

Varför ställer vi dessa frågor?

Motiveringar till frågor i Heatwise Sweden webbenkät

I HEATWISE Sweden studerar vi hur värme inomhus påverkar hälsa och sömn, men också varför vissa bostäder blir särskilt varma under värmeböljor. För att kunna förstå detta behöver vi information om både individen, bostaden och omgivningen. Nedan förklarar vi varför vi ställer olika typer av frågor i webbenkäten.

Bakgrundsfrågor

Vi vet från tidigare forskning att värme inte påverkar alla människor lika. Sociala, ekonomiska och demografiska faktorer kan påverka både exponering för värme och möjligheten att skydda sig.

Civilstånd

Civilstånd kan påverka hur bostaden används och hur beslut fattas kring till exempel vädring, kylning och solskydd. Ensamstående kan ha andra möjligheter och begränsningar än personer som bor tillsammans med andra vuxna. Dessa skillnader är viktiga för att förstå variation i värmeexponering och anpassning.

Födelseland

Personer som vuxit upp i varmare klimat kan ha andra erfarenheter av värme och utvecklat andra strategier för att hantera höga temperaturer. Genom denna fråga kan vi studera om tidigare klimaterfarenheter påverkar hur värme upplevs och hanteras i svenska bostäder.

Årlig förvärvsinkomst

Ekonomiska resurser påverkar möjligheten att investera i bostadsanpassningar, till exempel i solskydd, kylsystem eller bättre ventilation. Uppgiften hjälper oss att analysera sociala skillnader i värmekänslighet och identifiera grupper som kan ha svårare att skydda sig vid värmeböljor.

Antal personer i hushållet

Fler personer i hushållet innebär ofta mer intern värme från kroppar och hushållsaktiviteter. Samtidigt kan trångboddhet begränsa möjligheten att välja svalare rum för vila och sömn. Informationen behövs för att skilja mellan byggnadseffekter och effekter av hur bostaden används.

Utbildningsnivå

Utbildningsnivå kan hänga samman med bostadsförhållanden, yrke, inkomst och tillgång till information. Frågan bidrar till att förstå om vissa grupper är mer utsatta för värme än andra, även vid liknande bostadsförhållanden.

Hälsa och levnadsvanor

Värme kan påverka personer olika beroende på hälsotillstånd, fysiologi och vanor. För att kunna tolka samband mellan temperatur och hälsa behöver vi denna information.

Tid inomhus

Hur mycket tid en person vistas i bostaden avgör hur stor exponeringen för inomhusvärme blir. Två personer som bor i samma bostad kan ha mycket olika exponering beroende på arbete, fritid och vanor.

Självskattad hälsa

Personer med sämre hälsa kan vara mer känsliga för värme. Frågan gör det möjligt att analysera om värme har olika effekter beroende på individens hälsostatus.

Kroppsmått (längd, vikt, midjemått)

Kroppens förmåga att reglera temperatur varierar mellan individer och kan påverkas av kroppssammansättning. Dessa uppgifter hjälper oss att förstå fysiologiska skillnader i värmetålighet.

Diagnoser och läkemedel

Vissa sjukdomar och läkemedel kan försämra kroppens förmåga att reglera temperatur, till exempel genom påverkan på vätskebalans eller blodcirkulation. Informationen är central för att identifiera grupper med ökad risk för värmerelaterad ohälsa.

Alkohol- och tobaksvanor

Alkohol och nikotin kan påverka vätskebalans, blodkärl och kroppens värmereglering. Dessa vanor kan därför förstärka effekten av värme och behöver beaktas i analyserna.

Boendemiljö och byggnadens egenskaper

Denna del är central för att identifiera vilka bostäder som är värmekänsliga och varför.

Bostadstyp, boyta, takhöjd och våningsplan

Byggnadens storlek och utformning påverkar hur värme lagras, sprids och avges. Dessa uppgifter är nödvändiga för att kunna modellera skillnader mellan olika typer av bostäder.

Sovrummets våningsplan?

Sovrum på högre våningsplan blir ofta varmare. Eftersom sömn är en central hälsoutkomst i studien är denna information viktig.

Byggnadsår och renoveringar

Byggnadsår speglar skillnader i byggnormer, material, isolering och ventilation, vilket påverkar hur bostaden hanterar värme. Renoveringar kan både förbättra och försämra en bostads värmeegenskaper. Informationen behövs för att korrekt tolka byggnadens faktiska prestanda.

Ventilation och Obligatorisk Ventilationskontroll (OVK)

Ventilation har stor betydelse för inomhustemperatur och luftkvalitet. Uppgifter om OVK hjälper oss att identifiera bostäder där ventilationen kan fungera sämre, vilket kan bidra till högre inomhustemperaturer.

Upplevd drag

Drag kan indikera otätheter eller bristande isolering, vilket kan påverka temperaturstabiliteten i bostaden.

Energiklass

Energiklass ger en övergripande bild av byggnadens energiprestanda och kan relateras till hur väl bostaden klarar både kyla och värme.

Fasadmaterial

Fasadmaterial påverkar hur byggnaden absorberar och lagrar värme. Exempelvis kan tegel och betong behålla värme längre än trä, vilket kan göra inomhustemperaturen högre under värmeböljor. Informationen hjälper oss att förstå hur byggnadens konstruktion påverkar inomhusklimatet.

Kylning, fönster och solinstrålning

Denna del av enkäten fokuserar på hur solinstrålning, fönster och tekniska lösningar för kylning påverkar inomhustemperaturen i bostaden.

Solinstrålning är en av de viktigaste orsakerna till höga inomhustemperaturer under värmeböljor, och små skillnader i fönsterutformning eller solskydd kan leda till stora skillnader i hur varmt det blir inomhus.

Tillgång till och användning av kylsystem

Kylsystem såsom luftkonditionering och luftvärmepumpar kan kraftigt påverka inomhustemperaturen. Uppgifterna hjälper oss att förstå hur olika hushåll hanterar värme.

Placering av portabel luftkonditionering

Placeringen av portabel luftkonditionering påverkar hur värme lagras och sprids i bostaden. Genom att kartlägga var luftkonditionering används kan vi analysera hur människor prioriterar svalka i sina hem under värmeböljor.

Rum där luftkonditionering används

Informationen hjälper oss att förstå hur kylning prioriteras i bostaden.

Fönsterriktning och solskydd

Fönsterriktning bidrar mycket till inomhustemperaturen. Solinstrålning varierar kraftigt med väderstreck och är en viktig faktor för inomhustemperatur.

Vilken är den vanligaste typen av fönster i din bostad?

Fönstrets konstruktion påverkar både isoleringsförmåga och hur mycket värme som släpps in genom solinstrålning. Genom att samla in information om fönstertyp kan vi analysera hur byggnadens tekniska standard påverkar inomhusklimatet under både kalla och varma perioder, samt identifiera bostäder som är särskilt utsatta för överhettning.

Utsikt och skuggning från vardagsrumsfönstret

Vad man ser utanför fönstret kan ge viktig information om bostadens exponering för direkt solljus. Vegetation såsom träd och buskar kan bidra till skuggning och därmed svalare inomhustemperaturer, medan hårdgjorda eller reflekterande ytor som asfalt och närliggande byggnader kan förstärka värmebelastningen. Denna information hjälper oss att förstå hur omgivande miljö påverkar inomhusklimatet.

Möjlighet att öppna fönster och balkongdörrar

Möjligheten att öppna fönster eller balkongdörrar påverkar ventilationen i bostaden och därmed hur effektivt boende kan anpassa inomhustemperaturen. Begränsningar i möjligheten att vädra kan leda till högre och mer ihållande inomhustemperaturer, särskilt under varma nätter.

Solskydd i vardagsrummet

Solskydd, både invändiga (t.ex. gardiner och persienner) och utvändiga (t.ex. markiser), spelar en viktig roll för att reglera inomhustemperaturen. Utvändiga solskydd är särskilt effektiva eftersom de stoppar solinstrålningen innan värmen når in i bostaden. Informationen används för att analysera vilka hushåll som har bättre tekniska möjligheter att skydda sig mot höga temperaturer.

Takfönster i sovrummet

Takfönster kan ha stor påverkan på inomhustemperaturen, särskilt i sovrum, eftersom de ofta exponeras för direkt solinstrålning under stora delar av dagen. Samtidigt kan takfönster bidra till förbättrad ventilation om de kan öppnas. Genom dessa frågor kan vi bättre förstå hur byggnadens utformning påverkar både temperatur och sönmiljö.

Mått på sovrumsfönster

Storleken på sovrumsfönster påverkar hur mycket solinstrålning som når rummet och därmed hur varmt det blir. Genom att samla in information om fönsterstorlek kan vi analysera hur olika bostadsutformningar bidrar till variationer i inomhustemperatur vid värmeböljor.

Antal personer i sovrummet

Antalet personer som sover i ett sovrum påverkar inomhustemperaturen, eftersom kroppsvärme bidrar till att höja temperaturen i ett begränsat utrymme. Små barn kan dessutom påverka sömnkvaliteten oberoende av temperatur. Denna information hjälper oss att skilja mellan effekter av värme och andra faktorer som påverkar sömn.

Beteenden och anpassningsstrategier

Denna del av enkäten fokuserar på hur människors beteenden och vardagsrutiner påverkar inomhustemperaturen. Även i samma typ av bostad kan beteenden göra stor skillnad för hur varmt det blir inomhus.

Vanor kring att använda solskydd

Att använda solskydd under varma dagar kan minska solinstrålning och därmed förhindra att bostaden värms upp. Genom dessa frågor kan vi analysera i vilken utsträckning detta beteende används och hur effektivt det är för att hålla inomhustemperaturen nere.

Vanor kring fönsteröppning och kylning

Att hålla fönster och dörrar stängda under dagens varmaste timmar och öppna dem på natten är en etablerad strategi för att kyla bostäder. Informationen hjälper oss att förstå hur vanligt detta beteende är och hur det påverkar inomhustemperaturen i praktiken.

Sömnvanor och fönsteröppning nattetid

Att sova med öppet fönster kan bidra till bättre ventilation och svalare inomhustemperaturer under varma sommarnätter. Samtidigt kan buller, säkerhet, allergier eller andra faktorer påverka beslutet att hålla fönster öppna. Frågan hjälper oss att förstå vilka hinder som finns för nattlig ventilation.

Användning av värmealstrande apparater

Hushållsapparater såsom spisar, ugnar och tvättmaskiner genererar värme som kan bidra till högre inomhustemperaturer. Denna information används för att analysera hur vardagsbeteenden påverkar värmebelastningen i bostaden.

Frågor om ditt bostadsområde

Denna del av enkäten handlar om hur omgivningen runt bostaden kan påverka möjligheten att anpassa sig till höga temperaturer.

Upplevd trygghet i bostadsområdet

Trygghet kan påverka om boende vågar ha fönster eller balkongdörrar öppna, särskilt nattetid. Personer som inte känner sig trygga kan därför ha sämre möjligheter att ventilerar sin bostad effektivt, vilket kan öka exponeringen för värme.

Upplevelse av buller i och omkring bostaden

Buller från trafik, grannar eller andra källor kan begränsa möjligheten att hålla fönster öppna, särskilt under natten när sömn är viktig för återhämtning. Genom dessa frågor kan vi bättre förstå hur buller påverkar strategier för att hantera värmeexponering.

Upplevelse av luftföroreningar i och omkring bostaden

Luftföroreningar såsom bilavgaser, damm och rök kan påverka viljan att vädra, trots att ventilation är viktig för att svalka bostaden. Luftföroreningar kan också ha direkta hälsoeffekter, särskilt för personer med luftvägsproblem. Informationen hjälper oss att förstå hur dessa faktorer samverkar med värmeexponering och möjligheten till anpassning.

Tack för ditt deltagande!

Vi är mycket tacksamma för att du deltar i HEATWISE Sweden. Din medverkan är avgörande för att vi ska kunna öka kunskapen om hur inomhusmiljöer påverkar hälsa under varma sommarmånader. Du är alltid välkommen att kontakta oss vid frågor.

Om forskningsprojektet

- **Etiskt godkännande:** Studien är godkänd av Etikprövningsmyndigheten. **Diarienummer:** 2023-06091-01
- **Forskningshuvudman:** Institutet för Miljömedicin (IMM), Karolinska Institutet
- **Projektansvarig forskare:** Docent Mare Löhmus Sundström, IMM, Box 210, 171 77 Stockholm.
E-post: heatwise-imm@ki.se
- **Studiens hemsida:** ki.se/imm/heatwise-sweden

Information om dina rättigheter

Läs mer om dina rättigheter som studiedeltagare, hur vi hanterar dina personuppgifter och vad deltagandet innebär:

 **Forskningspersonsinformation HEATWISE Sweden** finns på hemsidan ki.se/imm/heatwise-sweden