

Барометр здорових домівок 2016

Європейське дослідження від Групи VELUX

Щорічне дослідження ставлення та поведінки Європейських громадян стосовно сприйняття здоров'я, комфорту житла та споживання енергії



Дослідження під назвою Барометр здорового життя проводиться Професором, Почесним Доктором Берндтом Вегенером і Морецом Федкенхойером, Магістром Соціальних наук в Університеті Гумбольдта в Берліні

VELUX®

З дослідження, проведеного в 2015 році, ми зрозуміли, що здорове життя починається вдома

Минулого року ми презентували перший Барометр здорового житла, всеєвропейське дослідження, що має за мету дослідити, яким чином європейці пов'язують своє житло зі своїм здоров'ям. Відповідь була ясною: європейці розглядали своє житло як найбільш важливу арену життя в плані підтримання доброго здоров'я, більш важливу ніж здорова дієта або підтримання фізичної активності. Як не дивно, це питання не видається таким, що викликає активні дії. Європейці піклуються про клімат у своєму приміщенні, але роблять замало, щоб покращити його – наприклад, за допомогою частого провітрювання.

Здорове життя починається вдома

В 2015 році в європейців запитали, наскільки важливими в їх житті є наступні дев'ять факторів. За ступенем важливості вони розташували їх таким чином:

- # 1 Здоровий сон вночі
- # 2 Вентилювання житла
- # 3 Споживання фруктів та овочів
- # 4 Денне світло в домі
- # 5 Проведення часу назовні
- # 6 Уникнення паління
- # 7 Регулярне виконання фізичних вправ
- # 8 Уникнення впливу хімічних речовин
- # 9 Споживання дієтичних добавок



Домашнє життя

Три з чотирьох факторів реально пов'язані з домашнім життям і займають провідні позиції у рейтингу європейців.

- #1 Здоровий сон вночі
- #2 Вентилювання житла
- #4 Денне світло в домі
- #8 Уникнення впливу хімічних речовин



Що ми споживаємо

Європейці ставлять на друге місце те, чим заповнені їх тіла

- #3 Споживання фруктів та овочів
- #6 Уникнення паління
- #9 Споживання дієтичних добавок



Треба бути активними

Європейці вважають що бути активним, це важливо, але не критично важливе для їх здоров'я

- #5 Проведення часу назовні
- #7 Регулярне виконання фізичних вправ



Більш уважний аналіз здорового житла житло

Нам всім потрібно місце, яке б ми змогли називати домівкою – місце, де можна почувати себе безпечно, спокійно і комфортно. Однак відчуття "домівки" не є настільки простим і ясним, як колись. Зростаюче занепокоєння глобальними змінами клімату перетворило домівку на щось набагато складніше і вимогливе. Наразі вимога енергоефективності при забезпеченні здорового клімату у приміщенні стала викликом номер один для нашого житлового фонду. А оскільки ми проводимо до 90% нашого часу у приміщенні, це не є чимось, що не слід сприймати серйозно. Для вирішення такої задачі Група VELUX побудувала 26 Активних в 12 країнах з 2005 до 2015 року. Всі будівлі побудовані на принципі Активних будинків і орієнтовані на забезпечення мешканців комфортним, енергоефективним та екологічним житлом.¹ Ми ретельно вивчили 6 модельних будинків, які побудовані в рамках концепції ModelHome 2020. Виходячи з відгуків вчених та сімей, що приймали участь у випробуваннях, ми засвоїли, що використовуючи наші поточні знання та ми здатні створити здорове і комфортне домашнє середовище і в будь-якому разі досягнути вимог ЄС, щоб всі нові будинки були "Будинками з майже нульовим споживанням енергії" не пізніше 2020 року". Будинки майбутнього є вже сьогодні.

Протягом того часу, доки сім'ї, що приймали участь у випробуваннях, залишались в експериментальних будинках, ми засвоїли, що тільки якщо мешканці відчували явну перевагу у показниках, тобто, більше денного світла, краща якість повітря, енергозбереження і т. ін., тоді вони змінюють свою поведінку. Інакше кажучи, сприйняття стало індивідуальним стимулом для пошуку прийнятних рішень шляхом щоденного виконання і навіть натхнення до модернізації в звичайних домах цих сімей. Так що ми запитали себе, що насправді мешканці думають про своє житлове середовище? І ми почали своє дослідження щодо здорового житла.

Сприйняття реальності.

В дослідженні 2016 року ми намагаємось зрозуміти, що відчувають європейці вдома. Яким чином вони реально сприймають різницю у тому, що створює здорове житло? Відповіді 14,000 респондентів з 14 країн допомогли нам створити вичерпну класифікацію щодо того, що мешканці вважають найбільш важливим стосовно задоволення житлом і добробуту. Барометр здорового житла 2016 р. – це спроба дослідити, що відчувають європейці, коли вони щоденно приймають рішення, що є життєво важливим для здорового житла.

Наступний рівень знань

Я з хвилюванням зможу поділитись цими знаннями. Як спільнота, ми повинні захищати наше спільне майбутнє, знижуючи споживання енергії - але також і дбаючи про те, щоб наші домівки залишались комфортними і здоровими. Нам потрібно усвідомлювати, що життєво важливі рішення не завжди приймаються в ЄС або нашими національними урядами, і що всі європейці можуть змінити ситуацію на краще через свій вибір повсякденного життя. У звіті подається дослідження, що європейці хочуть від свого житла, що благотворно впливає на їх здоров'я і домашнє благополуччя і які стимули мотивують їх інвестувати в житло. Хорошою новиною є те, що існує узгодженість між тим, чого європейці хочуть і що для них добре. Я з нетерпінням очікую, коли зможу поділитись з вами нашими результатами і сподіваюсь, що ви приєднаєтесь до діалогу з нами для того, щоб досягнути більш вичерпного розуміння що таке взагалі здорове житло.

Міхаель К. Расмуссен,
Головний Маркетолог Групи VELUX



Міхаель К. Расмуссен,
Головний Маркетолог Групи VELUX

У всіх європейців є що сказати, коли доходить до створення стійкого життєвого середовища за допомогою повсякденного прийняття рішень і способу життя. – У цьогорічній програмі Барометра здорового житла ми розкриваємо дійсні очікування і моделі поведінки європейців у своєму житлі.

¹ www.activehouse.info

Про програму Барометр здорового житла

Барометр здорового житла – це аналіз, що містить ключові висновки з загальноєвропейського дослідження - вражень, позиції та поведінки європейців стосовно сприйняття здоров'я, комфорту житла та споживання енергії. Це друге видання Барометра здорового житла, що публікується Групою VELUX. Перший Барометр було опубліковано в квітні 2015 р.

Методологія Барометра

Протягом жовтня 2015 року біли опитані 14,000 європейців з Австрії, Бельгії, Чеської Республіки, Данії, Франції, Німеччини, Угорщини, Італії, Нідерландів, Норвегії, Польщі, Іспанії, Швейцарії та Сполученого Королівства. Це опитування і аналіз були проведені Групою VELUX у співпраці з Професором, Почесним Доктором Берндтом Вегенером з Університету Гумбольдта в Берліні та Моріцом Федкенхойером, Магістром Соціальних наук Університету Технологій в Дармштадті, а також незалежними консалтинговими агенціями Operate A/S та Wilke.

Кількість респондентів у кожній країні була встановлена достатньою для статистичної репрезентативності, що й було досягнуто. В чотирнадцяти країнах, де проводились дослідження, мешкає понад 430 млн. європейців, тобто більше ніж 70% населення Європи¹ (за винятком Росії). До того ж ці країни різняться як за розмірами, так і географічно. Щоб дійти до висновків на загальноєвропейському рівні, результати опитування були статистично зважені відповідно до відсотку чисельності населення цих країн у загальній кількості європейців. Наприклад, оскільки населення Німеччини складає 19% від загальної кількості населення тих чотирнадцяти Європейських країн, де проводилось опитування, то дані по Німеччині також репрезентують подібний відсоток на загальноєвропейському рівні.

Увагу було концентровано на комфорті, енергії та на екології.

Житло значним чином впливає на здоров'я та добробут людей, енергоспоживання суспільства і стабільний екологічно-безпечний розвиток в плані використання і рециклінгу матеріалів. Основний тезис Барометра походить з Концепції Активний будинок, що була сформульована асоціацією Active House Alliance. В цьому розумінні, здорове житло - це житло, в якому є найменшим екологічний вплив, а також є настільки енергозберігаючою, наскільки це можливо, одночасно забезпечуючи здорове і комфортне середовище її мешканцям. Більш докладно дивіться на сайті activehouse.info.

Вихідні відомості

Барометр здорового житла 2016

Текст і ідея: Збір

Видавець: Міхаель К. Расмуссен

Оперативних даних: Wilke

Редакційна колегія VELUX: Lone Feifer, Ulrich Bang, Jens Christoffersen, Katrine Bjerre Milling Eriksen, Nina Hemmingsen, Christina Jankowski, Lotte Kragelund, Susanna Beranova

Design: поточний

Тираж видання: 3,000 екземплярів

Наукові консультанти:

Професор, Почесний Доктор Берндт Вегенер і Моріц Федкенхойер, Магістр Соціальних наук Університету Гумбольдта в Берліні

© 2016 VELUX Group
VELUX та логотип VELUX є зареєстрованими торгівельними знаками, що використовуються за ліцензією Групою VELUX.

Вебсайт: www.velux.com/health

Зміст

У дослідженні 2015 року ми засвоїли,
що здорове життя починається з житла

2

Європейці прагнуть
здорового житла

15

Більш прискіпливий
погляд на здорове житло

3

Як знання та поведінка
впливають на здоров'я в домі

19

Питання охорони
здоров'я – наукове підґрунтя

6

Працюймо разом заради
більш здорового житла

22

Наскільки важливим є
здоров'я – п'ять ключових висновків

8

Окремі дані

23

- 1 Європейці обходять увагою важливість денного світла _____ 8
- 2 Більша кількість здорових домівок потребує спільних зусиль _____ 8
- 3 Ніякої здорової Європи без здорових домівок _____ 8
- 4 Добробут в домі і енергозбереження стимулюють оновлення _____ 8
- 5 Здоровий дім – це щасливий дім _____ 8

П'ять характеристик
здорового житла

11

- 1 Здорові умови сну _____ 12
- 2 Комфортна температура приміщення _____ 12
- 3 Свіже повітря _____ 12
- 4 Достатнє денне освітлення _____ 12
- 5 Відповідний рівень вологості _____ 12

Аспекти охорони здоров'я - наукове підґрунтя

Здоров'я є важливим. Здоров'я є важливим для окремих осіб і для суспільства. Для окремих осіб здоров'я, вочевидь, є складовою стану людини, що займає важке місце в списку природних цінностей. Без насолоди здоров'ям рідко для чого варто жити. Але наскільки здоровими ми себе почуваємо є лише частиною нашого особистого добробуту. Оскільки він нерівномірно розподілений у суспільстві, здоров'я також стосується соціального порядку в суспільстві. Маються на увазі питання правосуддя, що стосуються нерівності за здоров'ям. З чисто інструментальної точки зору, здоров'я є також незамінним фактором продуктивності; якщо загальні санітарні умови є поганими, це буде перешкоджати функціонуванню національної економіки. Значить, є настільки цінною якістю особистого добробуту, наскільки воно є ресурсом суспільної і економічної важливості.

Здоров'я має також значення для соціології. Не зважаючи на різницю в стані здоров'я і чинників здоров'я в різних групах населення, пояснення щодо нерівності здоров'я завжди були окремою ланкою досліджень в соціології. Існує багато рушійних факторів, що обумовлюють різне здоров'я в суспільстві, роботі, освіті, регіоні, способі життя, культурі і біології. Вони всі були ретельно досліджені. Це так, однак, в меншій мірі щодо екології житла і відомостей, які ми приховуємо як фактори, що впливають на стан здоров'я. В недавньому звіті Комісії з Нерівності щодо здоров'я в ЄС,² було визначено, що вплив житла на здоров'я слід згадувати передусім.

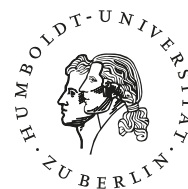
Однак існує переконливий доказ, наприклад, що недостатнє опалення і тривалі періоди низьких температур в приміщенні пов'язані з серцево-судинними захворюваннями і респіраторними нездужаннями, що здійснює негативний вплив на національний показник моралі. Таким же

чином, стабільні умови проживання розглядаються як такі, що впливають на добробут людей. Люди почувають себе вдома краще, якщо конструкція будинку, в якому вони мешкають, є енергоефективною, а будівельні матеріали екологічно безпечні.

Таким чином, спосіб нашого життя визначає соціальний рівень здоров'я і якість життя окремих осіб. Але чи це визнається всіма в Європі? Ось що хоче дослідити Барометр здорового житла, в першій в історії спробі дослідити здоров'я і добробут мешканців Європи. Він також призначений зафіксувати, що люди роблять (якщо взагалі роблять) для покращення санітарних умов в своїх домівках або що утримує їх від відповідних дій.

Ця спроба є унікальною. Вона ґрунтується на теоретичних основах, за допомогою яких якість життя, що відчувається, можна не тільки оцінити, але також і пояснити. Можна визначити причинну залежність і розкрити точки потенційного впливу. Більш того, порівнювальна європейська перспектива дозволяє ідентифікувати національні і культурні відмінності щодо здоров'я. Тому з'являється картина суб'єктивного сприйняття проживання в домах по Європі, додаткова статистика якості життя до Євростату.

Це дослідження звертається до концепції психо-фізики житла³ як відправної точки, відповідно до якої добробут в домі є функцією як властивостей житла, так і факторів навколишнього середовища. Разом вони виступають як стимул до добробуту. Але добробут теж визначається сприйняттям нашого власного здоров'я, реальної поведінки і інформації. Психофізика житлових умов таким чином оцінює як екзогенні причини, так і індивідуальний вплив на наше відчуття добробуту в домі.



Про виконавців дослідження Барометр здорового житла 2016

Професор, Почесний Доктор Берндт Вегенер, Університет Гумбольдта в Берліні

Почесний Професор соціальних наук в Університеті Гумбольдта в Берліні і Професор-дослідник в Німецькому Інституті Економічних Досліджень (DIW). Він є Головою приватного підприємства Емпіричні Соціальні Дослідження і Зв'язок (GeSK) в Берліні.

Моріц Федкенхойер, Магістр Соціальних наук Університету Технології в Дармштадті

Моріц Федкенхойер має ступінь Магістра (M.A.) соціальних наук в Університеті Гумбольдта в Берліні. Після цього два роки досліджень у якості наукового співробітника на Кафедрі Соціальних Досліджень і Методів. Наразі вивчає взаємозв'язок між людьми і житлом на факультеті архітектури в Університеті Технології в Дармштадті.

Професор, Почесний Доктор Берндт Вегенер, Університет Гумбольдта в Берліні



Тільки отримавши відомості про здоров'я, виникає добробут в домі і задоволення політикою, що викликає зміни і забезпечує добре життя в домах по всій Європі.

² Marmot, M. "Health inequalities in the EU - Final report of a consortium", European Commission Directorate-General for Health and Consumers (2013).

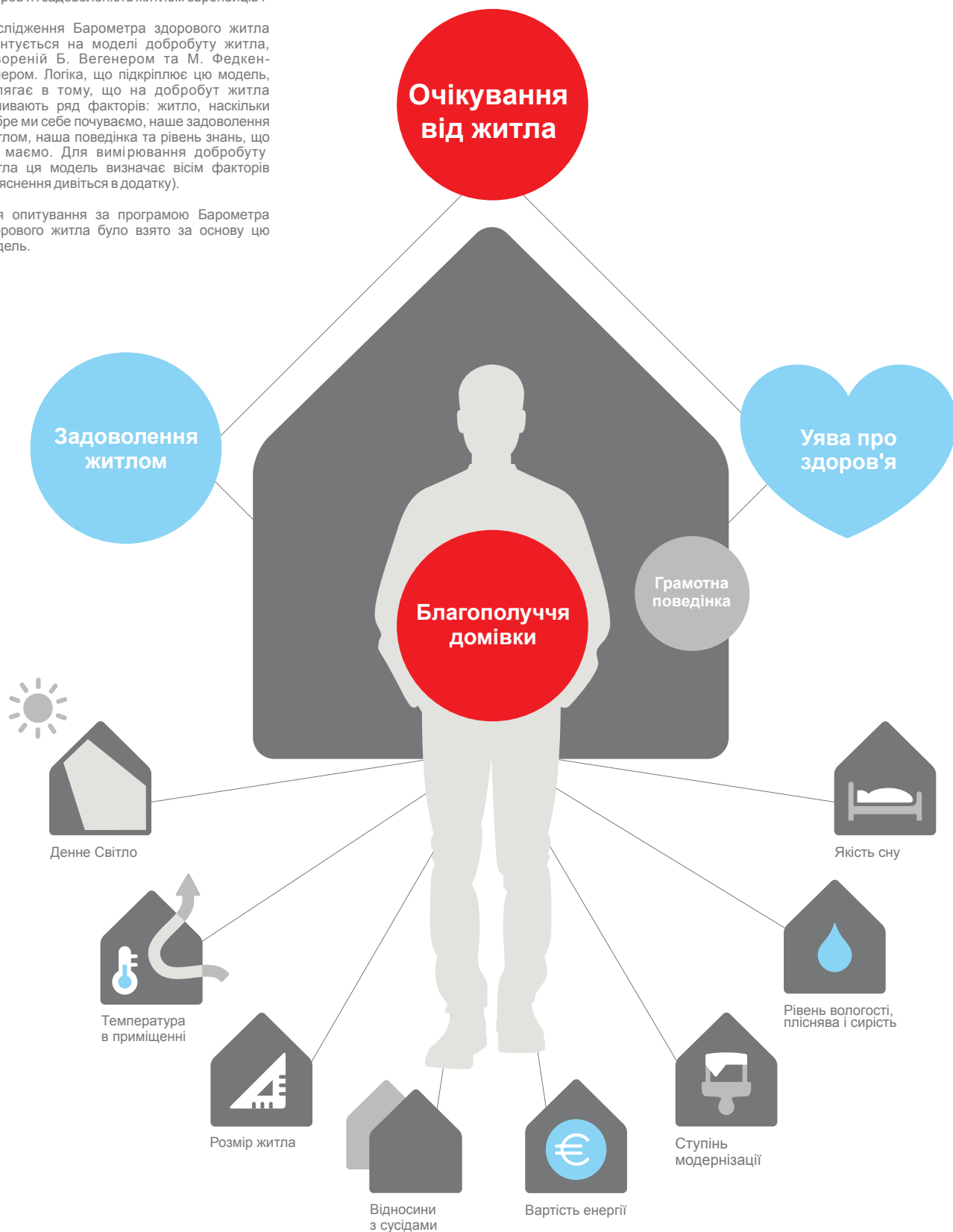
³ Wegener, B. "Die Psychophysik des Wohnens". Pp. 43-46 in Manfred Hegger et al. (eds.), Aktivhaus - Das Grundlagenwerk: Vom Passivhaus zu Energieplushaus (2013).

Модель добробуту в домі

Метою цього річного Барометра здорового житла є більш детальне викладення аспектів житла; яким чином житло впливає на уяву про здоров'я і задоволеність житлом європейців'.

Дослідження Барометра здорового житла ґрунтується на моделі добробуту житла, створеній Б. Вегенером та М. Федкенхойером. Логіка, що підкріплює цю модель, полягає в тому, що на добробут житла впливають ряд факторів: житло, наскільки добре ми себе почуваємо, наше задоволення житлом, наша поведінка та рівень знань, що ми маємо. Для вимірювання добробуту житла ця модель визначає вісім факторів (пояснення дивіться в додатку).

Для опитування за програмою Барометра здорового житла було взято за основу цю модель.



Наскільки важливим є здоров'я - п'ять ключових висновків

Не уявляємо здорової Європи без здорового житла

1

Велика кількість європейців страждає від проблем зі здоров'ям і поганого самопочуття кожен день. Це є ознакою поганої якості життя. Це також є причиною значної втрати продуктивності в економіці. Цьогорічний Барометр здорового житла показує, що наше житло є частиною цієї проблеми.

Життя в здоровому помешканні дає нам відчуття здорового самопочуття, енергійності та допомагає нам уникнути незначних повсякденних нездужань на кшталт нежиті та хворого горла. Європейці відчувають такий вплив на здоров'я від своїх домівок кожного дня. Наприклад, вентиляція в 50% помешкань в Північних країнах є нижче стандартної норми. Результатом є вдвічі більша ймовірність розвитку респіраторних захворювань, таких як хрипіння або сухий кашель і в половину більша ймовірність розвитку алергічних симптомів. Витрати для суспільства є значними. Поганий контроль за астмою є причиною значного збитку на роботі, причому втрати продуктивності в цілому складають в Європі 9.8 мільярдів євро на рік⁴.

Барометр здорового житла 2016 визначає п'ять характеристик здорового житла. Якщо ви бажаєте здорового способу життя вдома, вам необхідно пересвідчитись, що в спальні вам забезпечений здоровий сон вночі, що у вас вдома і не занадто холодно і не жарко, що свіже повітря і денне світло надходять до вашої домівки і що в вашій домівці не накопичується волога і не утворюється пліснява. Цьогорічний Барометр демонструє що ці п'ять характеристик визначають здоров'я європейців.

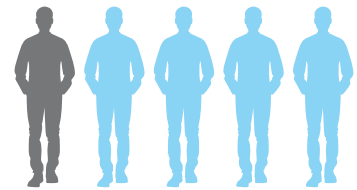
Продовження на сторінці 10

Явні ознаки нездорового житла

Європейці часто мають проблеми здоров'ям. Нездорове житло є однією з причин. Статистика, наведена нижче, показує власний досвід європейців протягом чотирьох тижнів.

1 з 5

оцінюють своє здоров'я як задовільне



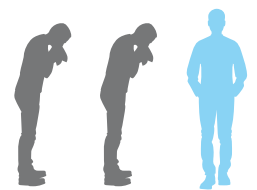
1 з 4

ніколи або рідко відчувають себе бадьорими



2 з 3

стурбовані проблемами інфекцій носа або горла



Добробут житла і енергозбереження обумовлюють модернізацію

2

В Європі на будинки приходиться 40% загального споживання енергії⁵. Однією з важливих причин цього є те, що наразі Європейський житловий фонд не є енергоефективним. Важливо провести модернізацію з метою енергозбереження. Але ж ця модернізація покращить і добробут житла і добре здоров'я.

Ці два принципи йдуть пліч о пліч. Коли у європейців запитали, що б ви хотіли модернізувати, 75% зазначили, що хочуть знизити витрати на енергію, а 73% висловились щодо загального покращення добробуту в домі.

Покращення добробуту є позитивною мотивацією для європейців. Можливо навіть більш тісно пов'язаною з тим, що найбільш важливе для задоволення житлом.

Читайте далі на сторінці 17

Щаслива домівка є джерелом енергії

Європейці, що задоволені своїм житлом, з більшою ймовірністю відчувають себе в доброму здоров'ї та енергійними.



Здорове житло – щасливе житло

3

Наразі 50% європейців тільки помірно або навіть менше задоволені своїм теперішнім житлом. Якщо ми бажимо покращити таку ситуацію, нам треба подумати про здорове житло. Чому? Тому що ці п'ять характеристик здорового житла також впливають на задоволення житлом.

Це справедливо для всіх 14 країн, що брали участь в дослідженні Барометра здорового житла 2016. Навіть якщо ми поглянемо на три найбільш важливі показники задоволеності житлом, 12 з 14 країн мають одну або декілька характеристик здоров'я в домі за пріоритетні.

В сімох країнах якість сну стоїть в першій трійці. В п'ятьох країнах в першій трійці стоїть клімат в приміщенні. Інакше кажучи, здорове житло завжди означає комфорт і задоволення.

Читайте далі на сторінці 14



Європейці не враховують важливість денного світла

4

Європейці справді піклуються про своє здорове житло, але іноді вони не мають можливості це зробити. На перешкоді можуть стати повсякденні справи, або ж вони просто не мають можливості зробити те, що необхідно. Європейці намагаються знайти компроміс. Наприклад, 45% європейців підтримують температуру, занизьку для комфорту, з метою економії коштів. Також, європейці не завжди провітрюють свої помешкання, коли надворі холодно. Це дорого обходиться для здоров'я⁶.

Ще більш проблемним є те, чого ми часто не знаємо, що ми часто випускаємо з уваги. Наприклад, 76% європейців кажуть, що їм необхідно вмикати штучне освітлення вдень, але тільки 20% кажуть, що вони занадто залежні від штучного освітлення. Мати достатньо денного світла в домі – значить наполовину знизити ризик не почувати себе енергійним, адже відомо, що денне світло додає як настрою, так і продуктивності. Результати досліджень показали, що людям треба відчувати, як на них впливає рясне денне світло, перш ніж уявляти його реальні переваги.

Читайте далі на сторінці 20

Для більшої кількості здорового житла потрібні спільні зусилля

5

Існує зрозумілий зв'язок між тим, що європейці хочуть від своїх домівок, що покращує їх здоров'я і якість життя, і що є добрим для суспільства. Як власники домівок і мешканці, європейці у вигаді від свого здорового житла. Для будівельної індустрії, проект має брати до уваги всі параметри, що впливають на добробут житла, а не просто зосереджуватись на одному параметрі, наприклад, вологості і температурі.

Для політиків і влади, здорове житло надають можливість досягнути енергозбереження, здоров'я, продуктивності і якості життя. Як суспільство, ми повинні долучити здорові будинки до розробки нашого політичного курсу. Нам слід нагадати самим собі, що будинки існують для того, щоб люди там жили і працювали, і ми повинні працювати разом над реалізацію цього.

Читайте далі на сторінці 22

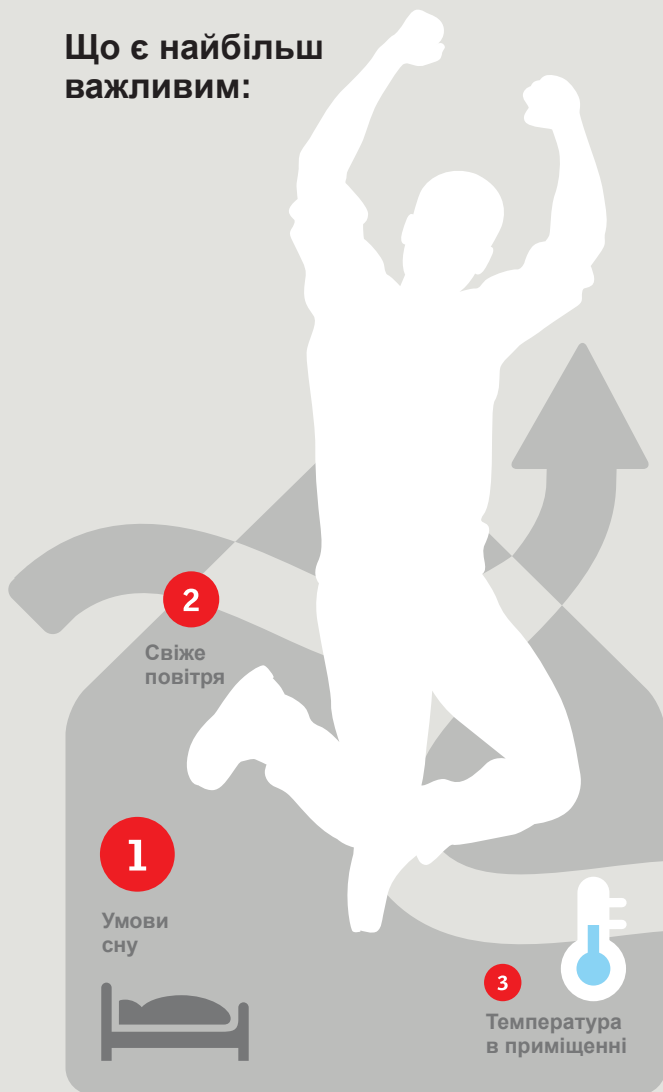
⁵ European Commission Directive 2002/91/EC of the European Parliament and of the Council of 16 December (2002) on the energy performance of buildings, European Union, (2002).

⁶ 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)

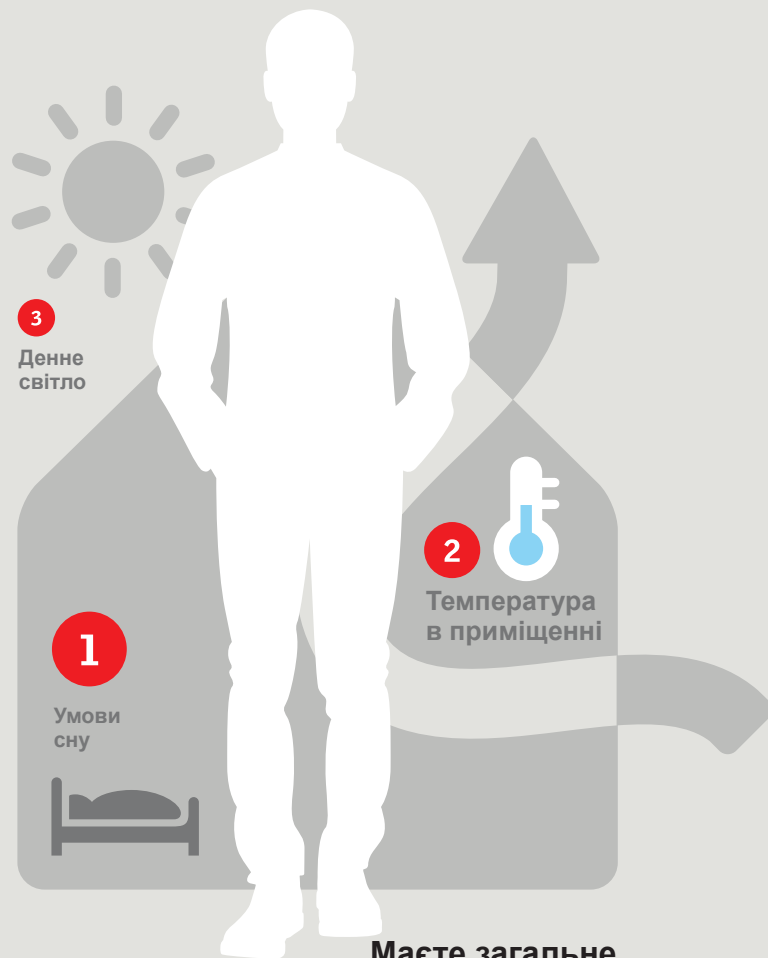
Переваги здорового житла

Мати здорове житло значить почувати себе здоровішим, почувати більш енергійним і не страждати від респіраторних проблем не так часто.

Що є найбільш важливим:

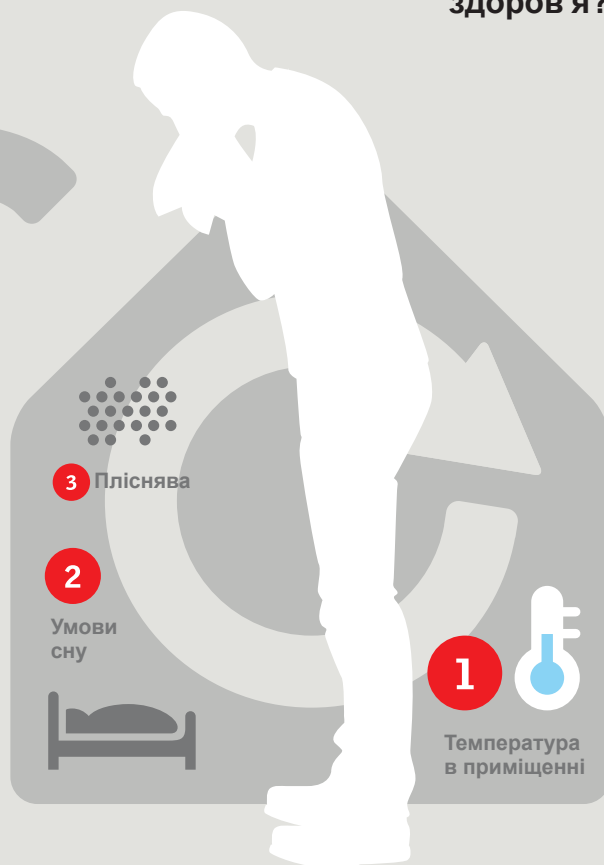


Почуватися енергійним?



Маєте загальне відчуття доброго здоров'я?

Обмежити респіраторні проблеми?





П'ять характеристик здорового житла

Житло здійснює безпосередній вплив на здоров'я. Наприклад, європейці, які мають оптимальні умови для сну, на 50% вірогідніше будуть мати добре здоров'я і будуть енергійними. У цьому розділі детальніше розглядаються, різні способи, які застосовують європейці для досягнення здорових умов у своєму домі.

Здорове життя починається вдома. Такою була відповідь європейців в 2015 році, коли їх запитали, що є найбільш важливим для їх життя. Житло було оцінено як більш важливе ніж їсти багато фруктів та овочів, уникати паління тютюну та виконувати вправи.

Свіже повітря та денне світло пов'язані з більш високою продуктивністю і кращим засвоєнням знань студентами. Незначні захворювання коштують суспільству мільярдів в результаті втрати продуктивності. Європейці дійсно безпосередньо відчувають, що це значить, жити у здоровому домі.

Життя у здоровому домі дає європейцям загальне відчуття того, що вони добре себе почувають. Це впливає на ступінь того, наскільки добре вони себе відчувають і як вони співставляють своє здоров'я порівняно зі здоров'ям інших людей.

Здорове житло значно підвищує енергійність. Європейці відчувають себе енергійними, з драйвом і мотивацією до активного життя.

Здорове житло допомагає уникати деяких незначних повсякденних нездужань, з якими знайомий кожен: інфекцій дихального тракту, що призводять до нежиті та болі в горлі.

Ми попросили європейців розцінити ці три аспекти свого здоров'я протягом останніх чотирьох тижнів⁷. Ми не знаємо, до якого ступеню ці випадки можуть бути клінічно задокументовані. Однак беззаперечно, що це не є просто швидкоплинні відчуття. Вони є реальною проблемою в повсякденному житті європейців.

Барометр здорового житла 2016 визначає п'ять характеристик здорового житла. На жаль, як показують результати, викладені на наступній сторінці, ситуація в європейських домівках наразі є далекою від оптимальної.

50%

На 50% більше шансів на краще здоров'я за оптимальних умов сну

⁷ У жовтні 2015 європейці визначили трійку показників здоров'я.

П'ять характеристик здорового житла

1 Хороші умови для сну

Європейці, домівки яких дозволяють мати хороші умови для сну вночі, на 50% ймовірніше будуть почувати себе здоровішими і енергійними.

Усього 77% європейців не мають оптимальних умов для сну в своєму домі. Один з трьох звітують, що якість їх сну протягом останніх чотирьох тижнів була або дуже погана, або доволі погана. Більш ніж половина (60%) мали порушення сну. Наслідки для здоров'я розуміли. Серед європейців, які відчувають, що вони мають оптимальні умови для сну, 51% відчувають, що вони почували себе відмінно або дуже добре протягом останніх чотирьох тижнів. Якщо умови сну були далекими від оптимальних, тільки 29% відчували себе здоровими. На відчуття енергійності і схильності до захворювань це також впливало.

Поганий сон вночі пов'язаний з гіршим виконанням роботи, вищим ризиком нещасних випадків на роботі і труднощами при прийнятті рішень на роботі. Безсоння є одним з найкращих прогностиків абсентеїзму від роботи. Відповідно до нашого дослідження, щомісячний показник відсутності внаслідок захворювання на безсоння був в 1,4 рази вищим ніж відповідний для тих, хто спить в здорових умовах⁸.

4 Рівень денного освітлення

Якщо в домі є вдосталь денного світла, ризик не відчувати себе енергійним зменшується майже наполовину.

Всього 37% європейців, яким бракує денного світла в їх житлових приміщеннях ніколи або дуже рідко відчувають себе енергійними. Якщо рівень денного світла є відповідним, цей процент падає до 21%. Денне світло також має позитивний вплив на загальне відчуття здоров'я і знижує ризик схильності до інфекцій рота і носа.

Відомо, що денне світло покращує як настрій, так і продуктивність. Було доведено, що покращення освітлення денним світлом підвищує продуктивність в офісі до 15%.¹⁴ Ми також знаємо, що брак денного світла може спричинити порушення сну, стрес, ожиріння, втому і сезонну депресію (SAD).¹⁵

2 Комфортна температура приміщення

Європейці, які проживають в холодних домівках, на 50% вірогідніше страждають від інфекцій носа і горла.

Приблизно 82% європейців живуть в домах, де до деякої міри було дуже холодно протягом останньої зими. Фактично, 18% повідомляють, що в їх домівках занадто холодно весь час або майже завжди. Перегрівання навіть є більш поширеним, оскільки 87% відчували його в деякій мірі останнього літа, а 31% відчували це регулярно. Процент європейців, що страждають від закладення носа падає з 68% до 45% при порівнюванні домівок, де дуже холодно весь час, з домівками, де ніколи не буває дуже холодно. Сухість і подразнення в роті демонструє таку ж картину. Проживання в дуже гарячому житлі також веде до зростання інфекційних захворювань горла.

Смертність від серцево-судинних захворювань безпосередньо пов'язана з занадто низькою температурою приміщення. Дослідження в 11 європейських країнах показали, що майже 13 з кожних 100,000 мешканців помирають кожного року внаслідок холоду в приміщенні⁹; так званої енергетичної бідності. Збиткове тепло також може бути небезпечним, особливо для літніх¹⁰, і призводить до поганої якості сну¹¹.

5 Відповідний рівень вологості

Європейці, в домівках яких є пліснява, на 50% вірогідніше страждають від інфекцій горла.

До 60% процентів, в домівках яких є пліснява страждають від сухості і подразнення горла. В європейців, які не мають такої проблеми, цей процент падає до 43%.

Така діяльність людей, як прибирання, приготування їжі і прийняття душу додають вологи до повітря в приміщенні. Діяльність сім'ї, з чотирьох осіб зазвичай кожного дня додає 10 літрів води до повітря в приміщенні⁶. Як правило, волога накопичується на віконному склі; цю проблему відчувають 32%. Якщо нічого з цим не робити, ця волога може призвести до плісняви або більш серйозних проблем. Наприклад, загальний ризик розвитку астми приблизно вдвічі вищий в домівках з пліснявою, ніж в домі без плісняви або вирості.¹⁷

3 Свіже повітря

Європейці, які ніколи не провітрюють своє житло, вдвічі вірогідніше страждають від відчуття втрати енергійності порівняно з європейцями, які щоденно провітрюють житло 2-4 рази.

Це дослідження показало, що 48% європейців, які ніколи не провітрюють своє житло, також не відчувають себе енергійними. Цей показник падає до 22% для європейців, які провітрюють житло 2-4 рази на день. Більш того, кількість європейців, які страждають від інфекцій горла, зростає з 36% до 50%, якщо щось заважає відкривати вікна в їх домі.

Дослідження, що було проведене в Інституті Фраунгофера, показало, що 80 мільйонів європейців живуть в вологих або сирих домах з підвищеним ризиком розвитку захворювань, наприклад, астми¹². Брак свіжого повітря і поганий клімат в приміщенні також утруднює здібність до роботи і навчання. Навпаки, здатність до навчання дітей зростала до 15%, коли вони знаходились в приміщенні з хорошими кліматичними умовами¹³. При відкриванні вікон свіже повітря надходить ззовні і може нівелювати ці симптоми⁹.

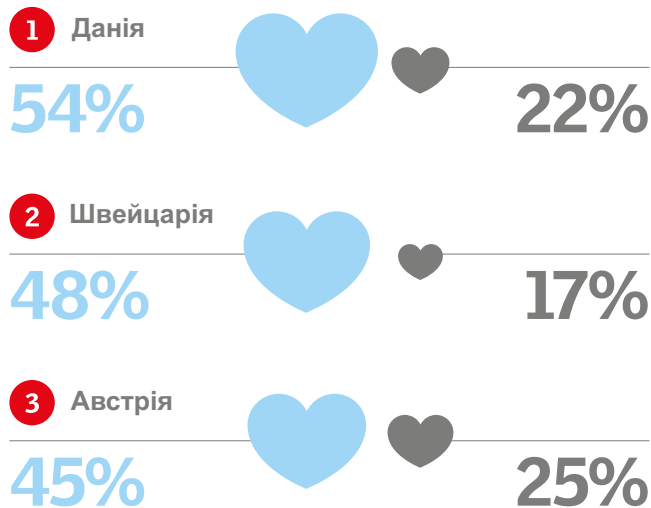
⁸ Metlaine, A., Leger, D., Choudat, D.; "Socioeconomic Impact of Insomnia", Working Populations, Industrial Health p.43 (2005). ⁹ Braubach, Matthias. Et al. "Environmental burden of disease associated with inadequate housing - A method guide to the quantification of health effects of selected housing risks in the WHO European Region", WHO, (2011). ¹⁰ Vandentorren, S. et al.; "Mortality in 13 French cities during the August 2003 heat wave", American Journal of Public Health, p.94 (2004). ¹¹ Urlaub, S. et al.; "The influence of the indoor environment on sleep quality", Healthy Buildings, (2015) ¹² Grun, G., & Urlaub, S.; "Towards an identification of European indoor environments' impact on health and performance - homes and schools", Fraunhofer Institute for Building Physics (2014). ¹³ Wargocki, P. "Indoor Environment and Learning in Schools", International Centre for Indoor Environment and Energy, Technical University of Denmark, (2013). ¹⁴ 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). ¹⁵ Robbins, C.L.; "Daylighting Design and Analysis", Van Nostand Reinhold Company (1986) Rosen, L. N., et al.; "Prevalence of seasonal affective disorder at four latitudes", Psychiatry Research, vol. 31, no. 2, p. 131-144 (1990). ¹⁶ British Standard, BS 5250: Code of Practice for Control of Condensation in Buildings, 2002 ¹⁷ 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, p. 748-756 (2011).

Трійка країн-лідерів, де європейці почувають себе найздоровіше.

Добре самопочуття не є привілеєм всіх європейців. Данці взагалі почувають себе найздоровішими серед 14 країн Барометра.

Добре самопочуття

Погане самопочуття



Нездорове житло вартує продуктивності

Симптоми, викладені вище, можуть сказати небагато, але наслідки для суспільства величезні.

Візьмемо, наприклад, Сполучене Королівство: дані, отримані з Офісу Національної статистики Сполученого Королівства показують, що незначні захворювання, такі як кашель, застуда, грип та нездужання нараховують 27 мільйонів втрачених робочих днів в Сполученому Королівстві за 2013 рік¹⁸. Для порівняння стрес, депресія і тривога, взяті разом, налічують тільки 15 мільйонів втрачених днів. Прямі втрати для економіки Сполученого Королівства з-за відсутності внаслідок цих незначних захворювань¹⁹ в 2013 році були оцінені в 1.8 мільярдів фунтів стерлінгів.²⁰

Додайте до цього приховані витрати, які як стверджує Офіс Національної статистики, важко поррахувати. Вони включають низьку мораль серед персоналу, який повинен виконувати додаткову роботу, щоб підстрахувати тих, хто відсутній, а також витрати на управлінський абсентеїзм.²¹

Подібної детальної статистики немає для всіх країн Європи, але дослідження витрат щодо грипу показує, що втрати продуктивності є набагато більшим тягарем для національної економіки, ніж витрати на лікування в лікарні, медикаменти і т. ін.²² Скільки з цих втрат можна віднести за рахунок нездорового житла, важко поррахувати.

Приклад продуктивності в національному масштабі для здорового житла: Сполучене Королівство в якості приклада.

Незначні захворювання були причиною номер один відсутності на роботі в Сполученому Королівстві в 2013 році. Оцінені економічні втрати для суспільства є значними.

Джерело: Офіс Національної статистики Сполученого Королівства

No. 1 Причина відсутності на роботі

21% З усіх робочих днів, втрачених з-за незначних захворювань

1.8 мільярдів фунтів втрат для національного доходу Сполученого Королівства тільки в 2013 році



¹⁸ Office for National Statistics; "Sickness Absence in the Labour Market", (2014). ¹⁹ The direct costs include statutory sick pay, cost of replacement staff and loss of output. ²⁰ The direct cost was estimated by using data from the UK Office for National Statistics (2005). It was estimated that the direct cost of absence to the UK economy in 2003 was £11.6 billion due to 178 million days lost. On average, this amounts to £65.20 per day lost. With 27 million days lost due to minor illnesses in 2013, it was estimated that the direct cost equals £1.8 billion (fixed prices). ²¹ Barham, C.; "Sickness absence from work in the UK" Office for National Statistics, p.149 (2004) ²² Szucs, T.; "The socio-economic burden of influenza" Journal of Antimicrobial Chemotherapy, vol. 44, p.11-15. (1999).

Стимули задоволеності житлом

На малюнку показано, що європейці вважають за найбільш важливе для задоволення своїм житлом. Всі вісім стимулів значно впливають як на задоволення житлом, так і на добробут.

Градація сприйняття показує, що люди бажають знати і відчувати реальні переваги денного світла, комфортного клімату в приміщенні і достатнього рівня вологи.





Європейці хочуть здорового житла

Приблизно 50% усіх європейців тільки помірно або ще менш задоволені наразі своїм житлом. Якщо нам потрібно покращити свою задоволеність житлом, нам потрібно зрозуміти, що собою являє європейське житло, що є важливим для добробуту. В Барометрі здорового житла цього року ми визначили вісім частин цього пазлу.

Комфорт володарює. Таким був меседж від всіх європейців під час дослідження Барометра здорового житла 2015. Комфорт житла був найважливішим фактором, коли ми переходили від дому до дому. Свіже повітря і денне світло вважались важливими для цього комфорту житла.

В Барометрі здорового житла 2016, ми зробили важливий крок ближче до відповіді на визначальне питання: що створює задоволення і добробут в домі? Замість того, щоб запитувати напругу, цього разу дослідження звернуло увагу на те, що дійсно веде до більшого задоволення домом. Результатом стали ті вісім показників, які перелічено в інфографіці зліва. Градація показує кількість європейців, опитаних у всіх 14 країнах.

Виявляється, що розмір житла є найбільш важливим стимулом. За ним йде ступінь модернізації житла, що включає, чи потрібна модернізація житла і чи технічне обладнання є сучасним. На третьому місці поставили добрі стосунки з сусідами, що включають соціальні аспекти, щось на кшталт бути сприйнятими сусідами. Ці стимули перелічено в порядку їх важливості. Однак, варто зазначити, що різниця дуже мала стосовно того, наскільки кожен з них є важливим для задоволення житлом. Пояснення стимулів дивіться на сторінці 23.

Щасливе житло додає енергії.

Європейці що є задоволеними своїм житлом, більш вірогідно почувають себе здоровими і енергійними

53%



Відчувають, що їх здоров'я добре або відмінне

57%

Відчувають себе енергійними



Високий рівень задоволення житлом

35%



Відчувають, що їх здоров'я добре або відмінне

27%

Відчувають себе енергійними



Низький рівень задоволення житлом

Що стимулює задоволення житлом в кожній країні?

Всі п'ять характеристик здорового житла, представлені на сторінці 12, дають свій внесок до задоволення житлом. Це є справедливим для всіх 14 досліджених країн, оскільки характеристики житла важливі для всіх. Модернізація видається найбільш важливим стимулом для задоволеності житлом у восьми з 14 країн, а пріоритет номер два взагалі представлений на сторінці 14. На сторінці 23 дивіться три найважливіших стимули для кожної з країн.



Розмір дому



Витрати на енергію



Ступінь модернізації



Вологість (уникайте плісняви і сирості)



Відносини з сусідами

Що є приводом для модернізації мотивую інвестувати у житло.

Ми дослідили, що стан модернізації житла є важливим для задоволення європейців житлом. Ми запитали в європейців, що для них є найважливішим при модернізації їх житла. Європейці зійшлися на відповіді: стимулом для модернізації є покращення добробуту в будинку і економія витрат на енергію.²³ Це хороша новина. На будинки припадає 40% всього споживання енергії в Європі.²⁴ Однією з важливих причин є та, що житловий фонд в Європі наразі не є енергоефективним. Енергія є беззаперечним приводом для поглибленої модернізації. Однак модернізація заради добробуту і здорового здоров'я є також важливою згідно з результатами документів цьогорічного Барометру здорового житла. Справді, ці два фактори – енергія і добробут для європейців йдуть пліч о пліч.

Коли ми запитали, якою буде для них основна причина модернізації, власники житла відповіли, що значення витрат на енергію стоїть на першому місці, оскільки 75% зазначили, що це дуже або максимально важливо. Другою найбільш важливою причиною для модернізації їх житла власники житла в Європі назвали покращення загального добробуту в їх домі, що 73% зазначили як дуже важливе.

Жінки цим двом факторам приділяють трохи менше уваги, ніж чоловіки. Дивіться ілюстрацію.

Ми також помічаємо невелике зростання важливості того, що приходить з віком. Європейці трохи більше думають як про зменшення витрат на енергію, так і про покращення добробуту в домі, оскільки вони дорослішають і створюють сім'ї - період створення сімей. Дивіться ілюстрацію.

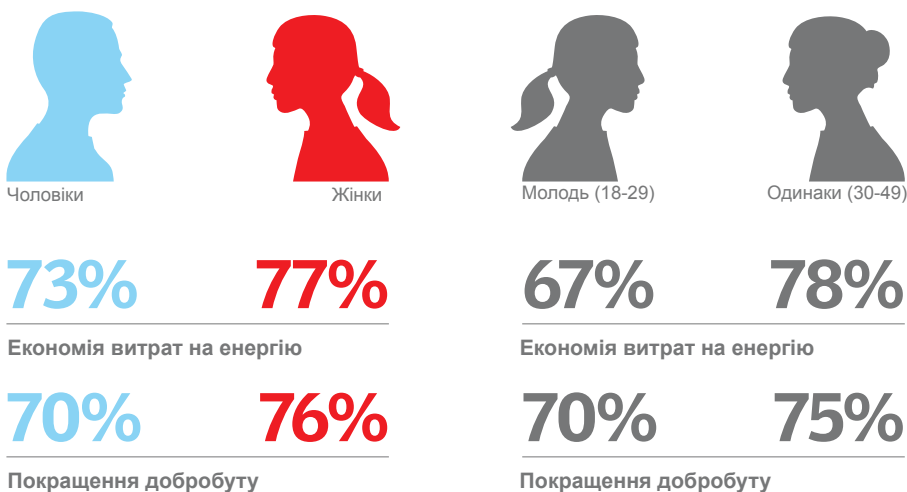
Знаючи, що швидкість модернізації в Європі наразі є нижчою норми, стає ще більш важливим, мотивувати європейців до модернізації.²⁵ Покращення добробуту є набагато позитивнішою мотивацією для європейців, ніж просто економія витрат на енергію. Можливо навіть це є більш важливим, і це пов'язано з тим, що найбільше значить для задоволення житлом.

Це розкриває набагато ширший пакет мотивацій, що можуть грати важливу роль в стимулюванні модернізації. В той же час, цей стимул призведе до більшої енергоефективності, оскільки енергоефективність і здорове житло йдуть пліч о пліч.

Модернізацію мотивують два ключових фактори: покращення добробуту і економія витрат на енергію.

Що стимулює європейців до модернізації їх житла.

Власники житла вмотивовані провести модернізацію як для того, щоб зекономити витрати на енергію, так і покращити добробут. Процентні демонструють, скільки людей відчувають, що обидва є дуже або максимально важливими. Інші варіанти, наведені в дослідженні – всього п'ять – є менш важливими.



²³ In the survey, Europeans were asked to choose between saving energy costs, improving wellbeing at home, improve indoor air quality, use environmentally friendly materials, reduce impact on environment, increase value of property or increase the amount of daylight. ²⁴ European Commission Directive 2002/91/EC of the European Parliament and of the Council of 16 December (2002) on the energy performance of buildings, European Union, (2002). ²⁵ Renovate Europe, "It pays to renovate brochure", <http://renovate-europe.eu/> (2011).

П'ять кроків до здорового житла

Барометр здорового житла може вказати нам на п'ять конкретних дій, які європейці можуть здійснити в своєму повсякденному житті, щоб мати здорове житло. Однак змінити повсякденну поведінку і режим може бути важко.

72%

Європейців не провітрюють свої спальні перед сном



Крок 1.
Забезпечення
добрих умов сну

37%

Європейців вважають важливішими низьку вартість енергії ніж комфортна температура



Крок 2.
Прагнення до
комфортної
температури

59%

Європейців провітрюють своє житло рідше ніж рекомендовані два рази на день



Крок 3.
Впустіть
свіже повітря

76%

Європейців компенсують недостатнє надходження денного світла вмиканням штучного світла



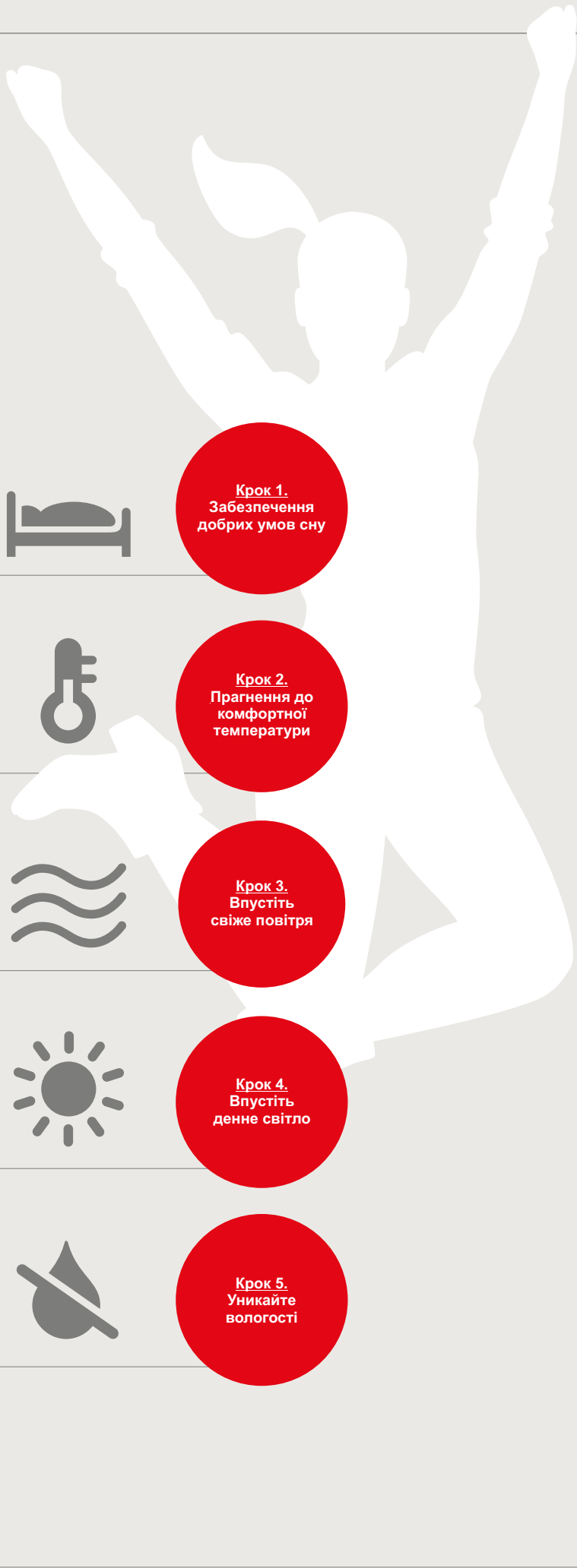
Крок 4.
Впустіть
денне світло

49%

Європейців не вважають пріоритетним уникнення надмірної вологості



Крок 5.
Уникайте
вологості





Яким чином знання і поведінка впливають на здоров'я в домі

Підтримання житла в чистоті є непростим завданням, як про це свідчать численні рекомендації з підтримання чистоти. Те ж можна сказати і про утримання житла здоровим. Якщо поведінка в домі не є оптимальною для забезпечення здорового проживання, як ми можемо пояснити це і як ми можемо вирішити цю проблему?

Дивитись на різницю між тим, що людям слід робити і що вони роблять насправді може зайняти вічність. Як показав Барометр здорового житла 2015, європейці могли б бути занепокоєними кліматом в помешканні, але вони не завжди діють відповідним чином.

Однак заслуговує уваги те, що європейці дійсно докладають зусиль, щоб зробити своє житло здоровим. 84% провітрюють. 74% уникають паління тютюну в своєму домі. 74% також приділяють значної уваги прибиранню, щоб житло було чистим. Більш детальну інформацію дивіться на сторінці 21.

Але є це дійсно так? Ймовірно це трохи складніше, оскільки європейці самі мають визнати це. Половина з тих, хто приділяють велику увагу прибиранню в своєму домі, визнають, що це так до деякої міри. Добра частка, три з восьми, з тих хто провітрює часто, вважають, що це справедливо до деякої міри. Це звучить так, як стакан у кращому випадку повний наполовину.

Постає питання, що заважає здоровому життю? Частина відповідей пов'язує це з апаратурою. Стан житла і системи в домі можуть утруднювати здорове життя. Наприклад, 24% тих, в чиему домі холодніше, ніж вони хотіли протягом зими, кажуть, що тепло

просто зникає з їх дому, вказуючи на недостатню ізоляцію. 17% в якості причини вказують на незадовільну систему обігріву. Також соціологічні причини, такі як енергетична бідність, можуть заважати європейцям мати здорове житло.

Друга і дуже важлива частина відповіді стосується "програмного забезпечення" яким запрограмовані європейці. Нестача знань веде до прийняття поганих рішень. Однак в рівній ступені важливими є звички і компроміси в повсякденному житті. Барометр здорового жила чітко вказує на те, що це є важливою частиною пояснення. На наступних сторінках узагальнюються деякі з найбільш цікавих показників цих протиріч.

Що перешкоджає європейцям провітрювати?

Майже шість європейців з десяти нехтують провітрюванням принаймні двічі на день. Європейці, які не провітрюють, вірогідніше страждають від відсутності почуття енергійності, респіраторних захворювань і симптомів алергії. Але що перешкоджає європейцям відкривати свої вікна?



1 Холод зовні



2 Шум зовні



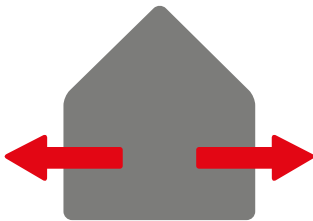
3 Тепло зовні

Холодне житло – заради економії грошей.

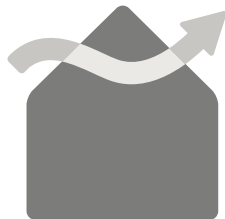
Економія витрат на енергію є причиною номер один, чому європейці тримають своє житло при некомфортно низькій температурі. На малюнку показано три такі найбільш важливі причини. Європейці віддають за свій холодний дім більше ніж, хотіли б.



1 Намагаються менше витратити на енергію



2 З помешкання виходить тепло



3 Люблю, щоб вікна були відкритими

Європейці не завжди роблять те, що є найкращим для їх здоров'я.

В цілому 82% європейців живуть в домах, де було часом дуже холодно протягом зими 2014/2015 р.р. 18% повідомляють, що в їх помешканнях було холодно весь або майже весь час. Однак ізоляція і система опалення не є основною причиною. 45% європейців з холодним житлом роблять це заради економії коштів, підтримуючи температуру занижку для відчуття комфорту. Серед тих, хто страждає заради економії коштів на обігріві, один з чотирьох дійсно тримають своє житло дуже холодним майже весь час або більшість часу. Це призводить до нижчого добробуту і поганого здоров'я.

Барометр здорового житла розповідає подібну історію, коли доходить до провітрювання. 47% кажуть, що холод ззовні перешкоджає їм відкривати вікна. Часто називаються шум і тепло ззовні, оскільки є бажання зекономити на енергії. В результаті таких відмовок, майже шістьом європейцям з десяти не вдається провітрювати принаймні двічі на день.

Це ризиковано, оскільки для добробуту і здоров'я важливим є як свіже повітря, так і комфортні температури, як це було показано в попередніх главах.

Знання може змінити поведінку.

В реальному житті не є обов'язковим вибирати між комфортною температурою і свіжим повітрям, хіба що відкривати вікна на декілька хвилин. Провітрювання протягом п'яти хвилин два або чотири рази на день забезпечує швидку зміну повітря без втрат енергії, оскільки стіни, підлога, стеля і меблі не охолоджуються, а підігрівати треба тільки свіже повітря.

Вибір погано обізнаних людей не провітрювати міг би бути замінений кращою інформацією. У цьому полягає різниця. З європейців, які не обізнані про переваги щоденного провітрювання, тільки 8% провітрюють достатньо. З європейців, які таки знають про рекомендації провітрювати більш ніж раз на добу, 69% виконують цю рекомендацію. Якщо європейцям дати кращу пораду, вони змінять свою поведінку. Іноді.

Життя заважає.

Людські істоти схильні діяти згідно зі своїми інстинктами, порядками і звичками. Навіть дійсно поганими звичками.

Наприклад, 30% європейців вважають, що вони повинні регулювати температуру в їх домі занадто часто протягом зими. Ця проблема веде до набагато вищої тенденції мати холодний дім. Одне ймовірне пояснення цьому рішення полягає в тому, що підтримання здорового житла з високим рівнем комфорту вимагає роботи і уваги, що може бути важко вписати в повсякденне життя. Життя заважає.

Те ж саме стосується і провітрювання. Найбільш важливою причиною для європейців відкривати вікна є та, що це є частиною повсякденного життя, і що вони бажать, щоб нездорове повітря вийшло назовні. 74% і 75% вказують на кожну з цих причин. Однак якщо подивитись на час доби, коли європейці провітрюють, то виходить, що це не є оптимальним рішенням. 66% відкривають вікна, коли вони прокидаються; 28% провітрюють перед сном.

Було б добре впускати свіже повітря перед тривалим сном. Якщо ви маєте за мету випустити нездорове повітря, нездатність провітрити ввечері може створити проблему.

Кількісні дослідження Групи VELUX можуть пролити світло на цю проблему. Люди більш ймовірно реагують на відчуття тут і тепер, коли вирішують провітрювати. Наприклад, вони провітрюють вранці, тому що в спальні поганий запах. Барометр здорового житла підтверджує такі дані, оскільки 70% відкривають свої вікна, щоб дати поганому повітрю вийти назовні.

Однак, навіть незначні перешкоди на кшталт завісок і декору можуть утримати людей від провітрювання. Якщо людям необхідно підняти жалюзі, вони не утруднюють себе. Щоб провітрювання увійшло в звичку, треба зовсім небагато.

В темноті про важливість денного світла

Визначення носом необхідності в провітрювання не може бути найкращим рішенням, але дійсно допомагає. Що стається, коли наші відчуття не дають нам ради? Прикладом є денне світло.

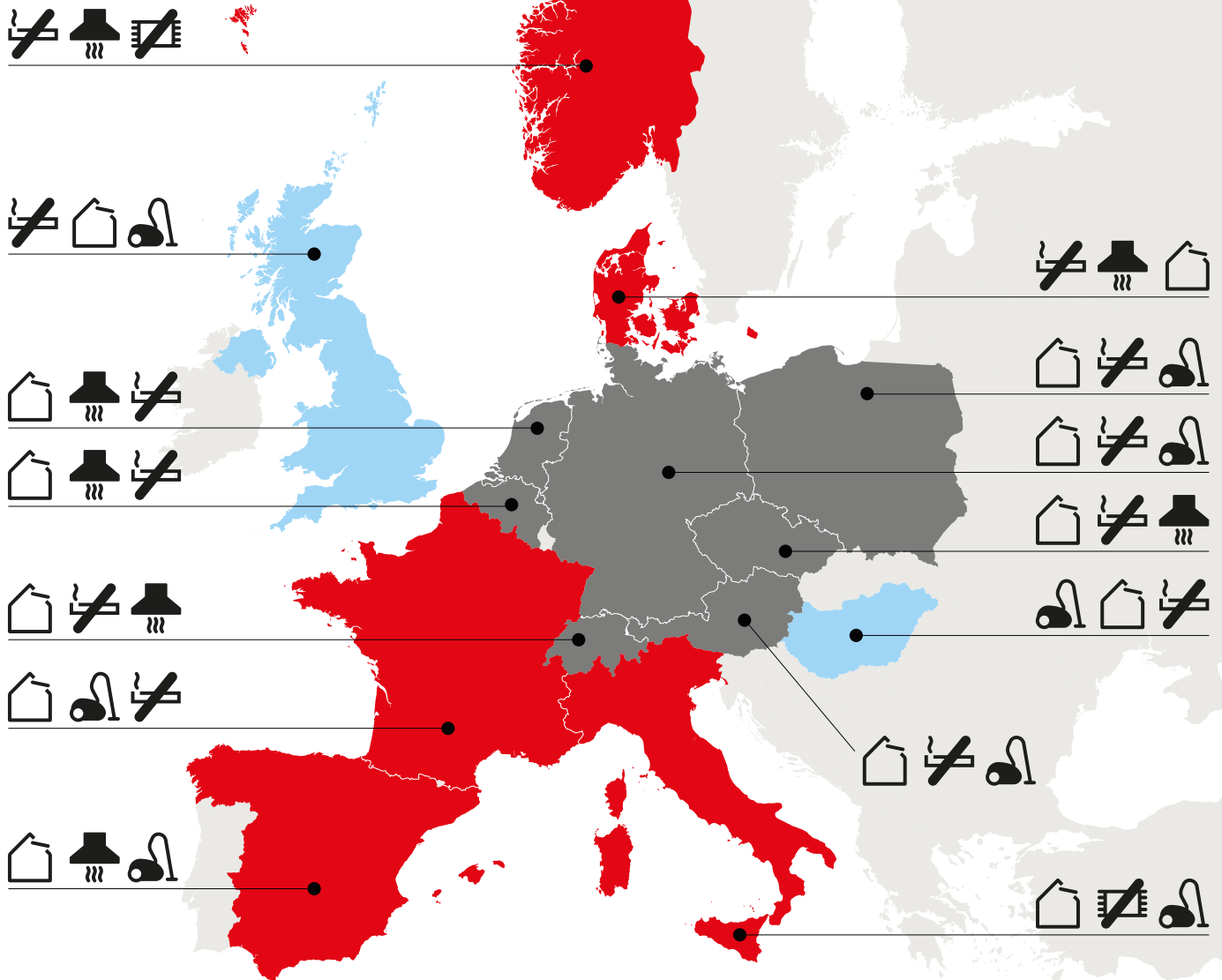
Всього 20% європейців кажуть, що вони занадто залежні від штучного освітлення протягом дня. Це саме по собі є проблемою. Навіть гірше, 76% європейців заявляють, що їм потрібно вмикати світло вдень, коли зовні є день. Це означає, що велика кількість європейців надто залежні від штучного світла, але не усвідомлюють цю ситуацію.

З іншого боку, якщо європейці визнають, що їм потрібне більше денного світла, вони є дуже вмотивованими діяти. З європейців, які повідомляють, що в їх житлових приміщеннях недостатньо денного світла, 74% вважають за важливе або вкрай важливе у випадку модернізації забезпечити більше надходження денного світла.

Ці дані співпадають з кількісними дослідженнями Університету Гумбольдта і Групи VELUX. Вони показують, що коли люди впускають до свого житла більше денного світла, вони побачать різницю. Доки ми не побачимо багато денного світла власними очима, ми не будемо знати, що ми втрачали.

Що європейці роблять для того, щоб утримувати житло здоровим

Деякі європейці є більш активними, ніж інші, коли йдеться про утримання житла здоровим. Виходячи з восьми варіантів, представлених нижче, на мапі показано, в яких країнах робиться більше всього, і які дії найчастіше виконуються в кожній з країн.



- 
 Провітрювати
- 
 Уникати паління в домі
- 
 Прибирати в домі
- 
 Обмежити вологість, наприклад сушіння одягу всередині
- 
 Використовувати витяжний зонт при приготуванні їжі
- 
 Обмежити шум в домі
- 
 Уникати використання коврів «від стінки до стінки»
- 
 Використовувати систему вентиляції

Працювати разом заради здорового житла

Здорова Європа не може існувати без здорового житла. Політичним лідерам, будівельникам і окремим власникам домівок і мешканцям необхідно співпрацювати заради забезпечення здорового житла в Європі.

Барометр здорового житла 2016 визначає п'ять характеристик, які створюють здорове житло:



Достатній рівень денного освітлення.

Якщо в вашому домі достатньо денного світла, значить ви ймовірно будете почувати майже вдвічі більш енергійним; це також позитивно впливає на ваш загальний стан здоров'я і ваш ризик інфікування.



Добрі умови сну

Маючи житло, в якому вам забезпечений хороший сон вночі, ви більш ймовірно будете добре себе почувати і будете більш енергійним.



Комфортна температура в приміщенні

Комфортна температура в вашому домі – не занадто жарко, і не занадто холодно – знижує ймовірність того, що ви будете страждати від інфекцій носа і рота.



Свіже повітря

Провітрювання вашого житла робить вас більш енергійними і дає вам більше шансів уникнути інфекцій носа і рота.



Відповідний рівень вологості

Пліснява в вашому житлі збільшує ймовірність того, що ви можете страждати від інфекцій горла.

Велика кількість європейців страждає від проблем зі здоров'ям. Це є поганим для якісного життя. Це також спричинює значні втрати продуктивності в економіці. Вартість цього для суспільства досягає мільярдів євро.

Майбутнє здорового житла вимагає нашого переосмислення, того, як нам будувати і модернізувати наші будинки. Покращення добробуту в домі має стати стрижнем нашої мрії, що буде просувати наші намагання. Будівельні проекти мають виходити за рамки простої оптимізації на основі окремих параметрів, таких як температура, а замість цього нам слід враховувати всі фактори, що обумовлюють добробут і здоров'я в домі.

Хорошою новиною є те, що наразі існує тісний зв'язок між тим, чого європейці бажають від свого житла, що є сприятливим для їх здоров'я і якості життя і що є добрим для суспільства. Це є потужною відповідною точкою для подорожі до здорового житла.

Вибіркові дані

Наскільки здоровими почувають себе європейці?

Запитання протягом дослідження: Як ви взагалі оцінюєте стан свого здоров'я протягом останніх чотирьох тижнів?

	A	B	CZ	DK	F	D	H	I	NL	N	PL	E	CH	UK
Відмінно	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%
Дуже добре	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%
Добре	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%
Непогано	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%
Погано	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%

Пояснення стимулів задоволення житлом

Ці питання витікають з моделі добробуту житла, розробленої Б. Вегенером і М. Федкенхоером. Для того, щоб більш повно зрозуміти фактори, до деяких з них додається два запитання, наприклад, щодо відносин з сусідами, де ми запитали як щодо позитивного, так і негативного відношення.

Стимул	Запитання протягом дослідження	
Денне світло	В моєму домі я можу сповна використовувати денне світло.	В моєму домі я занадто залежний від штучного світла.
Вартість енергії	Іноді я дивуюсь, чому мій дім споживає стільки енергії.	Порівняно з іншими помешканнями, вартість енергії в моєму домі низька.
Відносини з сусідами	В мене прекрасні сусіди.	Я не відчуваю неприязні до моїх сусідів.
Вологість	Іноді у нас на вікні(ах) виступає волога.	В моєму домі проблема з пліснявою.
Клімат в приміщенні	Температуру в моєму домі можна легко регулювати відповідно до потреб.	Мое житло можна провітрювати.
Якість сну	Умови сну в моїй спальні забезпечують спокійний сон.	
Стан модернізації	Моєму помешканню потрібна модернізація.	Технічне обладнання в моєму домі сучасне.
Розмір житла	Моє помешкання замале.	Бажаю, щоб в мене було більше кімнат, бо все відбувається в одному місці.

Що стимулює задоволеність житлом в кожній країні?

Добробут в домі визначається вісьмома стимулами. Тут вказані три провідних стимули, що роблять житло щасливим, для кожної з 14 країн в Барометрі здорового житла.

	A	B	ЧР	Д	Фр.	Нім.	Угор.	Іт.	Нід.	Нор.	Поль.	Ісп.	Швейц.	Об. Кор.
1	Розмір житла	Вартість енергії	Розмір житла	Стан модернізації	Стан модернізації	Стан модернізації	Стан модернізації	Розмір житла	Вологість	Стан модернізації	Стан модернізації	Стан модернізації	Відносини з сусідами	Стан модернізації
2	Стан модернізації	Клімат в приміщенні	Стан модернізації	Якість сну	Розмір житла	Розмір житла	Якість сну	Стан модернізації	Стан модернізації	Розмір житла	Розмір житла	Розмір житла	Розмір житла	Розмір житла
3	Якість сну	Стан модернізації	Якість сну	Розмір житла	Якість сну	Відносини з сусідами	Клімат в приміщенні	Вологість	Клімат в приміщенні	Клімат в приміщенні	Клімат в приміщенні	Якість сну	Якість сну	Відносини з сусідами

Чи впливає наше житло на те, наскільки здоровими ми себе відчуваємо?

З чого складається наше здорове житло і як воно впливає на здоров'я європейців? Яким чином наше житло впливає на те, що ми робимо впродовж дня, наскільки енергійними ми відчуваємо себе, навіть на респіраторні проблеми?

Дізнайтеся більше в цьогорічному Барометрі здорового житла, в якому з'ясовується зв'язок між нашим житлом і нашим здоров'ям. В цьому звіті розкривається, яким чином європейці дійсно утримують житло здоровим і на що суспільству треба звернути увагу для того, щоб Європа була здоровою.

Здоровій Європі потрібне здорове житло.

Професор, Почесний Доктор Берндт Вегенер

Барометр здорового житла є унікальною програмою. Це перша в історії спроба дослідження здоров'я і добробуту мешканців в Європі. Вона спрямована також на фіксацію того (при наявності), що люди роблять для покращення своїх санітарно-гігієнічних умов в їх житлі або що заважає їм діяти відповідним чином.

Барометр здорового житла є всеєвропейським дослідженням по 14 країнах з опитуванням 14,000 європейців щодо їх Europeans about their experiences, attitudes і поведінки стосовно здоров'я, задоволення житлом та енергоспоживання.

VELUX®