

# PRIPOROČILA ZA ZDRAVO SPANJE ODRASLIH - KAKO JIH UPOŠTEVAMO V GORENJSKI REGIJI

Priporočila se vsaj 7 ur spanja. Manj kot 6 ur spanja lahko negativno vpliva na zdravje, počutje, učinkovito delo in kakovost življenja.

87 % spi več kot 6 ur

**Vedno hodite spat in tudi vstajajte ob isti uri.**

- 66 % navadno hodi spat ob isti uri
- 46 % potrebuje med tednom bujenje



**Če imate navado zadremati čez dan, naj bo počitek kratek (do 45 minut).**

- 40 % ima običajno dnevni počitek



**Izogibajte se pitju alkoholnih pijač in ne kadite.**

- 23 % jih v zadnjem letu ni pilo alkoholnih pijač
- 82 % ne kadi



**Upoštevajte priporočila o zdravi prehrani.**

- 55 % jih upošteva (več žensk kot moških)



**Ugotovite, katera je najbolj primerna temperatura v prostoru za spanje in spalnico dobro prezračite.**

- 86 % ima ustrezno temperaturo v prostoru za spanje
- 80 % spalnico pred spanjem prezračiti



**Redno se ukvarjajte s telesno dejavnostjo, vendar ne tik pred spanjem.**

- 85 % je telesno dejavnih



**Uporabite primerno ležišče, vzglavnik in posteljnino.**

- 68 % ima ležišče mlajše od 10 let (slovensko povprečje 73 %)
- 37 % uporablja anatomske vzglavnike



**Ugasnite vse moteče zvoke in zatemnite sobo.**

- 46 % iz spalnice odstrani vse moteče dejavnike

