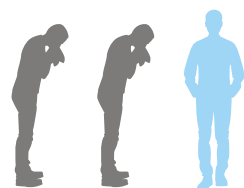
#### 1 na 4

rzadko lub nigdy nie odczuwa przyływu energii



#### 2 na 3

uskarża się na infekcje nosa lub gardła





## Dobre samopoczucie w domu i oszczędność energii sprzyjają renowacji

2

Budynki odpowiadają za 40% ogólnego zużycia energii w Europie<sup>5</sup>, między innymi z uwagi na fakt, że obecne europejskie zasoby mieszkaniowe nie są energooszczędne. Renowacja pozwalająca oszczędzać energię jest istotna – podobnie jak remont korzystnie wpływający na samopoczucie w domu i zdrowie.

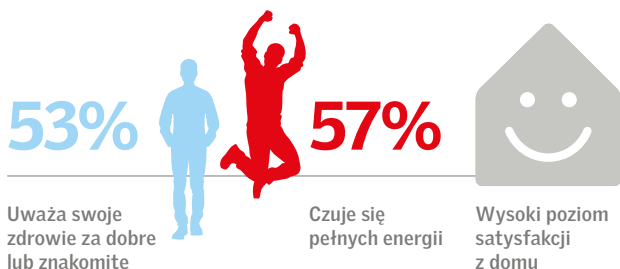
W istocie, te dwie kwestie są ze sobą powiązane. 75% Europejczyków zapytanych o przyczynę remontu wspomniało o chęci zmniejszenia kosztów energii, ale 73% chciało poprawić ogólne samopoczucie w domu.

Poprawa samopoczucia to pozytywna motywacja dla Europejczyków, a co ważniejsze – pokrywająca się z czynnikami faktycznie najbardziej wpływającymi na satysfakcję z domu.

**Więcej informacji na stronie 17**

### Zdrowy dom dodaje energii

Europejczycy zadowoleni ze swoich domów znacznie częściej czują się zdrowi i pełni energii



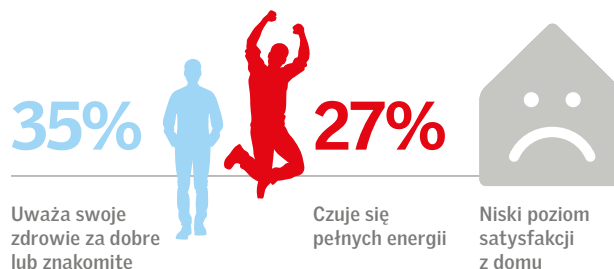
## Dom zdrowy to dom szczęśliwy

3

Obecnie 50% Europejczyków odczuwa umiarkowaną, lub jeszcze niższą, satysfakcję z zamieszkiwanego obecnie domu. Jeżeli chcemy poprawić sytuację, musimy dążyć do zdrowych domów. Dlaczego? Ponieważ pięć cech zdrowego domu wpływa również na poziom satysfakcji z domu.

Fakt ten dotyczy wszystkich 14 krajów objętych badaniem „Barometr zdrowych domów” w roku 2016. Nawet, jeżeli wziąć pod uwagę jedynie trzy najważniejsze czynniki wpływające na poziom satysfakcji z domu, mieszkańcy 12 z 14 krajów na jednym lub więcej czołowych miejscach wymieniają cechy zdrowego domu.

**Więcej informacji na stronie 14**



## Europejczycy nie doceniają roli światła dziennego

4

Europejczycy starają się zadbać, aby ich dom był zdrowy, ale czasami nie są w stanie tego zrobić. Niekiedy na przeszkodzie staje plan dnia, niekiedy po prostu nie mają możliwości wykonania odpowiednich działań. Europejczycy są skłonni do kompromisu. Na przykład, 45% z nich z oszczędności utrzymuje zbyt niską, niekomfortową temperaturę w domu. Niekiedy rezygnują również z wietrzenia, kiedy na dworze jest zimno. Ma to poważny wpływ na zdrowie<sup>6</sup>.

Jeszcze większe wyzwanie stanowi fakt, że nie zawsze sami wiemy, co tracimy. Na przykład 76% Europejczyków twierdzi, że jest zmuszonych włączać sztuczne światło w ciągu dnia, ale jedynie 20% przyznaje, że są zbyt zależni od sztucznego światła. Odpowiednia ilość światła słonecznego w domu niemal o połowę zmniejsza ryzyko niskiego poziomu energii życiowej, wiadomo również, że światło słoneczne poprawia zarówno nastrój, jak i produktywność. Wyniki badań wskazują, że ludzie muszą odczuć korzystne działanie światła słonecznego, żeby zdać sobie z niego sprawę.

**Więcej informacji na stronie 20**

## Zdrowsze domy wymagają wspólnego wysiłku

5

Istnieje wyraźny związek pomiędzy tym, czego Europejczycy oczekują od swoich domów, tym, co pozytywnie wpływa na ich zdrowie i jakość życia i tym, co jest korzystne dla społeczeństwa. Jako właściciele i mieszkańcy domów, Europejczycy czerpią korzyści ze zdrowych domów. Branża budowlana powinna uwzględnić w projektach wszystkie parametry wpływające na samopoczucie w domu, nie tylko koncentrować się na pojedynczym czynniku, na przykład wilgotności czy temperaturze.

Politycy i władze powinni mieć świadomość, że zdrowe domy mogą przyczyniać się do oszczędności energii, poprawy stanu zdrowia, wzrostu produktywności i jakości życia. Jako społeczeństwo, powinniśmy uwzględnić zdrowe budynki w formułowanych politykach i pamiętać, że budynki mają służyć ludziom jako miejsca zamieszkania i pracy – powinniśmy zatem wspólnie pracować na ich rzecz.

**Więcej informacji na stronie 22**

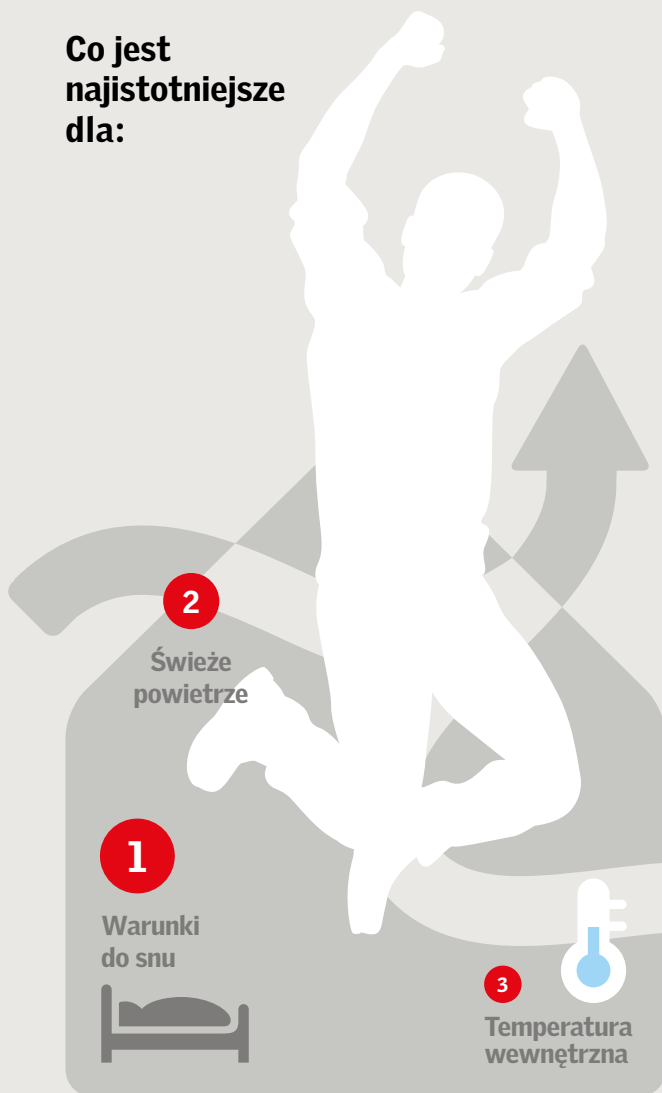
<sup>5</sup> Dyrektywa 2002/91/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 16 grudnia 2002 r. w sprawie charakterystyki energetycznej budynków, Unia Europejska, (2002).

<sup>6</sup> Braubach, Matthias Et al. „Environmental burden of disease associated with inadequate housing – A method guide to the quantification of health effects of selected housing risks in the WHO European Region” WHO, (2011).

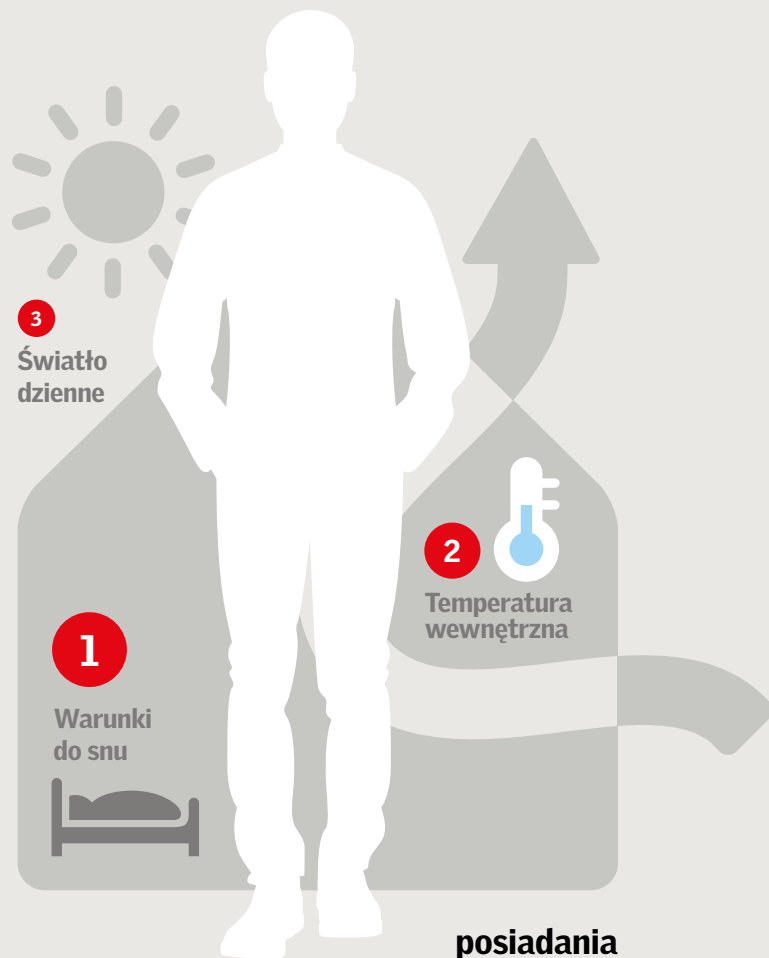
## Zalety zdrowego domu

Zdrowy dom oznacza lepszy stan zdrowia, wyższy poziom energii życiowej i rzadsze występowanie problemów oddechowych.

**Co jest najistotniejsze dla:**



**poczucia wysokiego poziomu energii życiowej?**



**posiadania ogólnego dobrego samopoczucia?**

**ograniczenia problemów oddechowych?**





# Pięć cech zdrowego domu

Dom ma bezpośredni wpływ na zdrowie. Na przykład Europejczycy, którzy śpią w optymalnych warunkach, mają o 50% większe szanse, by czuć się zdrowszymi i pełnymi energii. W tym rozdziale bliżej przyjrzymy się, jak Europejczycy odczuwają wpływ swoich domów na zdrowie.

Zdrowe życie zaczyna się w domu. Tak odpowiedzi Europejczycy w roku 2015, kiedy spytaliśmy ich, co jest najistotniejsze dla ich zdrowia. Warunki w domu zostały uznane za istotniejsze niż duża ilość owoców i warzyw w diecie, unikanie tytoniu czy ćwiczenia.

Świeże powietrze i światło dzienne wiążą się z wyższą produktywnością oraz lepszymi wynikami uczniów w nauce. Produktywność utraciona w wyniku drobnych dolegliwości kosztuje społeczeństwo miliardy. Europejczycy na własnej skórze czują, jak mieszka się w zdrowym domu.

Mieszkanie w zdrowym domu zapewnia Europejczykom ogólny dobry stan zdrowia, wpływa na poziom ich samopoczucia i na postrzeganie własnego stanu zdrowia w porównaniu ze zdrowiem innych.

Zdrowy dom znacząco podnosi poziom energii życiowej. Europejczycy czują się pełni energii, mają zapał i motywację do aktywnego życia.

Zdrowy dom pozwala uniknąć niektórych drobnych codziennych dolegliwości, które wszyscy znamy: infekcji układu oddechowego, prowadzących do kaszlu i bólu gardła.

Przez cztery tygodnie prosiliśmy Europejczyków, aby uporządkowali aspekty zdrowia według ważności<sup>7</sup>. Nie wiedzieliśmy, w jakim zakresie można klinicznie udokumentować takie doświadczenia, nie ma jednak wątpliwości, że nie są one jedynie ulotnymi wrażeniami, a faktycznymi problemami w codziennym życiu Europejczyków.

„Barometr zdrowych domów 2016” określa pięć cech zdrowego domu. Niestety, jak wskazują wyniki zamieszczone na następnej stronie, obecnie sytuacja w europejskich domach jest daleka od ideału.

# 50%

**większe szanse na  
dobre zdrowie dzięki  
optymalnym  
warunkom snu**

<sup>7</sup> Europejczycy klasyfikowali trzy aspekty zdrowotne w październiku 2015 roku.

## Pięć cech zdrowego domu

### 1 Dobre warunki do snu

**Europejczycy, których dom zapewnia dobre warunki do snu, mają o 50% większe szanse, by czuć się zdrowszymi i pełnymi energii.**

Aż 77% Europejczyków nie ma w domu optymalnych warunków do snu. Jedna trzecia określiła jakość swojego snu w ciągu czterech tygodni jako bardzo złą lub raczej złą. Ponad połowa (60%) doświadczyła zaburzeń snu. Konsekwencje zdrowotne są oczywiste. 51% Europejczyków dysponujących w swoim odczuciu optymalnymi warunkami do snu uważa, że w ciągu czterech tygodni cieszyli się znakomitym lub bardzo dobrym zdrowiem. Wśród tych, którzy śpią w warunkach dalekich od ideału, zdrowo czuje się jedynie 29%. Warunki do snu wpływają również na poziom energii i podatność na infekcje.

Niska jakość snu w nocy wiąże się z gorszymi wynikami w pracy, większym ryzykiem wypadków przy pracy oraz trudnościami w podejmowaniu decyzji zawodowych. Bezsenność jest jednym z czynników pozwalających najdokładniej przewidzieć nieobecności w pracy. Według jednego z badań, miesięczna liczba dni nieobecności spowodowanej chorobą była o 1,4 razy wyższa u cierpiących na bezsenność niż u osób śpiących zdrowo<sup>8</sup>.

### 4 Zadowalający poziom światła dziennego

**Odpowiednia ilość światła dziennego w domu niemal o połowę zmniejsza ryzyko odczuwania niskiego poziomu energii życiowej.**

Aż 37% Europejczyków, którym brakuje światła w salonie, nigdy albo prawie nigdy nie odczuwa wysokiego poziomu energii. W przypadku odpowiedniego poziomu światła dziennego, odsetek ten spada do 21%. Światło słoneczne ma również pozytywny wpływ na ogólne samopoczucie i zmniejsza ryzyko wystąpienia infekcji górnych dróg oddechowych.

Wiadomo, że światło dzienne poprawia zarówno nastrój, jak i samopoczucie. Wykazano, że poprawa warunków w zakresie ilości światła dziennego zwiększa produktywność w biurze nawet o 15%<sup>14</sup>. Wiemy również, że brak światła słonecznego może powodować zaburzenia snu, stres, otyłość, zmęczenie i chorobę afektywną sezonową (SAD).<sup>16</sup>

### 2 Komfort ciepły we wnętrzu

**Europejczycy mieszkający w zimnych domach o 50% częściej cierpią na infekcje górnych dróg oddechowych.**

Aż 82% Europejczyków mieszka w budynkach, w których było zbyt zimno w którymś momencie ostatniej zimy. W istocie, 18% twierdzi, że w ich domu jest zbyt zimno przez cały lub prawie cały czas. Jeszcze bardziej powszechne jest przegrzanie – aż 87% doświadczyło go w którymś momencie ostatniego lata, a 31% odczuwało je regularnie. Odsetek Europejczyków cierpiących z powodu infekcji górnych dróg oddechowych spada z 68% do 45%, jeżeli porówna się domy, w których jest zbyt zimno przez cały czas i te, w których nigdy nie jest zbyt zimno. Przegrzewanie domu również prowadzi do wzrostu zachorowalności na infekcje gardła.

Zbyt niskie temperatury wewnętrzne wiążą się również bezpośrednio ze śmiertelnością w wyniku chorób układu krążenia. Badania przeprowadzone w 11 krajach europejskich wykazały, że szacunkowo niemal 13 na 100 000 mieszkańców umiera każdego roku z powodu zimna we wnętrzach<sup>9</sup>, związanego z tzw. ubóstwem energetycznym. Przegrzanie również może być niebezpieczne, szczególnie dla osób starszych<sup>10</sup> i prowadzi do pogorszenia jakości snu<sup>11</sup>.

### 5 Odpowiedni poziom wilgotności

**Europejczycy, którzy mają w domu pleśń, są o 50% bardziej narażeni na infekcje gardła.**

Aż do 60% Europejczyków, którzy mają w domu pleśń, doświadcza suchości lub podrażnienia gardła. W przypadku Europejczyków niemających tego problemu, odsetek spada do 43%.

Działania takie jak sprząatanie, gotowanie czy kąpiel zwiększają poziom wilgotności powietrza. Aktywność czteroosobowej rodziny powoduje, że do powietrza w domu trafia średnio 10 litrów wody dziennie<sup>16</sup>. Typowym efektem jest wilgoć skraplająca się na szybach, której doświadcza 32% Europejczyków. Jeżeli kwestia wilgoci nie zostanie rozwiązana, może ona doprowadzić do powstawania pleśni i poważniejszych problemów. Na przykład, ogólne ryzyko rozwinięcia się astmy jest mniej więcej dwukrotnie wyższe w domu z pleśnią niż w domu, w którym nie występuje pleśń ani wilgoć.<sup>17</sup>

### 3 Świeże powietrze

**Europejczycy, którzy w ogóle nie wietrzą domów są dwukrotnie bardziej narażeni na brak energii życiowej niż ci, którzy wietrzą je 2-4 razy dziennie.**

Badanie wykazuje, że 48% Europejczyków, którzy nigdy nie wietrzą domów, cierpi na niski poziom energii życiowej. Problem ten dotyczy zaledwie 22% Europejczyków, którzy wietrzą 2-4 razy dziennie. Ponadto, odsetek Europejczyków cierpiących na infekcje gardła wzrasta z 35% do 50%, jeżeli z jakichś przyczyn nie mogą oni otwierać okien w domu.

Badanie Fraunhofera wskazuje, że 80 milionów Europejczyków mieszka w wilgotnych domach, zwiększających ryzyko wystąpienia chorób, np. astmy<sup>12</sup>. Brak świeżego powietrza i niekorzystny klimat wewnętrzny wpływają również na pogorszenie wyników w nauce i pracy. Z kolei zdolność uczenia się dzieci przebywających w korzystnym klimacie wewnętrznym wzrasta o 15%<sup>13</sup>. Otwieranie okien i zapewnienie dopływu świeżego powietrza z zewnątrz może łagodzić objawy<sup>9</sup>.

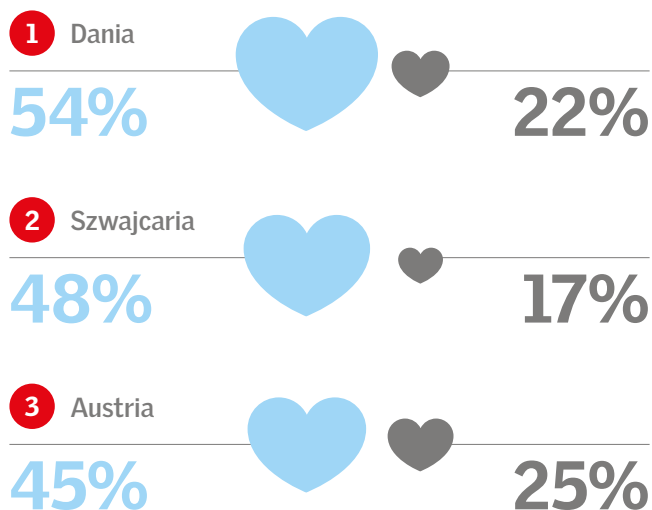
<sup>8</sup> Metlaine, A., Leger, D., Choudat, D.; „Socioeconomic Impact of Insomnia”, Working Populations, Industrial Health str.43 (2005). <sup>9</sup> Braubach, Matthias. Et. al. „Environmental burden of disease associated with inadequate housing – A method guide to the quantification of health effects of selected housing risks in the WHO European Region”. WHO, (2011). <sup>10</sup> Vandentorren, S. i in.; „Mortality in 13 French cities during the August 2003 heat wave”, American Journal of Public Health, str:94 (2004). <sup>11</sup> Urlaub, S. i in.; „The influence of the indoor environment on sleep quality”, Healthy Buildings, (2015). <sup>12</sup> Grün, G., & Urlaub, S.; „Towards an identification of European indoor environments’ impact on health and performance – homes and schools”, Fraunhofer Institute for Building Physics (2014). <sup>13</sup> Wargoocki, P.; „Indoor Environment and Learning in Schools”, International Centre for Indoor Environment and Energy, Technical University of Denmark, (2013). <sup>14</sup> L. Edwards & P. Torcellini.; „A Literature Review of the Effects of Natural Light on Building Occupants”, National Renewable Energy Laboratory, U.S. Department of Energy, (2002). <sup>15</sup> Robbins, C.L.; „Daylighting Design and Analysis”, Van Nostand Reinhold Company (1986) Rosen, L. N., i in.; „Prevalence of seasonal affective disorder at four latitudes”, Psychiatry Research, vol. 31, no. 2, str. 131-144 (1990). <sup>16</sup> British Standard, BS 5250: Code of Practice for Control of Condensation in Buildings, 2002 <sup>17</sup> Mendell, M.J., Et. al.; „Respiratory and allergic health effects of dampness, mold and dampness-related agents: a review of the epidemiologic evidence” Environmental Health Perspectives, Vol. 119, str. 748-756 (2011).

### Trzy kraje, w których Europejczycy czują się najzdrowiej

Nie wszyscy Europejczycy mają szczęście czuć się zdrowo. Ogólnie, z mieszkańców 14 krajów objętych badaniem, najlepiej czują się Duńczycy.

#### Dobre samopoczucie

#### Złe samopoczucie



### Niezdrowe domy obniżają produktywność

Objawy opisane powyżej mogą wydawać się nieistotne, ale ich społeczne konsekwencje są olbrzymie.

Na przykład w Wielkiej Brytanii, dane z krajowego biura statystycznego wskazują, że choroby takie jak kaszel, przeziębienie, grypa i problemy żołądkowe spowodowały utratę 27 milionów dni pracy w Wielkiej Brytanii w roku 2013<sup>18</sup>. Dla porównania, stres, depresje i lęki kosztowały jedynie 15 milionów utraconych dni. Bezpośredni koszt nieobecności spowodowanych drobnymi chorobami<sup>19</sup> dla brytyjskiej gospodarki w roku 2013 oszacowano na 1,8 miliarda funtów brytyjskich<sup>20</sup>.

Do tego dochodzą koszty ukryte, które, według krajowego biura statystycznego, są trudniejsze do oszacowania – w tym obniżone morale pracowników, którzy muszą wykonywać dodatkowe obowiązki w zastępstwie nieobecnych oraz koszty zarządzania nieobecnościami<sup>21</sup>.

Nie dla wszystkich krajów w Europie dostępne są również szczegółowe statystyki. Badania dotyczące kosztów grypy wskazują jednak, że utrata produktywności obciąża krajową gospodarkę znacznie bardziej niż koszty leczenia szpitalnego, leków itp.<sup>22</sup>. Trudno określić, jaką część tych strat można przypisać wpływowi niezdrowych domów.

### Wpływ zdrowych domów na produktywność: przykład brytyjski

Drobne choroby były główną przyczyną nieobecności w pracy w Wielkiej Brytanii w roku 2013. Ich szacowany koszt ekonomiczny dla społeczeństwa jest znaczący.

Źródło:  
Krajowe biuro statystyczne Wielkiej Brytanii.

**Nr 1** przyczyna nieobecności w pracy

**21%** wszystkich utraconych dni pracy miało związek z drobnymi dolegliwościami

**1.8 mld** funtów dochodu narodowego straciła Wielka Brytania tylko w 2013 roku



<sup>18</sup> Office for National Statistics; „Sickness Absence in the Labour Market”, (2014). <sup>19</sup> Koszty bezpośrednie obejmują zasiłek chorobowy, koszty zastępstw i spadek wydajności. <sup>20</sup> Koszty bezpośrednie oszacowano na podstawie danych z UK Office for National Statistics (2005). Szacunkowy koszt nieobecności dla brytyjskiej gospodarki w roku 2003 wynosił 11,6 miliarda GBP w wyniku utraty 178 milionów dni, co dawało średnio 65,20 GBP straty za każdy utracony dzień. Ponieważ 27 milionów utraconych dni pracy miało w 2013 roku związek z drobnymi dolegliwościami, oszacowano, że ich bezpośredni koszt wynosi 1,8 miliarda GBP (przy stałych cenach). <sup>21</sup> Barham, C.; „Sickness absence from work in the UK” Office for National Statistics, str.149 (2004) <sup>22</sup> Szucs, T.; „The socio-economic burden of influenza” Journal of Antimicrobial Chemotherapy, vol. 44, str.11-15. (1999).

## Czynniki wpływające na samopoczucie w domu

Ilustracja wskazuje czynniki uważane przez Europejczyków za najistotniejsze dla satysfakcji z domu. Wszystkie osiem parametrów ma znaczący wpływ zarówno na satysfakcję z domu, jak i na samopoczucie w nim.

Rankingi percepcji wskazują, że ludzie muszą poznać prawdziwe zalety dobrego doświetlenia światłem dziennym, korzystnego klimatu wewnętrznego, odpowiedniego poziomu wilgotności i ich doświadczyć.





# Europejczycy pragną zdrowych domów

Aż 50% Europejczyków odczuwa umiarkowaną lub jeszcze niższą satysfakcję z zamieszkiwanego obecnie domu. Jeżeli chcemy poprawić sytuację, musimy zrozumieć, jakie cechy europejskiego domu są istotne dla samopoczucia. W tegorocznym badaniu „Barometr zdrowych domów”, określiliśmy osiem elementów tej układanki.

Najważniejszy jest komfort – takie było zdanie Europejczyków objętych „Barometrem zdrowych domów” w roku 2015. Wygoda była najistotniejszym czynnikiem podczas przeprowadzki do nowego domu, a świeże powietrze i światło słoneczne uznawano za istotne dla niej czynniki.

„Barometr zdrowych domów 2016” zrobił istotny krok naprzód w kierunku odpowiedzi na kluczowe pytanie: co wpływa na satysfakcję i samopoczucie w domu? Zamiast pytać o to wprost, ankieta sprawdzała, co przyczynia się do większej satysfakcji z domu. Rezultatem jest osiem czynni-

ków wymienionych w infografice po lewej. Ranking odnosi się do przeciętnego Europejczyka.

Najważniejszym czynnikiem okazuje się wielkość domu, kolejne miejsce zajmuje stan budynku – w tym to, czy nadaje się on do remontu i czy jest wyposażony w nowoczesne urządzenia techniczne. Na trzecim miejscu uplasowały się relacje z sąsiadami – takie, jak poczucie akceptacji przez nich. Czynniki wymieniono według ważności, należy jednak podkreślić, że różnice w ich znaczeniu dla satysfakcji z domu są stosunkowo niewielkie. Czynniki zostały opisane na stronie 23.

## Szczęśliwy dom dodaje energii

Europejczycy zadowoleni ze swoich domów znacznie częściej czują się zdrowi i pełni energii.

53%

Uważa swoje zdrowie za dobre lub znakomite



57%

Czuje się pełnych energii



Wysoki poziom satysfakcji z domu

35%

Uważa swoje zdrowie za dobre lub znakomite



27%

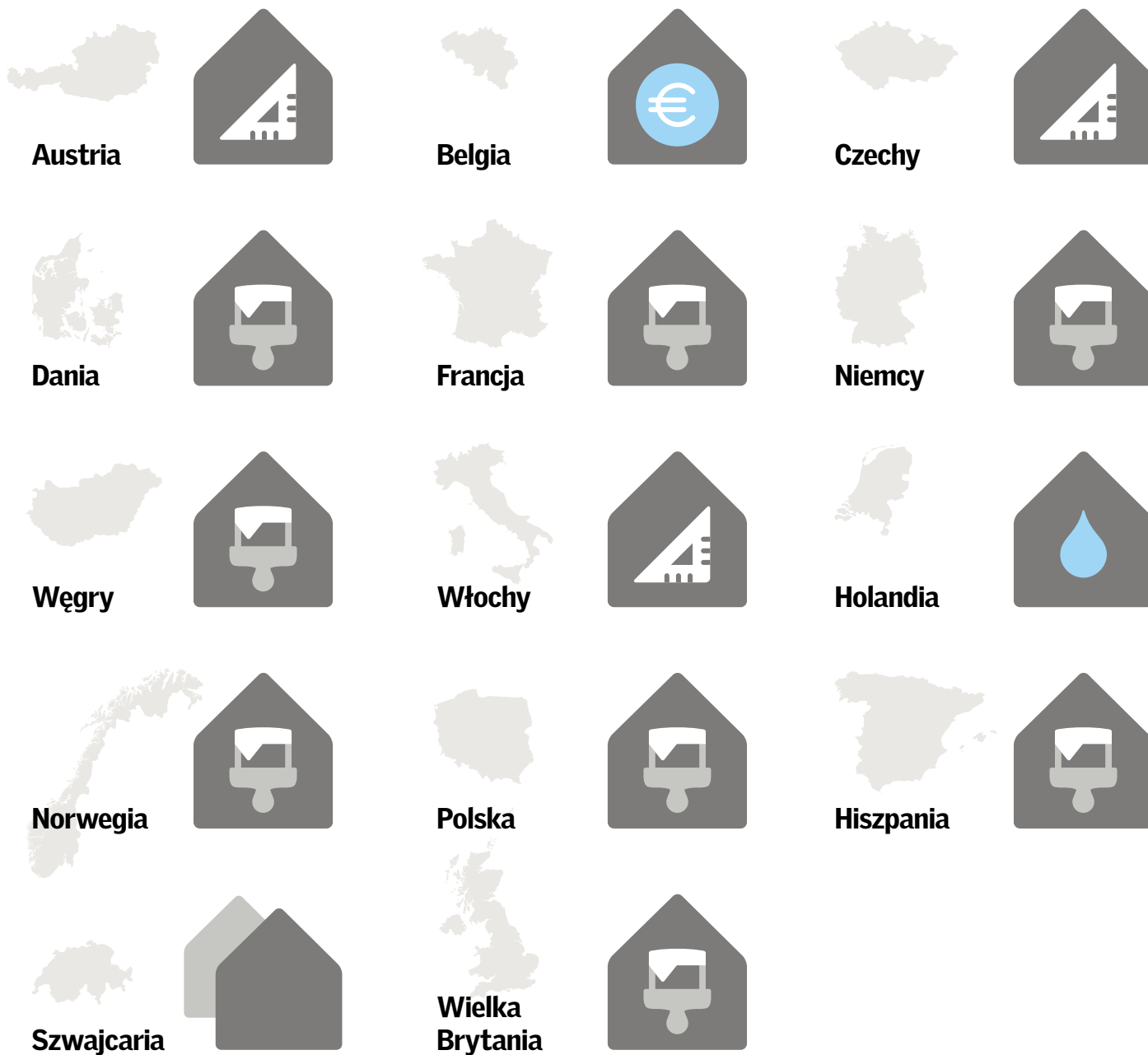
Czuje się pełnych energii



Niski poziom satysfakcji z domu

## Co wpływa na satysfakcję z domu w poszczególnych krajach?

Wszystkich pięć cech zdrowego domu przedstawionych na stronie 12 przyczynia się do wyższej satysfakcji z domu. Dotyczy to wszystkich 14 krajów objętych badaniem, ponieważ cechy zdrowego domu są istotne w każdym z nich. Stan budynku okazał się najważniejszym czynnikiem wpływającym na satysfakcję z domu w 8 z 14 krajów, i drugim w ogólnej kolejności ważności, jak wskazuje ilustracja na stronie 14. Trzy najważniejsze czynniki w każdym kraju zostały wymienione na stronie 23.



Wielkość domu



Koszty energii



Stan budynku



Wilgotność (brak pleśni)



Relacje z sąsiadami



## Co zachęca do renowacji i prywatnych inwestycji?

Przekonałiśmy się, że stan budynku jest istotny dla satysfakcji Europejczyków z domu. Renowacja domów to również istotny temat społeczny. Zapytaliśmy Europejczyków, co byłoby dla nich ważne podczas renowacji domu. Ich odpowiedź była jednomyślna: poprawa samopoczucia w domu i obniżenie kosztów energii<sup>23</sup>. To dobra wiadomość. Budynek odpowiada za 40% ogólnego zużycia energii w Europie<sup>24</sup>, między innymi z uwagi na fakt, że obecne europejskie zasoby mieszkaniowe nie są energooszczędne. Energia stanowi wyraźną motywację do częstszych renowacji. Jak pokazują wyniki tegorocznego „Barometru zdrowych domów”, równie istotna jest renowacja, korzystnie wpływająca na samopoczucie w domu i zdrowie. W istocie, te dwie kwestie – energia i samopoczucie – są ze sobą powiązane.

Jako najważniejszą motywację do przeprowadzenia renowacji najczęściej wymieniano chęć zmniejszenia kosztów energii – jest ona bardzo lub wyjątkowo istotna dla 75% Europejczyków. Drugi istotny powód, chęć poprawy ogólnego samopoczucia w domu, wymieniło jako bardzo lub wyjątkowo istotny 73% Europejczyków.

Kobiety kładą nieco większy nacisk na te dwa czynniki niż mężczyźni (patrz ilustracja).

Daje się również zauważyć, że ich istotność wzrasta z wiekiem ankietowanych. Europejczycy zaczynają bardziej troszczyć się o oszczędność energii i poprawę samopoczucia w domu, kiedy dorastają i zakładają rodziny (patrz ilustracja).

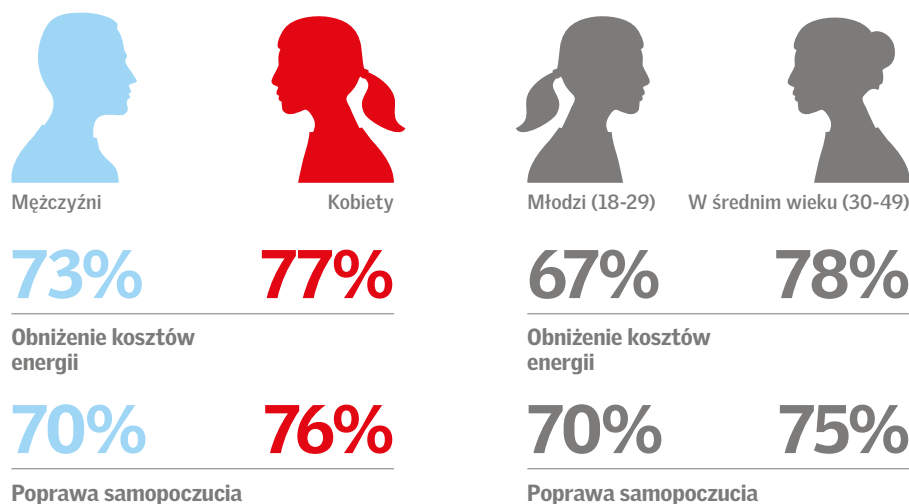
Wiadomo, że liczba realizowanych w Europie renowacji jest obecnie niższa od docelowej, tym istotniejsze jest więc zmotywowanie Europejczyków do ich prowadzenia<sup>25</sup>. Poprawa samopoczucia stanowi dla Europejczyków znacznie bardziej pozytywną motywację niż samo zmniejszenie kosztów energii, a co być może najistotniejsze – pokrywa się z czynnikami faktycznie najbardziej wpływającymi na satysfakcję z domu.

Okazuje się zatem, że zakres motywacji, który mógłby odegrać istotną rolę w zachęcaniu do renowacji, jest znacznie szerszy. Jednocześnie działanie na podstawie tego czynnika doprowadziłoby również do zwiększonej energooszczędności, ponieważ w gruncie rzeczy energooszczędne i zdrowe domy idą ze sobą w parze.

Dwa najważniejsze czynniki motywujące do renowacji:  
obniżenie kosztów energii i poprawa samopoczucia

## Co motywuje Europejczyków do renowacji domów

Właściciele domów motywuje do renowacji chęć zarówno obniżenia kosztów energii, jak i poprawy samopoczucia. Wyniki wskazują, że dla bardzo wielu z nich te dwie kwestie są bardzo lub szczególnie ważne. Pozostałe opcje przedstawione w ankiecie – w sumie pięć – były mniej istotne.



<sup>23</sup>W badaniu poproszono Europejczyków o wybór pomiędzy obniżeniem kosztów energii, poprawą samopoczucia w domu, poprawą jakości powietrza wewnątrz domu, wykorzystaniem materiałów przyjaznych dla środowiska, zmniejszeniem wpływu na środowisko, podniesieniem wartości nieruchomości lub zwiększeniem ilości światła dziennego <sup>24</sup>Dyrektywa 2002/91/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 16 grudnia 2002 r. w sprawie charakterystyki energetycznej budynków, Unia Europejska, (2002). <sup>25</sup>Renovate Europe, „It pays to renovate brochure”, <http://renovate-europe.eu/> (2011).

## Pięć kroków do zdrowego domu

„Barometr zdrowych domów” może wskazać nam pięć określonych działań, jakie mogliby podjąć Europejczycy w codziennym życiu, aby stworzyć zdrowe warunki w domu. Zmiana codziennych zachowań i nawyków może być jednak trudna.

72%

Europejczyków nie wietrzy sypialni przed pójściem spać



Krok 1

Zapewnij sobie dobre warunki do snu

37%

Europejczyków ceni niskie koszty energii bardziej niż komfort cieplny



Krok 2

Zadbaj o komfort cieplny

59%

Europejczyków wietrzy dom rzadziej niż zalecane dwa razy dziennie



Krok 3

Wpuść świeże powietrze

76%

Europejczyków kompensuje niedostateczny dostęp do światła dziennego, włączając sztuczne oświetlenie



Krok 4

Wpuść światło dzienne

49%

Europejczyków nie przywiązuje dużej wagi do unikania nadmiernej wilgoci



Krok 5

Unikaj wilgoci



# Jak wiedza i nasze zachowania wpływają na zdrowe warunki w domu

Dbanie o czystość w domu nie jest łatwe – mówią o tym wszystkie poradniki na temat prac domowych. To samo można powiedzieć o dbaniu o zdrowe warunki w domu. Jeżeli zachowujemy się w domu w sposób niepozwalający zapewnić zdrowego życia – jak można to wyjaśnić i rozwiązać problem?

Szukanie różnic pomiędzy tym, co ludzie powinni robić i co faktycznie robią mogłoby trwać całą wieczność. Jak wykazało badanie „Barometr zdrowych domów” z roku 2015, Europejczykom może zależeć na korzystnym klimacie wewnętrznym, ale nie zawsze odpowiednio o niego dbają.

Warto jednak zauważyć, że Europejczycy starają się, by w ich domach panowały zdrowe warunki. 84% wieتری. 74% unika palenia tytoniu w domu, tyle samo przywiązuje dużą wagę do sprzątnięcia. Więcej informacji na ten temat znajduje się na stronie 21.

Czy to jednak do końca prawda? Sami Europejczycy przyznają, że sprawa jest nieco bardziej skomplikowana. Połowa osób, które deklarują, że sprzątnięcie jest dla nich bardzo istotne, przyznaje, że to nie do końca prawda. Znaczący odsetek – 3 z 8 – deklarujących wietrzenie przyznaje to samo. Wygląda na to, że szklanka jest do połowy pusta.

Pytanie brzmi: co staje na drodze do zdrowego życia? Odpowiedź częściowo wiąże się ze sprzętem: stan budynków i domowych instalacji może utrudniać zdrowe życie. Na przykład 24% osób, w których domach w zimie panuje niższa temperatura, niż by chcieli, twierdzi, że ciepło po prostu ulatnia się z powodu niewystarczającej izolacji. W przypadku 17% osób źródłem problemu jest niesprawny system grzewczy. Problemy społeczne, takie jak ubóstwo energetyczne mogą utrudniać lub uniemożliwiać Europejczykom dbanie o zdrowy dom.

Inna bardzo istotna kwestia to poziom wiedzy Europejczyków. Jej brak prowadzi do podejmowania błędnych decyzji. Równie ważne są jednak nawyki i kompromisy w codziennym życiu. „Barometr zdrowych domów” wyraźnie wskazuje, że to częściowo wyjaśnia podejście do kwestii zdrowych domów. Na kolejnych stronach zostały podsumowane najbardziej interesujące wskaźniki dla powyższych wyzwań.

## Co przeszkadza Europejczykom w wietrzeniu?

Niemal 6 na 10 Europejczyków zaniedbuje wietrzenie co najmniej dwa razy dziennie. Europejczycy, którzy niedostatecznie wietrzą domy, są bardziej narażeni na niski poziom energii życiowej, choroby oddechowe i objawy alergii. Co powstrzymuje Europejczyków przed otwieraniem okien?



1 Zimno z zewnątrz



2 Hałas z zewnątrz



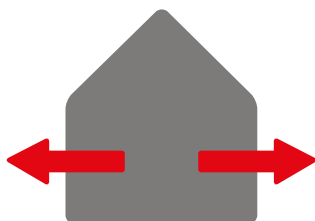
3 Ciepło z zewnątrz

## Żywa gotówka – zimne domy

Oszczędzanie na kosztach energii to główna przyczyna niekomfortowego chłodu panującego w europejskich domach. Ilustracja przedstawia trzy najważniejsze podawane przez Europejczyków powody, dla których ich domy są chłodniejsze, niż by sobie życzyli.



**1** Próbuję oszczędzać na kosztach energii



**2** Ciepło po prostu ucieka z budynku



**3** Lubię mieć otwarte okna

## Europejczycy nie zawsze robią to, co jest najlepsze dla ich zdrowia

Aż 82% Europejczyków mieszka w budynkach, w których było zbyt chłodno w którymś momencie zimy 2014/2015. 18% twierdzi, że w ich domu jest zbyt zimno przez cały lub prawie cały czas. Izolacja i system grzewczy nie są jednak głównymi winowajcami. 45% Europejczyków, którzy mają zbyt zimne domy, utrzymuje niekomfortowo niską temperaturę, aby oszczędzać na kosztach ogrzewania. Wśród tych, którzy cierpią z powodu zimna, aby ciąć koszty, 20% ma wychłodzony dom przez cały czas, co powoduje gorsze samopoczucie i zdrowie.

„Barometr zdrowych domów” wskazuje, że podobnie ma się sprawa z wietrzeniem. 47% ankietowanych twierdzi, że przed otwieraniem okien powstrzymuje ich zimno z zewnątrz. Często wymieniane były również hałas i ciepło z zewnątrz oraz chęć oszczędzenia na energii. W rezultacie takich ograniczeń, prawie 6 na 10 Europejczyków zaniedbuje wietrzenie co najmniej dwa razy dziennie.

Jest to ryzykowne, gdyż jak wykazano w poprzednich rozdziałach - świeże powietrze i komfort cieplny są istotne dla zdrowia i samopoczucia.

### Wiedza może kształtować zachowanie

W gruncie rzeczy nie trzeba koniecznie wybierać pomiędzy komfortem cieplnym a świeżym powietrzem, z wyjątkiem kilku minut, podczas których okna są otwarte. Wietrzenie przez pięć minut, dwa do czterech razy dziennie umożliwia szybką wymianę powietrza bez utraty energii – ściany, podłogi, stropy i meble nie wychładzają się, podgrzania wymaga jedynie powietrze.

Błędna decyzja o rezygnacji z wietrzenia może się zmienić pod wpływem dokładniejszych informacji. Jedynie 8% spośród Europejczyków nieświadomych zalet codziennego wietrzenia stosuje je w wystarczającym stopniu. 69% Europejczyków, którzy wiedzą o zaleceniu dotyczącym wietrzenia więcej niż raz dziennie, postępuje zgodnie z nim. Jeżeli Europejczycy będą lepiej poinformowani, będą się inaczej zachowywać.

### Życie staje na przeszkodzie

Ludzie często kierują się instynktami, rytuałami i nawykami. Również tymi naprawdę złyymi.

Na przykład, 30% Europejczyków uważa, że w zimie muszą zbyt często dostosowywać temperaturę w domu. Problem ten prowadzi do znacznie częstszej tendencji do wychładzania domu. Jedno z możliwych wyjaśnień tego faktu zakłada, że prowadzenie zdrowego domu, dobrze wpływającego na samopoczucie, wymaga pracy i uwagi, które trudno wprowadzić do rozkładu dnia. Podobnie ma się sprawa z wietrzeniem. Europejczycy otwierają okna głównie dlatego, że to część ich codziennego rytuału i że chcą wypuścić zadych i zużyte powietrze – takie odpowiedzi po-

dało odpowiednio 74% i 75% ankietowanych. Jednak jeżeli przyjrzeć się porze dnia, o jakiej Europejczycy wietrzą, okazuje się, że stosowane przez nich rozwiązania nie są optymalne. 66% z nich otwiera okna po przebudzeniu, 28% wietrzy przed pójściem spać.

Wieczorem przed snem warto wpuścić świeże powietrze. Jeżeli ma się na celu wypuszczenie zużytego powietrza, brak wieczornego wietrzenia może stanowić problem.

Badania jakościowe przeprowadzone przez Grupę VELUX mogą rzucić więcej światła na ten problem. W przypadku decyzji o wietrzeniu, prawdopodobna jest spontaniczna reakcja. Na przykład: wietrzą rano, ponieważ w sypialni panuje zaduch. „Barometr zdrowych domów” potwierdza to przypuszczenie – 70% ankietowanych otwiera okna z tego powodu.

Jednak nawet drobne przeszkody, takie jak zasłony czy bibeloty mogą zniechęcić ludzi do wietrzenia. Jeżeli ludzie muszą rozsunąć zasłony, nie zadają sobie tego trudu. Aby udaremnić nawyk wietrzenia, wystarczy drobnostruktury.

### Nieświadomi znaczenia światła słonecznego

Wykorzystywanie intuicji, aby stwierdzić potrzebę wpuszczenia świeżego powietrza nie jest może optymalnym rozwiązaniem, ale pomaga. Co jednak, jeśli nasze zmysły nie przychodzą nam z pomocą? Przykładem może być światło dzienne.

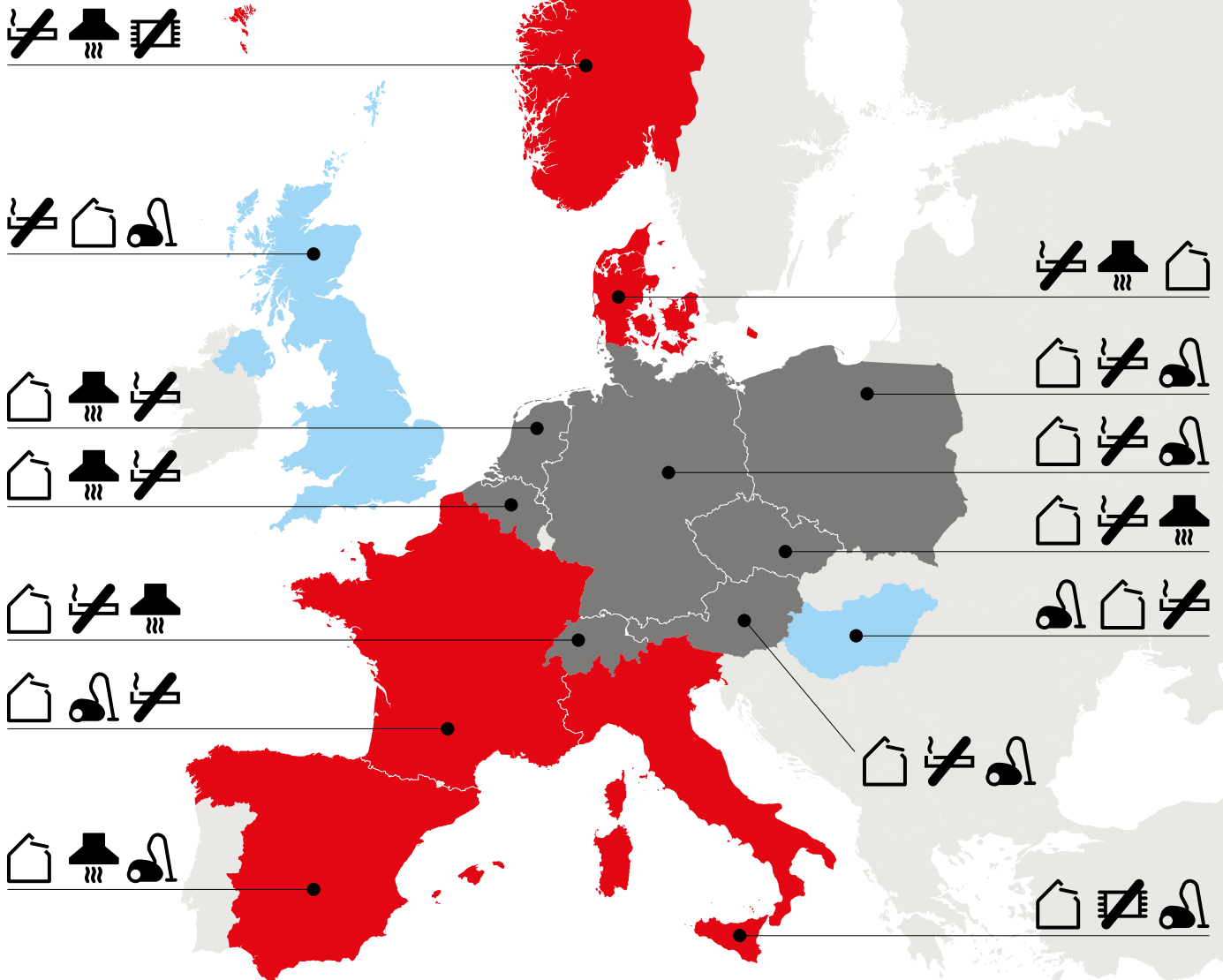
20% Europejczyków przyznaje, że są zbyt uzależnieni od sztucznego oświetlenia w ciągu dnia. Co gorsza, 76% twierdzi, że muszą zapalać światło w ciągu dnia, kiedy na dworze świeci słońce. Oznacza to, że znaczna część Europejczyków zbyt często korzystających ze sztucznego oświetlenia nie zdaje sobie sprawy z sytuacji.








Z drugiej strony, kiedy Europejczycy rozumieją potrzebę wpuszczenia większej ilości światła dziennego, mają wysoką motywację do działania. 74% spośród Europejczyków, którzy przyznają, że mają zbyt mało światła dziennego w salonie, uznałoby za bardzo ważne lub wyjątkowo ważne zapewnienie dopływu większej ilości światła dziennego podczas ewentualnej renowacji.

Stwierdzenia te są zgodne z wynikami badań jakościowych przeprowadzonych przez Uniwersytet Humboldt'a i Grupę VELUX. Wskazują, że kiedy ludzie wprowadzają się do domu z lepszym dostępem do światła dziennego, zaczynają zauważać różnicę. Dopóki nie doświadczymy osobiście korzyści płynących ze światła dziennego, nawet nie wiemy, jak nam go brakuje.

# Co robią Europejczycy, aby zapewnić zdrowe warunki w domu

Niektórzy Europejczycy działają bardziej aktywnie niż inni, aby zapewnić zdrowe warunki w domu. Mapa w oparciu o osiem opcji przedstawionych poniżej, pokazuje w których krajach mieszkańcy robią najwięcej oraz jakie są najczęściej stosowane działania w każdym z krajów.



-   
 Wietrzenie
-   
 Unikanie palenia w domu
-   
 Sprzątanie domu
-   
 Ograniczanie wilgotności, np. poprzez suszenie ubrań na zewnątrz
-   
 Stosowanie okapu podczas gotowania
-   
 Ograniczanie hałasu w domu
-   
 Unikanie wykładzin pokrywających całą podłogę
-   
 Korzystanie z systemu wentylacji

# Wspólna praca na rzecz zdrowszych domów

Zdrowa Europa nie może istnieć bez zdrowych domów. Decydenci polityczni, firmy budowlane oraz poszczególni właściciele i lokatorzy domów muszą współpracować, aby zapewnić zdrowe domy w Europie

„Barometr zdrowych domów 2016” określa pięć cech zdrowego domu:



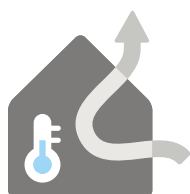
#### Zadawalający poziom światła dziennego

Odpowiednia ilość światła dziennego w domu oznacza niemal dwukrotnie wyższe prawdopodobieństwo wysokiego poziomu energii życiowej, pozytywnie wpływa na ogólny stan zdrowia i zmniejsza ryzyko infekcji.



#### Dobre warunki do snu

Mieszkanie w domu, który zapewnia dobre warunki do snu, zwiększa prawdopodobieństwo dobrego samopoczucia i wysokiego poziomu energii życiowej.



#### Komfort cieplny we wnętrzu

Komfort cieplny we wnętrzu – które nie jest ani zbyt gorące, ani zbyt zimne – zmniejsza zachorowalność na infekcje górnych dróg oddechowych.



#### Świeże powietrze

Wietrzenie domu podnosi poziom energii życiowej i zmniejsza ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych.



#### Odpowiedni poziom wilgotności

Obecność pleśni w domu zwiększa ryzyko wystąpienia infekcji gardła.

Wielu Europejczyków skarży się na problemy zdrowotne. Niekorzystnie wpływa to na jakość życia, powoduje także znaczącą utratę produktywności w gospodarce, kosztującą społeczeństwo miliardy euro.

Aby w przyszłości mogły powstawać zdrowe domy, musimy przemyśleć sposób wznoszenia i renowacji budynków. Naszym podstawowym celem powinna stać się poprawa samopoczucia w domu. Projekty budynków muszą wykraczać poza

optymalizację opartą na pojedynczych parametrach takich jak temperatura i uwzględniać wszystkie czynniki wpływające na samopoczucie i zdrowie w domu.

Optymizmem napawa nas fakt, że: istnieje obecnie wyraźny związek pomiędzy tym, czego Europejczycy oczekują od swoich domów, tym, co pozytywnie wpływa na ich zdrowie i jakość życia oraz tym, co jest korzystne dla społeczeństwa. To dobry punkt wyjścia dla drogi do zdrowych domów.

# Wybrane dane

## Jak Europejczycy oceniają swój stan zdrowia?

Pytanie w ankiecie: Jak oceniliby Państwo swój ogólny stan zdrowia w ciągu ostatnich czterech tygodni?

	A	B	CZ	DK	F	D	H	I	NL	N	PL	E	CH	UK
Znakomity	10,4%	12,9%	8,4%	15,3%	11,7%	8,0%	8,0%	9,0%	13,4%	12,6%	7,7%	10,8%	13,9%	12,2%
Bardzo dobry	34,6%	26,6%	31,9%	38,3%	27,7%	28,7%	20,1%	26,4%	23,0%	29,0%	27,8%	29,9%	34,6%	33,8%
Dobry	35,7%	35,2%	33,1%	24,4%	41,9%	37,2%	37,0%	41,0%	36,8%	32,2%	38,5%	34,2%	34,9%	31,3%
Nieźły	16,5%	20,9%	21,1%	15,8%	16,5%	21,9%	26,9%	19,8%	22,6%	16,6%	21,1%	18,9%	13,7%	16,0%
Zły	2,8%	4,5%	5,5%	6,1%	2,1%	4,1%	8,0%	3,7%	4,2%	9,6%	4,9%	6,1%	2,9%	6,6%

## Czynniki wpływające na satysfakcję z domu – objaśnienia

Pytania oparte są na modelu samopoczucia w domu opracowanym przez B. Wegenera i M. Fedkenheuera. Aby umożliwić pełniejsze zrozumienie czynników, niektórym przypisano po dwa pytania, np. w przypadku relacji z sąsiadami pytaliśmy zarówno o reakcje pozytywne, jak i negatywne.

Czynnik	Pytania ankiety
Światło dzienne	W moim domu mogę w pełni wykorzystywać światło dzienne. W moim domu jestem zbyt uzależniony od sztucznego oświetlenia.
Koszty energii	Czasami zastanawiam się, czy mój dom nie zużywa zbyt dużo energii. W porównaniu z innymi mieszkaniami, koszty energii w moim domu są niskie.
Relacje z sąsiadami	Mam miłych sąsiadów. Nie czuję się akceptowany przez sąsiadów.
Wilgotność	Czasami wilgoć skrapla mi się na szybach. Mam w domu problem z pleśnią.
Klimat wewnętrzny	Mogę dostosować temperaturę w domu do swoich potrzeb. Mogę łatwo wywietrzyć swój dom.
Jakość snu	Warunki w mojej sypialni umożliwiają spokojny sen.
Stan budynku	Mój dom wymaga renowacji. Wyposażenie techniczne w moim domu jest nowoczesne.
Wielkość domu	Mój dom jest zbyt mały. Chciałbym mieć więcej przestrzeni, bo wszystko odbywa się w tym samym miejscu.

## Co wpływa na satysfakcję z domu w poszczególnych krajach?

Na samopoczucie w domu wpływa osiem czynników. Poniżej przedstawiamy trzy czynniki, które mają największy wpływ na samopoczucie mieszkańców domu, w każdym z 14 krajów objętych badaniem „Barometr zdrowych domów”.

	A	B	CZ	DK	F	D	H	I	NL	N	PL	E	CH	UK
1	Wielkość domu	Koszty energii	Wielkość domu	Stan budynku	Stan budynku	Stan budynku	Stan budynku	Wielkość domu	Wilgotność	Stan budynku	Stan budynku	Stan budynku	Relacje z sąsiadami	Stan budynku
2	Stan budynku	Klimat wewnętrzny	Stan budynku	Jakość snu	Wielkość domu	Wielkość domu	Jakość snu	Stan budynku	Stan budynku	Wielkość domu	Wielkość domu	Wielkość domu	Wielkość domu	Wielkość domu
3	Jakość snu	Stan budynku	Jakość snu	Wielkość domu	Jakość snu	Relacje z sąsiadami	Klimat wewnętrzny	Wilgotność	Klimat wewnętrzny	Klimat wewnętrzny	Klimat wewnętrzny	Jakość snu	Jakość snu	Relacje z sąsiadami







# Barometr zdrowych domów 2016 Polska

**prof. nadzw. dr hab. Włodzimierz Piątkowski**

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej | Uniwersytet Medyczny w Lublinie

**Dr Anita Majchrowska**

Uniwersytet Medyczny w Lublinie

**Mgr Anna Sadowska**

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej | Uniwersytet Medyczny w Lublinie



**UMCS**  
UNIWERSYTET MARII CURIE-SKŁODOWSKIEJ  
W LUBLINIE



# Zdrowy dom - dobre samopoczucie - wysoka jakość życia

„Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej”

*(polskie przysłowie)*

Ta przytoczona wyżej mądrość ludowa wskazuje, jak ważny jest dom dla każdego człowieka i jaką rolę odgrywa w jego życiu. Niezależnie od różnych miejsc, krajów i regionów, w których bywamy i po których podróżujemy, zazwyczaj najlepiej czujemy się we własnym domu, w tym jedynym miejscu, z którym jesteśmy związani pozytywnymi emocjami, osobistymi wspomnieniami, przyzwyczajeniami. W ciągu ostatnich 50-ciu lat na całym świecie obserwujemy wzrost znaczenia i rangi nauk mających za zadanie badać, w sposób multidyscyplinarny, społeczne, ekologiczne, psychologiczne i biomedyczne uwarunkowania szeroko pojętego zdrowia<sup>1</sup>.

Historia badań nad środowiskowymi uwarunkowaniami zdrowia i choroby sięga połowy lat 70-tych XX wieku, kiedy to jeden z twórców amerykańskiej socjologii medycyny – profesor Saxon Graham scharakteryzował i opisał po raz pierwszy pojęcie „etiological chain” – „łańcucha etiologicznego chorób”. Od ponad półwiecza nauki o zdrowiu zajmują się najbliższym i najważniejszym „habitatem człowieka” – jego bezpośrednim środowiskiem zamieszkania, pracy i wypoczynku. To środowisko wyznaczają nie tylko mury naszego domu stanowiące jego fizyczne granice, ale także relacje społeczne, jakie zachodzą na tym szczególnym obszarze, uczucia i emocje, jakie tu powstają, dlatego mówiąc: „dom” nie myślimy wyłącznie o sferze materialnej, ale o miejscu, z którym się identyfikujemy i które kochamy.

Szczególny „polski kontekst” polega na tym, że posiadanie własnego domu jest tak trudne do osiągnięcia, zwłaszcza dla ludzi młodych bardzo pra-

gnących posiadać własne „cztery kąty”. Może dlatego własny dom lub mieszkanie stają się tak ważne, gdy wreszcie uda się je kupić lub zbudować, rozpoczynając w nim samodzielne i niezależne życie. Dom to bezpośrednie, najbliższe ludziom środowisko, w którym żyją i pracują, i od którego zależy ich zdrowie w wymiarze społecznym, psychologicznym i biomedycznym oraz jakość ich życia. Charakter „środowiska mieszkalnego”, w którym człowiek spędza większość swojego życia jest kluczowy<sup>2</sup>.

We współczesnej promocji zdrowia eksponuje się szczególne znaczenie „teorii pól zdrowia”, stworzonej (1974) przez ministra zdrowia Kanady M. Lalonde’a, w której podkreśla się rolę takich czynników jak: „styl życia” i „środowisko” jako elementów mających zasadniczy wpływ na zdrowie, odpowiednio w 50% i 20%. Innowacyjny projekt „Barometr zdrowych domów” stawia sobie za cel badanie postaw, potrzeb i zachowań zdrowotnych, które są w dużej mierze warunkowane przez środowisko zamieszkania człowieka. Otoczenie tworzone przez „zdrowy dom” może w dużej mierze ułatwiać zachowania prozdrowotne, czynić je łatwiejszymi a przez to częstszymi.

Stan badań w zakresie nauk o zdrowiu wskazuje, że w Polsce brakuje analiz o charakterze kompleksowym i interdyscyplinarnym dotyczących wpływu, jaki wywiera „środowisko domowe” na samopoczucie i jakość życia w wymiarze indywidualnym i społecznym, dlatego projekt należy uznać za nową, udaną próbę wdrożenia tego typu potrzebnych inicjatyw. Pamiętajmy, że w Polsce wskaźniki jakości życia są znacznie gorsze

- większość ludzi nie mieszka we własnych, dobrze wyposażonych domach. Jednak ze względu na europejski charakter badania, forma i treść zastosowanego kwestionariusza jest uniwersalna i bardziej skrojona na miarę ekonomicznych, społecznych i kulturowych realiów dominujących w bogatych krajach Unii Europejskiej. Badanie „Barometr zdrowych domów 2016” zostało przeprowadzone w 14 krajach, wśród 14 000 respondentów, dlatego wnioski, jakie można wyciągnąć z tego sondażu mają dużą wartość diagnostyczną i prognostyczną.

<sup>1</sup> J. Gabe, M. Bury, M.A. Elston, Key concepts in medical sociology, Sage, London 2006, ss. 23-27.

<sup>2</sup> Patrz np. G. Dahlgren, M. Whitehead, Policies and strategies to promote social equity in health, w: K. Tones, J. Green, Health promotion: Planning and strategies, Sage, London 2004.

## Sytuacja ekonomiczno-mieszkaniowa w Polsce

Uwagi zawarte w tekście wprowadzającym do analizy mogą skłonić nas do głębszego i szerszego spojrzenia na szczególną sytuację Polski jako jednego z 14 krajów objętego omawianym badaniem<sup>3</sup>. Z wyników uzyskanych w ostatnich kilkudziesięciu latach w ramach nauk o zdrowiu bezspornie wynika, że ogólnie rzecz biorąc, bogactwo sprzyja zdrowiu a bieda, niedostatek i nierówności społeczne obniżają wyraźnie jakość życia i jakość zdrowia, dlatego nie dziwi fakt, że respondenci w najbogatszych krajach objętych badaniem (Danii, Szwajcarii, Austrii) deklarują, że czują się najzdrowsi.

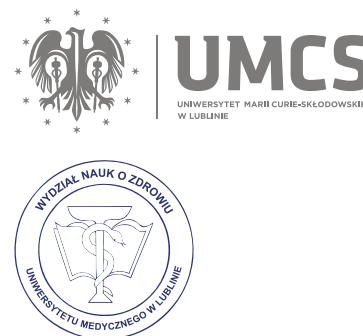
Polacy niestety są reprezentantami najbiedniejszego społeczeństwa w tym badaniu, gdzie notowane są największe nierówności społeczne, co implikuje m.in. znaczne różnice w standardzie wyposażenia domów i mieszkań. Na polskiej wsi, gdzie ciągle zamieszkuje ponad 39% obywateli zjawisko to jest jeszcze bardziej nasilone<sup>4</sup>. Z drugiej strony czynnikiem, który może wpływać na pozytywne opinie mieszkańców wsi o jakości ich życia, mimo że należą do ludzi o niskim zazwyczaj statusie socjoekonomicznym, mogą być takie specyficzne elementy jak: brak anonimowości w społecznościach lokalnych, silne i trwałe więzi społeczne, wsparcie i pomoc udzielana przez sąsiadów oraz zadowolenie z własnej sytuacji rodzinnej.

W Polsce istnieją dwie duże liczebnie kategorie obywateli o relatywnie niskich dochodach. Są to młode małżeństwa wchodzące na rynek pracy, charakteryzujące się niskimi dochodami, ci ludzie

mieszkają wspólnie z rodzicami/teściami i dopiero poszukują własnego mieszkania oraz rosnący odsetek ludzi, których dochody dramatycznie spadły po przejściu na emeryturę – obie te kategorie stanowią blisko 40% obywateli. Nie zmienia to faktu, że większość obywateli naszego kraju (nawet tych najuboższych) marzy o posiadaniu własnościowego mieszkania lub chce w przyszłości remontować lokal, który zamieszkuje.

Ponadto, w polskich realiach ludzie bardzo wysoko cenią sobie wartości rodzinne, a warunkiem podjęcia decyzji o zawarciu małżeństwa jest posiadanie własnego mieszkania. Także młodzi ludzie aspirujący do rodzącej się klasy średniej i posiadający z reguły wysokie kwalifikacje zawodowe chcą podkreślić swój wyższy status materialny prestiżem, jaki daje posiadanie własnego domu, który zresztą dla osób z takimi kwalifikacjami jest coraz częściej także miejscem pracy np. w systemie „on line”. Ważne jest również, aby Polacy mieli zapewnione zdrowe warunki domowe, gdyż jak wynika z badania „Barometr Zdrowych Domów 2016”, częściej niż Europejczycy skarżą się na dolegliwości zdrowotne, które są konsekwencją oddziaływania niekorzystnych warunków domowych oraz wyrażają obawy odnośnie szkodliwych dla zdrowia czynników jak zagrzybenie, pleśń, hałas, zła jakość powietrza oraz nadużywanie sztucznego oświetlenia.

Niezbędna jest również edukacja na rzecz zdrowotnych zachowań w domu. Okazuje się bowiem, że Polacy mniej wierzą w skuteczność swoich działań na rzecz zdrowia niż Europejczycy.



**Prof. nadzw. dr hab. Włodzimierz Piątkowski,**  
Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej

Kierownik Zakładu Socjologii Zdrowia, Medycyny i Rodziny Wydziału Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Jest również założycielem (1995) i kierownikiem Samodzielnej Pracowni Socjologii Medycyny Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Lublinie. Główne obszary zainteresowań to: socjologia zdrowia, promocji zdrowia, socjologia medycyny, socjologia lecznictwa niemedyceńskiego, ekosocjologia.

**Dr Anita Majchrowska**

Doktor nauk humanistycznych w zakresie socjologii, adiunkt w Samodzielnej Pracowni Socjologii Medycyny Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Lublinie. Zainteresowania naukowe i badawcze to: zdrowie jako zjawisko społeczne, socjokulturowe korelaty stylu życia i zachowań zdrowotnych, badania zawodowe medycznych.

**Mgr Anna Sadowska**

Asystent w Zakładzie Socjologii Zdrowia, Medycyny i Rodziny Instytutu Socjologii oraz na Wydziale Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Zainteresowania naukowe to: socjologia zdrowia, choroby i medycyny, jakość życia osób starszych, promocja zdrowia i zachowania zdrowotne.

prof. nadzw. dr hab. Włodzimierz Piątkowski,  
Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej



Dom to bezpośrednio, najbliższe ludziom środowisko, w którym żyją i pracują, i od którego zależy ich zdrowie w wymiarze społecznym, psychologicznym i biomedycznym oraz jakość ich życia.

<sup>3</sup>Z. Słońska, W. Piątkowski, The Sociology of health and medicine in Poland, *Salute e Società*, vol. XI, 2, 2012.

<sup>4</sup>Główny Urząd Statystyczny, *Ludność. Stan i struktura oraz ruch naturalny w przekroju terytorialnym w 2015 r. Stan w dniu 31 XII*, Warszawa 2016.

# Życie w zdrowym domu - Polacy o swoim zdrowiu i warunkach domowych

## Samooceńca stanu zdrowia Polaków

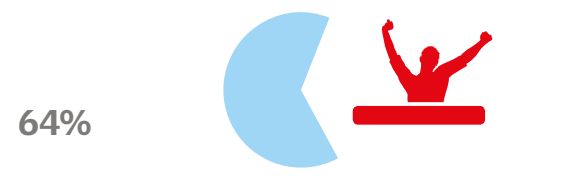
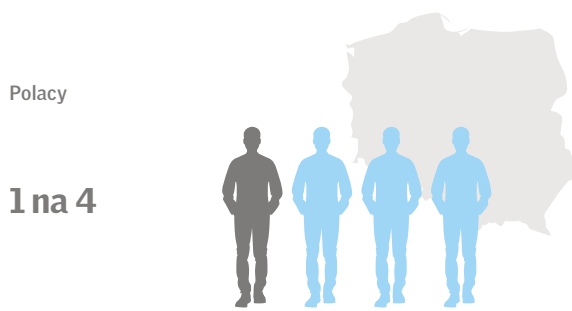
Wszyscy chcemy być zdrowi i mieć dużo energii dla realizacji życiowych celów. Dla Polaków zdrowie jest jedną z najistotniejszych wartości<sup>5</sup> i najważniejszym komponentem udanego życia<sup>6</sup>. A zdrowe życie zaczyna się w zdrowym, przyjaznym środowisku domowym.

Zdrowy dom sprzyja zaspokajaniu istotnych ludzkich potrzeb, fizycznych, psychicznych i społecznych. Człowiek żyjący w zdrowym domu jest odporniejszy na obciążenia, zarówno napływające z zewnątrz, jak i wewnątrzrodzinne<sup>7</sup>. „Chory dom” odbiera energię życiową oraz zagraża zdrowiu fizycznemu i psychicznemu.

Jak wynika z badania „Barometr zdrowych domów 2016”, Polacy cierpią na szereg problemów zdrowotnych, których występowanie może być konsekwen-

cją niekorzystnych warunków domowych, bądź też niewłaściwych, codziennych zachowań. Co drugi Polak, podobnie jak Europejczyk, boryka się z błahymi, choć uciążliwymi dolegliwościami zdrowotnymi, takimi jak zatłakany nos, katar, czy też ból głowy, z czego co piąty bardzo często, co najmniej kilka razy w tygodniu. W wielu polskich rodzinach, którzy z domowników cierpi na katar sienny (19%), alergiczny nieżyt nosa (19%) oraz astmę (17%), a w co dziesiątej na przewlekły nieżyt oskrzeli (10,2%), które to schorzenia - jak wynika z badań epidemiologicznych - związane są między innymi z warunkami domowymi<sup>8</sup>.

Choć deklarowana ocena stanu zdrowia Polaków jest zbliżona do Europejczyków – 35% Polaków ocenia je bardzo dobrze i doskonale wobec 39% Europejczyków, to jednak znacznie rzadziej odczuwamy pełnię energii życiowej. Porównując swoje zdrowie do innych osób w tym samym wieku, Polacy częściej niż Europejczycy uważają, iż jest ono gorsze. Co interesujące – śpią lepiej, niż przeciętny Europejczyk.



<sup>5</sup> CBOS, Wartości i Normy, Warszawa, BS/111/2013

<sup>6</sup> CBOS, Co stanowi o udanym życiu? Warszawa, Nr 167/2014

<sup>7</sup> Gniadek A, Marcisz E. Zdrowie środowiskowe w miejscu zamieszkania – czynniki zagrożenia, Probl Hig Epidemiol 2014, 95(3): 522-528.

<sup>8</sup> Bogacka E, Wpływ współczesnych pomieszczeń na rozwój i przebieg chorób alergicznych, Alergia Astma Immunologia 2011, 16 (2): 75-79.; Wittczak T, Walusiak J, Pałczyński C. „Sick Building Syndrome” – nowy problem w medycynie pracy. Medycyna Pracy, 2001, 52 (5): 369-373.

## Warunki mieszkaniowe a zdrowie

Dobre zdrowie jest funkcją wielu czynników, jednak przyjazne środowisko życia oraz zachowania prozdrowotne są jednymi z najistotniejszych.

Zdrowe życie zaczyna się w zdrowym domu – a jak ważne są warunki domowe, potwierdza badanie „Barometr zdrowych domów 2016”. Polacy, którzy są bardziej zadowoleni ze swoich domów mają wyższą samoocenę zdrowia, lepiej je oceniają na tle innych oraz mają więcej energii życiowej.



Zadowolenie z domu =



lepsza samoocena zdrowia =



więcej energii życiowej

Osoby, które dobrze się czują w swoim domu, deklarują dwukrotnie wyższy poziom energii życiowej w stosunku do osób niezadowolonych z miejsca obecnego zamieszkania.

Co drugi Polak nadzwyczaj zadowolony ze swojego domu i miejsca zamieszkania bardzo wysoko ocenia stan swojego zdrowia i zasoby energii życiowej

Globalna ocena warunków mieszkaniowych jest wśród Polaków zdecydowanie niższa niż wśród Europejczyków. Wysoką ocenę swojego domu deklaruje w sumie 36% Polaków, wobec co drugiego Europejczyka. Pamiętajmy, iż zadowolenie z warunków domowych może być istotnym elementem poczucia szczęścia i zadowolenia z życia, bowiem co druga osoba spędza w swoim domu co najmniej 12 godzin na dobę. Dlatego też niezwykle ważne jest to, jak się w nim czuje i jak go ocenia. Niestety jedynie 7% Polaków ocenia swój dom

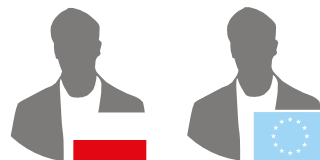
bardzo wysoko, co plasuje Polskę na jednej z najniższych pozycji.

Niemniej jednak, prawie ¾ badanych Polaków (71%) dobrze czuje się w miejscu, w którym obecnie mieszka. Satysfakcja z miejsca zamieszkania kształtowana jest podobnymi czynnikami, jak przeciętnego Europejczyka. Wpływają na nią przede wszystkim takie czynniki jak: światło dzienne, świeże powietrze, temperatura w domu, warunki dla snu, stan budynku, wielkość domu

oraz relacje z sąsiadami. Charakterystycznym dla Polski czynnikiem istotnie obniżającym zadowolenie z miejsca zamieszkania jest wielkość domu. Co trzeci Polak twierdzi, że jego mieszkanie jest za małe, a dwóch na pięciu (39%) marzy o tym, aby zamienić mieszkanie na większe. Częściej niż Europejczycy, Polacy nie są zadowoleni ze stanu technicznego budynku, który wymaga remontu (38% Polaków wobec 31% Europejczyków).

## Warunki mieszkaniowe Polaków na tle Europy:

Badanie „Barometr zdrowych domów 2016” wskazuje jednoznacznie, iż ocena własnego domu i poszczególnych jego parametrów, takich jak: jakość powietrza w domu, ilość światła dziennego w pomieszczeniach czy też warunki do snu, są istotnie powiązane z samooceną zdrowia i poczuciem energii życiowej.



1 na 3

1 na 2

Co trzeci Polak i co drugi Europejczyk wysoko ocenia dom, w którym mieszka

1 na 3

1 na 5

Co 5 Europejczyk i co 3 Polak mieszka w za małym mieszkaniu

2 na 5

1 na 3

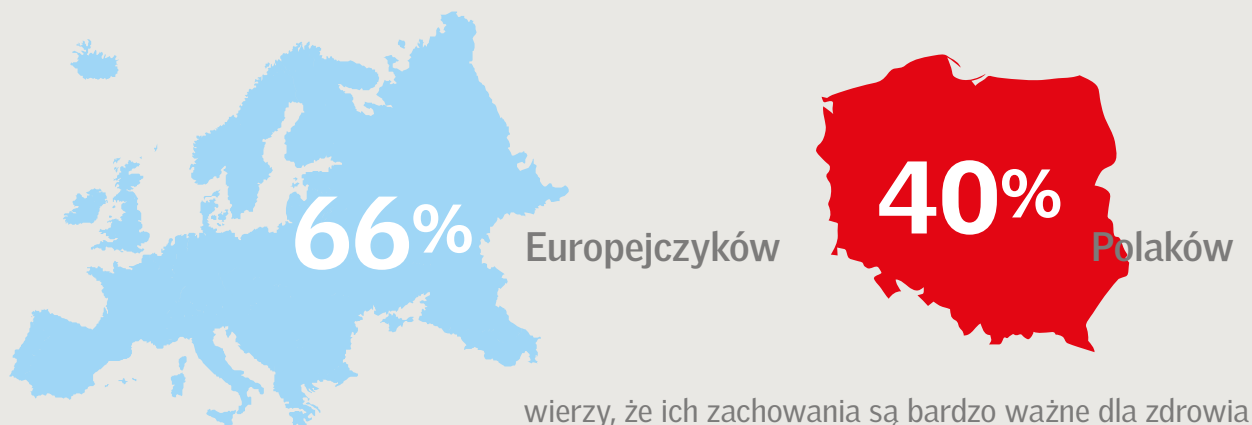
2 na pięciu Polaków i 1 na 3 Europejczyków uważa, że jego dom wymaga remontu

30%

20%

zbyt często musi korzystać w domu ze sztucznego oświetlenia

## Wiedza i właściwe zachowania gwarantem zdrowego domu



Posiadanie odpowiedniego poziomu wiedzy na temat zdrowego domu jest pierwszym krokiem do podejmowania właściwych zachowań prozdrowotnych w środowisku domowym.

Jak wynika z badania „Barometr zdrowych domów 2016”, Polacy mniej wierzą w skuteczność swoich działań na rzecz zdrowia niż przeciętni Europejczycy. Jedna czwarta Polaków nie jest do końca przekonana, że własne starania mogą mieć wpływ na ich zdrowie, a w przypadku Europejczyków myśli w ten sposób jedynie 14%. Najprawdopodobniej przyczyną takiego stanu rzeczy jest niż-

szy poziom świadomości zdrowotnej i wiedzy na temat czynników kształtujących zdrowie, w tym roli środowiska domowego. Może to oznaczać, iż Polacy potrzebują wsparcia w budowaniu wiedzy na temat zdrowego domu i jego znaczenia dla zachowania zdrowia. Brak wiedzy prowadzi bowiem do podejmowania niewłaściwych decyzji zdrowotnych.

Mimo niższego od Europejczyków poziomu przekonania o własnej skuteczności w kształtowaniu jakości swojego zdrowia Polacy podejmują szereg działań dla zachowania zdrowia. W podobnym

stopniu jak w całej Europie - starają się podtrzymać relacje z rodziną, wysypiać się, ograniczać spożycie alkoholu, oraz zdrowo się odżywiać. Chcą również, aby ich dom sprzyjał zdrowiu: dbają o jakość powietrza często otwierając okna i wietrząc (88%), utrzymują czystość w domu (77%), nie palą w domu (74%), stosują różne metody wentylacji (64%) oraz ograniczają poziom wilgoci w pomieszczeniach, np. z kąpeli czy prania (57%).

### Dbłość Polaków o zdrowy dom:



Dbłość o powietrze:



88%

otwieranie okien i wietrzenie



74%

niepalenie w domu



Dbłość o prawidłowy poziom wilgotności:



64%

stosowanie systemów wentylacji podczas gotowania



57%

ograniczanie poziomu wilgoci (kąpiel, pranie)

Częściej niż Europejczycy, Polacy wyrażają obawy co do szkodliwych dla zdrowia warunków domowych. Najbardziej martwi ich problem zagrzybnienia i pleśni w domu – taką obawę wyraża prawie co drugi badany (46%), wobec 40% Europejczyków. Częściej niż Europejczycy, Polacy obawiają się również negatywnego wpływu złej jakości powietrza w domu (36%), zbyt małej ilości światła dziennego (36%), hałasu, przeciągów oraz chłodu (po 37%).

Jak wskazują badania, osoby które wyrażają obawę o przeciągi i chłód w domu, wietrzą swoje mieszkania trzykrotnie rzadziej niż osoby, które takich obaw nie mają. Równie dobrze może to być brak szczegółowej wiedzy dotyczącej pożądanych zachowań i kierowanie się stereotypowymi przekonaniami. Częstsze, ale krótkie wietrzenie mieszkania nie powoduje znaczącego obniżenia temperatury w pomieszczeniu, a spełnia warunki zdrowego domu: zapewnia świeże powietrze, po-

zwala regulować temperaturę wnętrza oraz gwarantuje warunki zdrowego snu – przyczyniając się tym samym do ograniczenia ryzyka występowania problemów oddechowych, wysokiego poczucia energii życiowej, a ostatecznie lepszego zdrowia i samopoczucia.

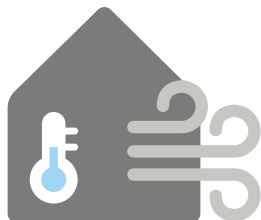
## Domowe zagrożenia zdrowia według Polaków:



**1** grzyby i pleśń



**2** zła jakość powietrza w domu



**3** przeciąg i chłód



**4** hałas



**5** niedostateczna ilość światła dziennego

# Czy Polacy mieszkają w zdrowych domach?

Czy zachowania Polaków pozwalają na wykorzystanie potencjału domu do kreowania zdrowych warunków do życia?

## Jakość powietrza

Jednym z aspektów zdrowego domu jest jakość powietrza. Najczęstszym sposobem wentylacji pomieszczeń wskazywanym przez Polaków jest wietrzenie poprzez otwieranie okien (86%), tylko 3% ankietowanych przyznało się do korzystania z systemu mechanicznej wentylacji, zaś 11% wykorzystuje oba sposoby. Oznacza to, że osoby posiadające wentylację mechaniczną, korzystają także z naturalnych sposobów wietrzenia.

Polacy przyznają, że najczęściej wietrzą, otwierając okna raz dziennie (35%), przy czym niemal równie popularne jest wietrzenie 2-4 razy dziennie (34%). Pytani o korzystną dla zdrowia częstotliwość wietrzenia, najczęściej wskazywali jednak na tę ostatnią odpowiedź. Wietrzenie zazwyczaj odbywa się tuż przed snem (60%), co może świadczyć o utrwaleniu prozdrowotnych wzorów zachowań, oraz podczas gotowania (59%) i sprzątania (54%). Co więcej, zdecydowana większość Polaków (70%) deklaruowała, że pozostawia otwarte okna w sypialni także w nocy – w miesiącach letnich.

Wśród czynników, które zniechęcały do otwierania okien wymieniano przede wszystkim: niską temperaturę na zewnątrz (54%), hałas (44%), upał (38%) i zanieczyszczenie powietrza (31%). Jedynie dla 13% Polaków przeszkodą stanowiła obawa o utratę energii. Dla porównania wśród Europejczyków procentowy rozkład poszczególnych czynników przedstawiał się następująco: niska temperatura na zewnątrz (47%), hałas (27%) i upał (19%), natomiast zanieczyszczenie powietrza było przeszkodą jedynie dla 16% respondentów. Obawa o utratę energii była drugą najmniej popularną odpowiedzią (17%).

Ponad połowa Polaków (52%) traktuje wietrzenie jako sposób na poprawę zdrowych warunków w swoim domu i pod tym względem ich odpowiedzi były zbliżone do podejścia prezentowanego przez większość Europejczyków (49%).

**86%** 

Polaków wietrzy swoje domy poprzez otwieranie okien

**11%** 

wykorzystuje oba sposoby wentylacji

**3%** 

wykorzystuje tylko system mechanicznej wentylacji

## Wietrzenie jako sposób na poprawę zdrowych warunków w domu w wybranych państwach:

Czechy

62%



Polska

52%



Niemcy

49%



Wielka Brytania

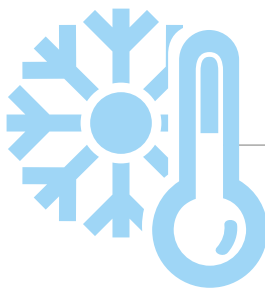
31%





## Temperatura w domu

Odpowiednia temperatura pomieszczeń stanowi kolejny istotny czynnik oddziałujący na nasze zdrowie. W zależności od strefy klimatycznej zbyt niska temperatura w zimie i zbyt wysoka w lecie mogą bardzo niekorzystnie wpływać na samopoczucie i komfort domowy. W przypadku Polski zasadne jest zwrócenie uwagi na oba te aspekty. Wyniki "Barometru zdrowych domów 2016" wskazują, że 10% Polaków i 18% Europejczyków skarży się na zbyt niską temperaturę w zimie przez większość czasu lub cały czas, a kolejne 21% Polaków i 30% Europejczyków – przez jakiś czas. Zatem temperatura wewnątrz zimą stanowi dla Polaków mniejszy problem niż dla mieszkańców pozostałych państw europejskich.

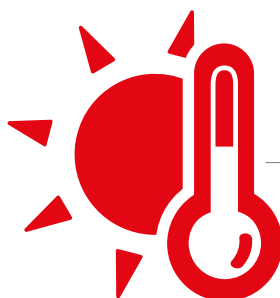


### Odczuwanie zbyt niskiej temperatury w domu w zimie:

Polska		Europa
2%	Cały czas	4%
8%	Większość czasu	14%
21%	Jakiś czas	30%
47%	Rzadko	34%
22%	Nigdy	18%

Wśród najczęstszych przyczyn wychłodzenia Polacy wymieniali: obniżanie kosztów ogrzewania (25%), trudności z utrzymaniem ciepła (17%), preferowanie niższej temperatury jako zdrowszej (17%), niewydajny system ogrzewania (17%) i otwieranie okien (16%). W Europie odpowiedzi kształtowały się podobnie: za dominującą przyczynę uznawano także obniżanie kosztów ogrzewania (37%), „uciekanie” ciepła (20%), otwieranie okien (16%) oraz niewydolny system ogrzewania (16%). Wynika z tego, że Polacy znacznie rzadziej obniżają temperaturę w domu z obawy przed wysokimi kosztami energii lub ucieczką ciepła, zatem preferują komfort termiczny, nawet jeśli on kosztuje.

Niepokojące mogą być dane dotyczące wysokich temperatur, szczególnie w kontekście upałów, które w ubiegłym roku nawiedziły Europę. Konsekwencje przegrzania mogą być szczególnie dotkliwe dla osób starszych i dzieci, dlatego warto przyjrzeć się jak ten problem widzą Europejczycy. Aż 31% z nich przyznało, że w ciągu ostatniego lata w ich domach było zbyt gorąco (cały czas lub przez większość czasu), a kolejne 35% miało takie poczucie przez „jakiś czas”. Niestety dane dla Polski są mniej korzystne, ponieważ na zbyt wysokie temperatury przez większość czasu lub cały czas uskarżało się aż 43% respondentów, zaś kolejne 35% – odczuwało upał okresowo. W Polsce świadomość możliwości korzystania z przesłon okiennych (rolet, markiz, okiennic) jest znacznie niższa niż w Europie Zachodniej. W związku z tym Polacy rzadziej niż Europejczycy zasłaniają swoje okna podczas upałów. Być może dlatego odczuwanie wysokich temperatur w domu latem jest bardziej dotkliwe.



### Odczuwanie zbyt wysokiej temperatury w domu w lecie:

Polska		Europa
8%	Cały czas	7%
35%	Większość czasu	24%
35%	Jakiś czas	35%
19%	Rzadko	23%
3%	Nigdy	11%

Wśród Polaków najpopularniejszymi sposobami radzenia sobie z przegrzaniem pomieszczeń było wietrzenie, zasłanianie okien od wewnątrz i zwiększenie wentylacji, przy czym wewnętrzne zasłanianie okien intensyfikowano szczególnie w odniesieniu do sypialni (52%) – pomieszczenia, w którym odpowiednia temperatura warunkuje zdrowy i bezpieczny sen. Spośród Polaków deklarujących codzienne problemy ze snem, aż 59% stanowią osoby, które uskarżały się na letni upał panujący przez cały czas lub większość czasu (wśród Europejczyków odsetek ten wynosił „tylko” 25%).

## Światło dzienne w domu

Znaczenie światła dziennego dla zdrowego domu należy rozpatrywać pod kątem wpływu na samopoczucie i ilość energii życiowej Europejczyków, tym bardziej że jak już wspominaliśmy – coraz więcej osób decyduje się na pracę w domu, korzystając z możliwości pracy zdalnej. W niemal wszystkich państwach objętych badaniem jedna trzecia respondentów spędzała przeważającą część dnia (12-18 godzin) w domu w czasie tygodnia pracy (w Polsce – 34%, najwięcej w Norwegii – 45%, najmniej w Czechach – 27%). Ponadto, warto mieć świadomość, że współczesny człowiek około 90% czasu spędza w budynkach – domach, biurach, sklepach, dlatego tak ważne są zdrowe warunki wewnętrzne<sup>9</sup>. W kontekście samopoczucia należy zaznaczyć, że doskonały stan zdrowia i ciągłą energię deklarowali przede wszystkim Polacy, którzy w ogóle lub w znikomym stopniu byli zmuszeni korzystać ze sztucznego światła w ciągu dnia.

Konieczność włączania światła w ciągu dnia przez większość czasu deklarowało 14% Austriaków i Niemców, 11% Szwajcarów i 10% Brytyjczyków. Odpowiedzi Polaków (9%) stanowiły średnią europejską, podobnie jak w przypadku Włochów i Norwegów. Niestety istotna różnica pojawiła się, gdy zapytaliśmy o wystarczającą ilość światła dziennego w poszczególnych pomieszczeniach. W Polsce odnotowano najwyższy odsetek osób, które obawiały się o „trochę” niedostateczną ilość światła w pokoju dziennym, jednak odsetek ten był jeszcze wyższy w odniesieniu do innego pomieszczenia, które w rytmie dobowym odgrywa ważną rolę – kuchni. Może to wynikać ze sposobu projektowania budynków, w których dość często kuchnia jest „ślepa” lub stanowi aneks w głębi pomieszczenia. Polacy (i Węgrzy) najczęściej w Europie skarżą się na niedostateczną ilość (14%) i „trochę za mało” światła dziennego (21-22%) w tym pomieszczeniu, przy średniej dla pozostałych państw: 10 i 17%. Można przyjąć, że te obawy wynikają z istotnie różnych warunków zamieszkania: obecności „ślepych” kuchni (bez okien), których należałoby unikać w nowoczesnym budownictwie lub poszukać sposobów doświetlenia tego pomieszczenia.

Warto także zwrócić uwagę, że niedostateczna ilość światła słonecznego była traktowana przez Polaków jako czynnik szkodliwy dla zdrowia. Polacy deklarowali dużą troskę („bardzo mnie to martwi” – 13%), zajmując pod tym względem drugie miejsce w Europie (po Hiszpanach – 19%). Innymi równie lub bardziej szkodliwymi czynnikami, które „bardzo martwiły” Polaków były: wilgoć (13%), substancje chemiczne pochodzenia materiałowego (17%) oraz grzyb i pleśń (25%). Jedynie 11% respondentów wyrażało troskę o dobrą jakość powietrza w ich domach. Wśród Europejczyków także dominowały obawy o zagrzybienie i pleśń, jednak na znacznie niższym poziomie (17%), zatem problem zawilgocenia budynków i występowania pleśni znacznie częściej występuje w Polsce niż w Europie i jednocześnie ma duże znaczenie w kontekście obawy o zdrowie.

### Czynniki szkodliwe dla zdrowia w środowisku domowym i otoczeniu:

Grzyb i pleśń		<b>25%</b>
Substancje chemiczne pochodzenia materiałowego		<b>17%</b>
Wilgoć / Niedostateczna ilość światła słonecznego		<b>13%</b>
Hałas		<b>12%</b>
Niesprzyjające zdrowiu powietrze w domu / Przeciąg lub chłód		<b>11%</b>

Grzyb i pleśń		<b>17%</b>
Substancje chemiczne pochodzenia materiałowego		<b>14%</b>
Niesprzyjające zdrowiu powietrze w domu / Wilgoć		<b>10%</b>
Hałas / Przeciąg lub chłód		<b>9%</b>
Niedostateczna ilość światła słonecznego		<b>8%</b>

# Dom marzeń w opinii Polaków

Wśród założeń „Barometru zdrowych domów 2016” znalazło się także badanie opinii Europejczyków na temat zmian, które chcieliby wprowadzić w swoich domach. Założono, że w pierwszej kolejności Polacy i Europejczycy wskażą na kwestie najbardziej istotne dla nich samych i komfortu ich rodzin.

Polacy szczególnie cenili sobie oszczędzanie energii oraz – w takim samym stopniu – poprawę ogólnego samopoczucia w domu (70%). Poprawa jakości powietrza we wnętrzach została uznana za niezwykle i bardzo ważną przez 52% Polaków, wykorzystanie materiałów przyjaznych środowisku – przez 45%, zwiększenie ilości światła dziennego – przez 37% (tyle samo ile wskazało na ograniczenie negatywnego wpływu na środowisko). Można przyjąć, że takie priorytety są znamienne, zwłaszcza że pozostali Europejczycy także najbardziej cenili sobie energooszczędność (75%) – pod tym względem Polska zajmuje 10. miejsce na 14 krajów biorących udział w badaniu – i komfort przebywania w domu (73%).

Powody dla których energooszczędność jest uznawana za istotną są także identyczne. Aż 79% Europejczyków, inwestując w energooszczędność domu, pod uwagę wzięłaby przede wszystkim ograniczenie kosztu zużywanej energii, 52% – ograniczenie negatywnego wpływu domu na środowisko, które jest dla nich niemal równie ważne jak ograniczenie zależności od energii importowanej z innych krajów/regionów (51%). Wyniki uzyskane w Polsce są takie same: ograniczenie kosztu zostało uznane za najważniejsze przez 80% ankietowanych, zaś wpływ na środowisko i dywersyfikacja źródeł energii były ocenione w identycznym stopniu jak w pozostałych państwach europejskich (52 i 50%).

Czy w równie wysokim stopniu interesujące byłoby uzyskanie „certyfikatu zdrowia”, określającego wpływ na kondycję i samopoczucie domowników? Wydaje się, że byłby on naprawdę istotny dla 35% Europejczyków, w tym – dla 36% Polaków, którzy uznali go za „bardzo ważny” i „niezwykle ważny”. Większe zainteresowanie uzyskaniem pewności co do bezpieczeństwa domu dla zdrowia wykazywali przede wszystkim Włosi (51%) Węgrzy (48%), Francuzi (45%), Czesi (44%) i Hiszpanie (37%), jednak należy odnotować, że pod tym względem Polska znajduje się powyżej średniej europejskiej

## Oszczędzanie energii jako ważny element wymarzonego domu w państwach europejskich:

1. **Węgry (85%)**
2. **Austria (82%) Czechy (82%)**
4. **Francja (81%)**
5. **Włochy (80%)**
6. **Belgia (78%) Hiszpania (78%) Niemcy (78%)**
9. **Szwajcaria (76%)**
10. **Polska (70%)**
11. **Dania (66%)**
12. **Wielka Brytania (65%)**
13. **Holandia (55%)**
14. **Norwegia (40%)**

# Wnioski i rekomendacje

Polacy zgłaszają szereg dolegliwości zdrowotnych, których występowanie może być konsekwencją oddziaływania niekorzystnych czynników środowiska domowego.

- W analizach epidemiologicznych należy zwrócić większą uwagę na warunki domowe, w jakich żyją Polacy oraz zachowania w domu mające związek ze zdrowiem.
- Poprawa warunków domowych może istotnie przyczynić się do polepszenia samopoczucia i stanu zdrowia Polaków.

Mieszkańcy Polski mniej wierzą w skuteczność swoich działań na rzecz zdrowia niż Europejczycy. Przyczyną takiego stanu rzeczy może być niski poziom świadomości na temat cech zdrowego domu i jego korelacji ze zdrowiem mieszkańców. Brak wiedzy stoi również na przeszkodzie podejmowania zachowań prozdrowotnych w domu.

- Niezbędne jest budowanie wsparcia edukacyjno-informacyjnego dotyczącego prozdrowotnych zachowań w domu.

Polacy częściej niż Europejczycy wyrażają obawy o szkodliwe dla zdrowia warunki domowe.

- Niezbędne jest dążenie do poprawy warunków mieszkaniowych Polaków poprzez eliminację szkodliwych dla zdrowia czynników, takich jak: zagrzybienie, pleśń, zawilgocenie, zła jakość powietrza, nadmierne używanie sztucznego oświetlenia czy hałas. Aspekt zdrowia powinien być uwzględniany przy projektowaniu nowych budynków, a także remontach i modernizacjach.

Jednym z aspektów zdrowego domu jest dobra jakość powietrza, którą można zapewnić m.in. poprzez wietrzenie pomieszczeń.

Ponad połowa Polaków traktuje wietrzenie jako sposób na poprawę warunków zdrowotnych w domu, jednak najczęściej Polacy wietrzą domy otwierając okna jedynie raz dziennie.

- Najbardziej optymalne jest krótsze, ale częstsze (2-4 razy dziennie)<sup>10</sup> wietrzenie domów, które zapewni świeże powietrze i nie spowoduje znacznego obniżenia temperatury w pomieszczeniach.
- Architekci powinni zwrócić uwagę na takie rozmieszczenie okien, aby wietrzenie pomieszczeń było łatwiejsze np. „na przestrzał pomieszczenia”

Zdecydowana większość Polaków stosuje w swoich domach wentylację grawitacyjną. Nawet Ci co stosują nowoczesne systemy wentylacji mechanicznej otwierają okna.

- System wentylacji powinien być sprawny i poddawany regularnej kontroli, nie należy zasłaniać kratki wentylacyjnych.
- Nie warto stosować nieotwieranych okien w budynkach.
- Warto stosować nawiewniki, które pozwalają na bieżącą wymianę powietrza, nawet przy zamkniętych oknach.

Polacy preferują komfort termiczny zimą, nawet jeśli wymaga on zapłacenia więk-

szych rachunków za ogrzewanie. Zimą Polacy nie boją się otwierać okien w obawie przed utratą ciepła. W okresie letnim, częściej od Europejczyków, uskarżają się na wysokie temperatury w domach. Szczególnie wysokie temperatury przeszkadzają w stworzeniu warunków do dobrego snu.

- Wskazane jest korzystanie z przesłonek okiennych (np. rolet, markiz), szczególnie w sypialni.
- Przyszłe rozwiązania powinny zmierzać w kierunku zaleceń stosowania okien wraz z przesłonami. Poprawiają one bilans energetyczny budynku, ale także zapewniają komfort termiczny mieszkańcom, zarówno latem, jak i zimą.

Osoby, które nie muszą korzystać ze sztucznego oświetlenia deklarują doskonały stan zdrowia i odczuwanie ciągłej energii życiowej.

- Architekci i projektanci powinni zwrócić szczególną uwagę na doświetlenie pomieszczeń światłem dziennym. Korzystne dla zdrowia mieszkańców byłby zrócenie baczniejszej uwagi na jakość doświetlenia pomieszczeń. Takie czynniki jak usytuowanie okien względem strony świata, a także ich rozmieszczenie w pomieszczeniu, przepuszczalność światła przez szyby, a także otoczenie zewnętrzne m.in. inne budynki lub drzewa przesłaniające słońce mają istotny wpływ na ilość wpadającego światła i powinny być uwzględniane.
- Należy wspomagać rozwiązania architektoniczne i technologiczne pozwalające minimalizować użycie sztucznego światła w ciągu dnia i w sposób „naturalny” doświetlać pomieszczenia światłem dziennym.

<sup>10</sup> „Damp and Mould, Health risks, prevention and remedial action”, WHO, 2009.

**Głównym motywatorem inwestycji i zmian w domach jest poprawa energooszczędności oraz komfortu.**

- W programach wspierających renowację oprócz aspektów energooszczędności w równym stopniu powinny być brane pod uwagę czynniki wpływające na komfort warunków mieszkalnych (dobre doświetlenie, sprawna wentylacja, wyciszenie).
- W 2050 roku 90% obecnie użytkowanych budynków będzie nadal w eksploatacji. W związku z tym, aby przyspieszyć tempo renowacji istniejących budynków, konieczne jest zniwelowanie barier finansowych poprzez tworzenie kompleksowych programów wsparcia inicjatyw termomodernizacyjnych.

**Z badań wynika, że wyższa ocena domu wiąże się z lepszym zdrowiem i większą energią życiową. Niestety globalna ocena warunków mieszkaniowych wśród Polaków jest zdecydowanie niższa niż wśród Europejczyków.**

- Zdrowi ludzie tworzą zdrowe społeczeństwo, stąd troska o zapewnienie odpowiednich warunków domowych powinna być priorytetem w działaniach zarówno indywidualnych, jak i ogólnospołecznych.
- Wskazane jest tworzenie międzysektorowych aliansów (medycyna, budownictwo, architektura, handel), których celem będzie dbałość o to, aby polskie domy zapewniały swoim mieszkańcom komfort i zdrowe warunki do życia.



## Barometr zdrowych domów 2016

**Wydawca:** Michael K. Rasmussen

**Zespół redakcyjny Grupa VELUX:**  
Lone Feifer, Ulrich Bang, Jens Christoffersen, Katrine Bjerre Milling Eriksen, Nina Hemmingsen, Christina Jankowski, Lotte Kragelund, Susanna Beranova

**Zespół redakcyjny VELUX Polska:**  
Agnieszka Kamińska, Jacek Siwiński, Ewa Łukawska (Komunikado PR)

**Doradztwo naukowe**  
– część ogólnoeuropejska:

Prof. dr hab. Bernd Wegener i Moritz Fedkenheuer, magister socjologii, Uniwersytet Humboldta w Berlinie

– część polska:

Zespół socjologów: Prof. nadzw. dr hab. Włodzimierz Piątkowski oraz dr Anita Majchrowska i mgr Anna Sadowska Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej Uniwersytet Medyczny w Lublinie

**Zbieranie danych:** Wilke

**Projekt:** Operate (Europa); 5.element (Polska)

© 2016 Grupa VELUX  
VELUX i logo VELUX są zarejestrowanymi znakami towarowymi wykorzystywanymi na licencji Grupy VELUX.

**Strona internetowa:**  
[www.velux.pl/zdrowedomy](http://www.velux.pl/zdrowedomy)



---

## Czy nasz dom wpływa na to, jak oceniamy swój stan zdrowia?

Co składa się na zdrowy dom i jak te czynniki oddziałują na zdrowie Europejczyków? W jaki sposób nasz dom wpływa na naszą wydajność ciągu dnia, poziom energii, a nawet problemy z układem oddechowym?

Odpowiedzi na te pytania można znaleźć w tegorocznym „Barometrze zdrowych domów”. Badanie analizuje związki między naszymi domami a stanem naszego zdrowia. Raport wskazuje, w jaki sposób Europejczycy, w tym również Polacy, dbają o zdrowe warunki w domu i na czym powinniśmy się skoncentrować jako społeczeństwo, aby zapewnić zdrowie w Europie i w Polsce.

Zdrowa Europa wymaga zdrowych domów.

Prof. nadzw. dr hab. Włodzimierz Piątkowski

---

„Stan badań w zakresie nauk o zdrowiu wskazuje, że w Polsce brakuje analiz o charakterze kompleksowym i interdyscyplinarnym dotyczących wpływu, jaki wywiera „środowisko domowe” na samopoczucie i jakość życia w wymiarze indywidualnym i społecznym, dlatego projekt „Barometr zdrowych domów” należy uznać za nową, udaną próbę wdrożenia tego typu potrzebnych inicjatyw. Konieczna jest również edukacja polskiego społeczeństwa na rzecz „zdrowych domów” i prozdrowotnych w nim zachowań, tym bardziej, że w porównaniu z Europejczykami, Polacy mniej wierzą w skuteczność swoich działań na rzecz zdrowia”.

---

„Barometr zdrowych domów” to ogólnoeuropejskie badanie przeprowadzone w 14 krajach, również w Polsce, podczas którego pytano 14.000 Europejczyków o ich doświadczenia, postawy i zachowania w zakresie postrzegania stanu zdrowia, satysfakcji z domu i zużycia energii.

**VELUX®**