

17. marec 2023

# SVETOVNI DAN SPANJA

Ob **Svetovnem dnevu spanja**,  
ki ga letos obeležujemo 17. marca 2023,  
s sloganom

»**Spanje je ključno za zdravje**«,

vas vabimo na strokovno srečanje

## Odrasli in spanje.

Srečanje bo **21. marca 2023 ob 12. uri.**

*V petek 17. marca obeležujemo že 16. svetovni dan spanja. Tako kot zdrava prehrana in telesna dejavnost je tudi spanje ključni gradnik posameznikovega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja. Vpliva na vsa področja človekovega delovanja in kakovost življenja v vseh starostnih obdobjih, zato letos Svetovni dan spanja poteka pod sloganom »Spanje je ključno za zdravje«. Srečanje bo odstiralo poglede na pomemben vidik zdravja v odrasli dobi.*

Na strokovno srečanje vabimo zdravstvene in pedagoške delavce ter vse, ki jih tematika zanima. Program je v postopku pridobitve licenčnih točk za zdravnike in medicinske sestre.

Na dogodek se je potrebno prijaviti na povezavi: <https://anketa.nijz.si/a/d553f87e>. Prijave sprejemamo do 17. 3. 2023, oziroma do zapolnitve prostih mest. Povezavo na dogodek boste prejeli dan pred srečanjem na vaš elektronski naslov.

*Udeležba na srečanju je brezplačna.*

Dodatne informacije:

marjeta.peperko@nijz.si, T: 03 42 51 205

Prijazno vabljeni!



# PROGRAM STROKOVNEGA SREČANJA

Videokonferenca, 21. 3. 2023

- 
- 11.45 – 12.00 **Registracija udeležencev**
- 
- 12.00 – 12.10 **Uvodni nagovor**  
Bonia Miljavac, dr.med., spec. higijene, OE Novo mesto,  
Nacionalni inštitut za javno zdravje
- 
- 12.10 – 13.40 **Plenarno predavanje**  
**Spanje je ključno za zdravje**  
prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med., spec. nevrologije, Center za motnje spanja,  
UKC Ljubljana
- 
- 13.40 – 13.50 **Odmor**
- 
- 13.50 – 14.20 **Nespečnost: kako jo lahko pozdravimo brez zdravil?**  
doc. dr. Vita Štukovnik, univ. dipl. psih., spec. klinične psihologije, Filozofska fakulteta,  
Univerza v Mariboru
- 
- 14.20 – 14.50 **24 - urno gibalno vedenje**  
Tjaša Knific, mag. fizioterapije, Center za upravljanje preventive in programov krepitve  
zdravja, Nacionalni inštitut za javno zdravje
- 
- 14.50 – 15.20 **Spanje in srce - srce in spanje**  
prim. Matej Marinšek, spec. interne medicine, kardiologije in vaskularne medicine,  
Oddelek za kardiologijo, Splošna bolnišnica Celje
- 
- 15.20 – 15.35 **Kako dobro skrbimo za urejeno spanje - posnetek stanja**  
Anja Strmšek, dr. med., specializantka javnega zdravja, OE Celje,  
Nacionalni inštitut za javno zdravje
- 
- 15.35 – 15.50 **S spanjem do boljšega javnega zdravja**  
Brigita Zupančič Tisovec, dipl. fizioterapevt, spec., OE Novo mesto,  
Nacionalni inštitut za javno zdravje
- 
- 15.50 – 16.00 **Zaključek srečanja**

