

NIJZ

Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**



MOČ SPANJA V VSEH STAROSTNIH OBDOBJIH

Brigita Zupančič-Tisovec, NIJZ OE NM in
Marjeta Peperko, NIJZ OE Celje

**Urejeno spanje je
osnovna človekova
potreba in je eden
od temeljev zdravja.**



SPANJE JE OSNOVNA DOLOČNICA IN STEBER ZDRAVJA



**TO, DA SE
NASPIMO, JE
NAJPOMEBNEJŠE,
KAR LAHKO ZASE
NAREDIMO VSAK
DAN.**

SPALNE POTREBE

- DELNO ODVISNE OD DEDNOSTI

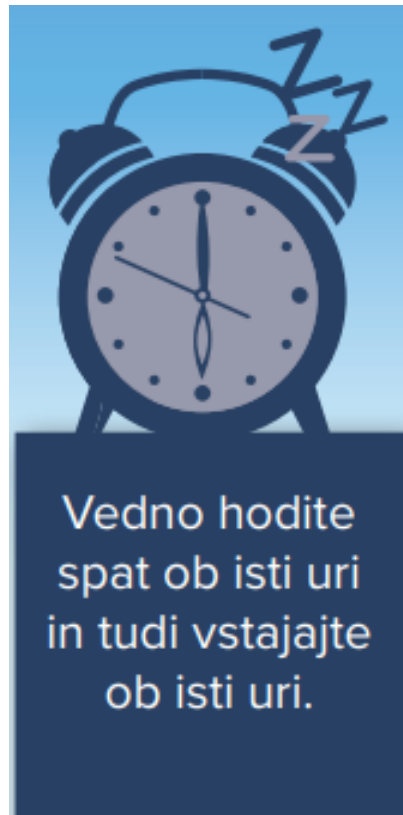


VSAK IMA
SVOJE
IZKUŠNJE S
SPANJEM.

- Velja, da spimo dovolj, ko se zbudimo *spočiti, naspani* in *čez dan* za normalno delovanje in počutje *spanja ne potrebujemo*. (dr. Barbara Gnidovec – Stražišar)



„UREJENO SPANJE ZA ZDRAVO PRIHODNOST“



KAKOVOSTNO SPANJE

DOLŽINA

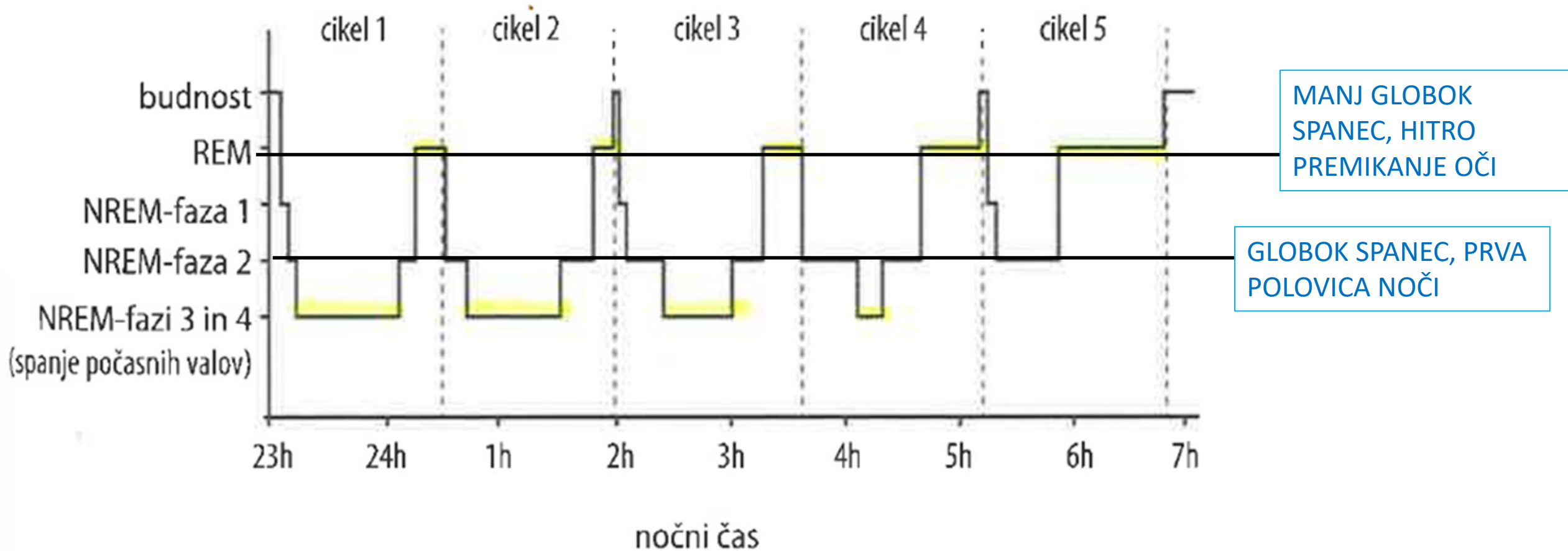
GLOBINA

NEPREKINJENOST

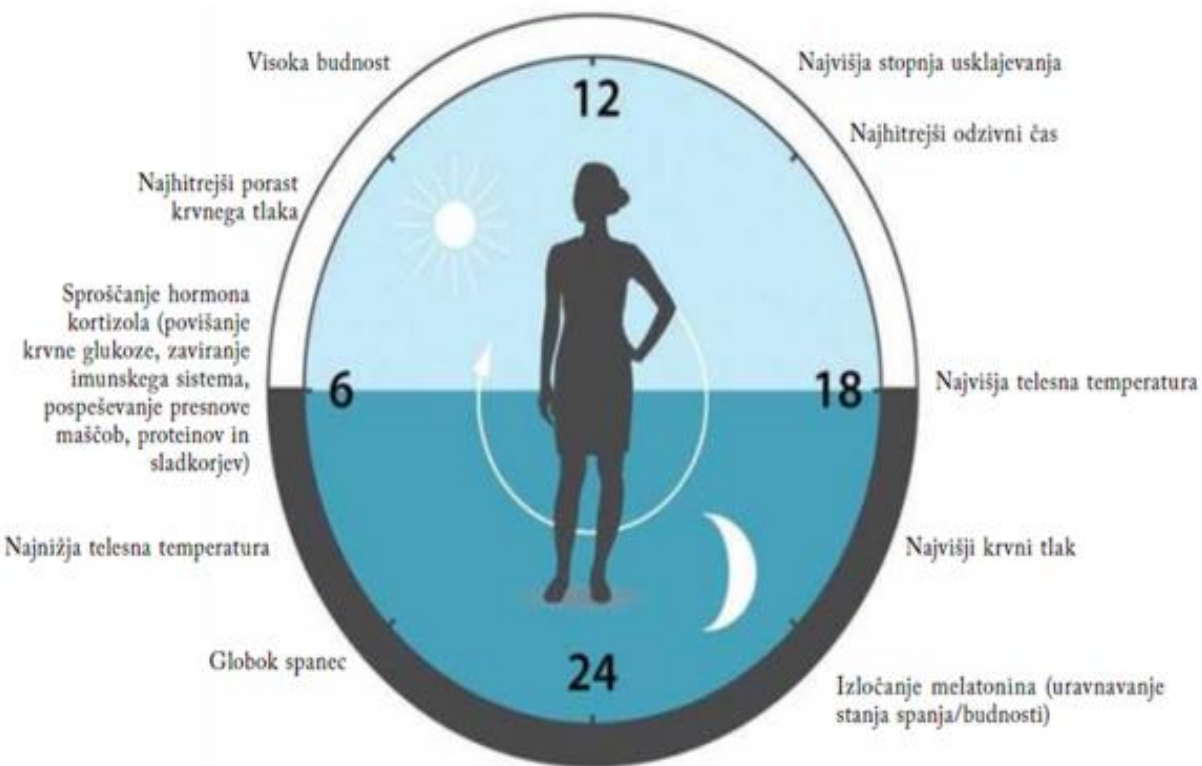
**SPANJE PO DELIH
JE UNIČUJOČE
ZA TELO V
CELOTI
(RAZLIČNI
POKLICI V
TURNUSIH!**

ZGRADBA SPANJA

VZOREC SE
PONAVLJA PRI
VSAKI OSEBI
VSAKO NOČ.



CIRKADIANI RITEM



HOMEOSTATSKI NADZOR - PRITISK NA SPANJE

↓ adenzin, ko se zbudimo in ni potrebe po spanju

↑ adenzin, ki se kopiči čez dan in povečuje potrebo po spanju

KOFEIN SE VEŽE NA RECEPTORJE ADENOZINA

Posledice pomanjkanja spanja

POŠKODBE

DEBELOST

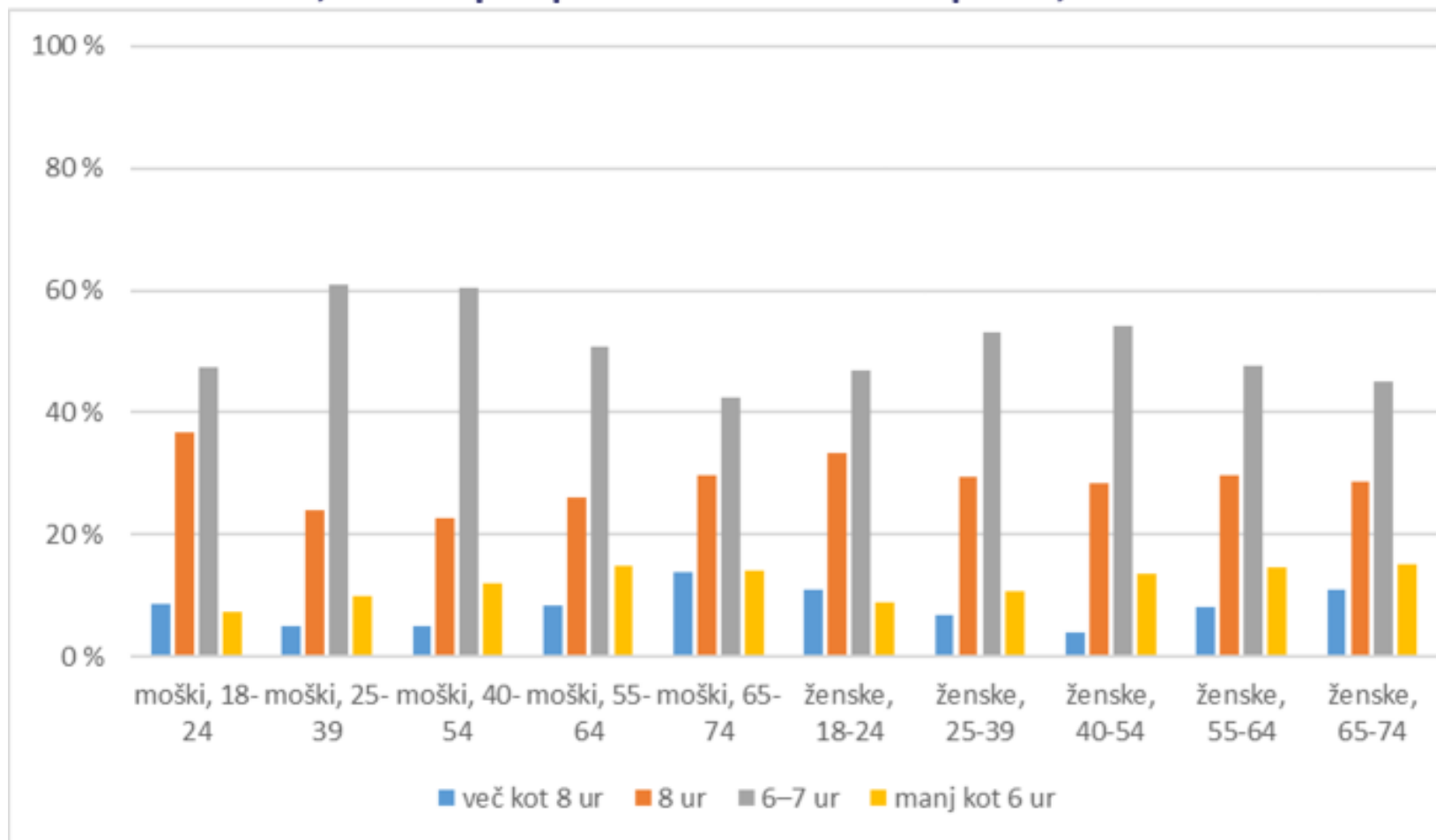
SPOMIN

Ste se danes
zbudili
naspani?

POČUTJE

**UPORABA
PAS**

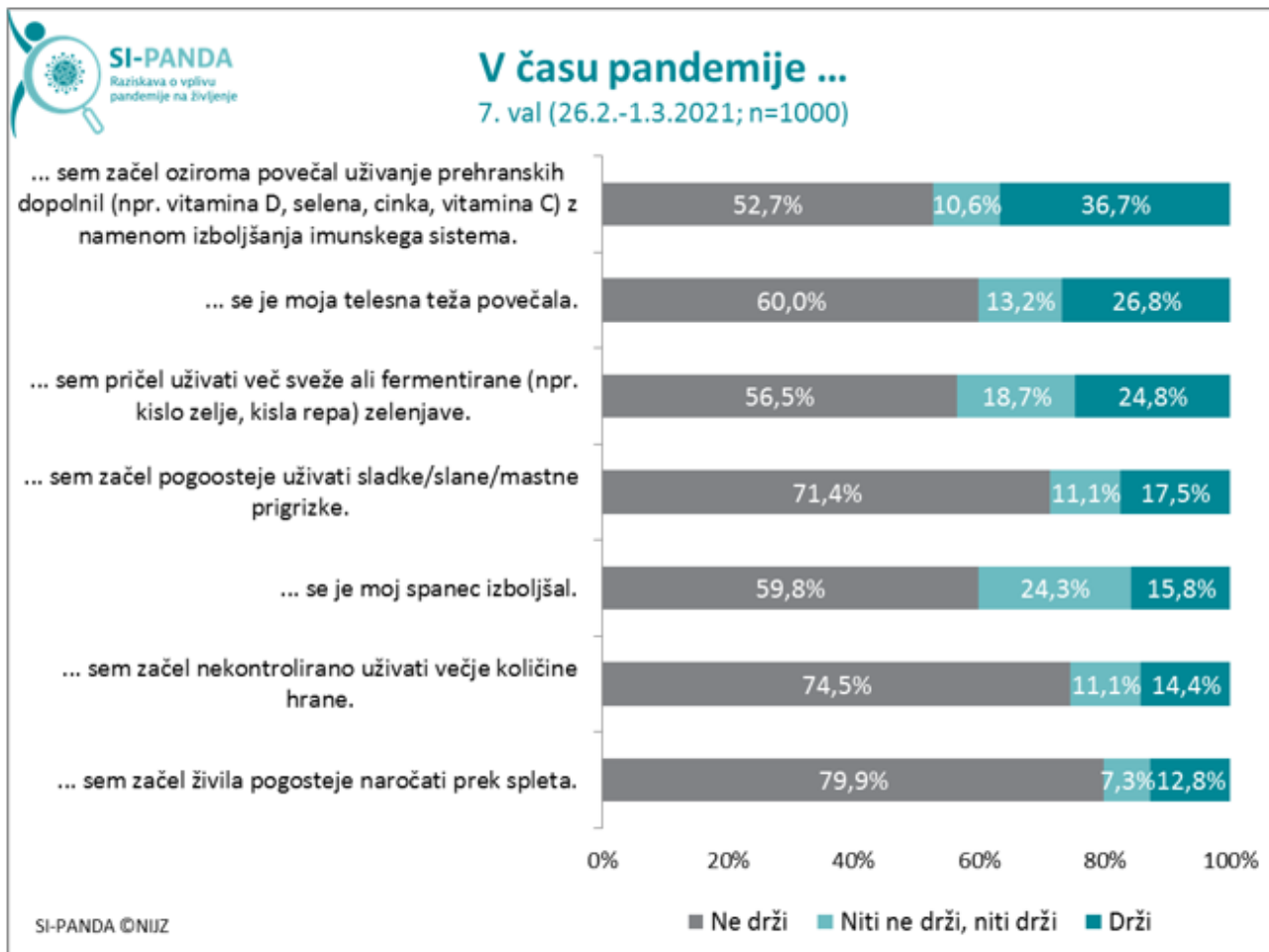
Odgovori na vprašanje Koliko ur navadno spite med delovnim tednom, ločeno po spolu in starostnih skupinah, CINDI 2020



Slovenci spimo premalo!

Glede na priporočila za odrasle (od 7 do 9 ur spanja dnevno) v Sloveniji **dovolj dolgo spi le 33 % moških in 37 % žensk** med 18. in 74. letom starosti.

SPANJE V ČASU EPIDEMIJE



SI-PANDA

Preverjali smo tudi subjektivno stališče o kakovosti spanja.

Raziskava je pokazala, da se je **pri 60 %** anketirancev (skupaj 59,8 %, od tega 54,7 % moških in 65,3 % žensk) kakovost spanja v primerjavi z obdobjem pred epidemijo **poslabšala**.

Anketiranci, ki so poročali o slabši kakovosti, urejenosti ritma ali dolžini spanja, so doživljali več depresivnih motenj in težav v duševnem zdravju kot tisti, ki so poročali o ohranitvi ali celo izboljšanju omenjenih vidikov spanja v času epidemije.

HBSC, 2018, 2014 (11 – 17 LET)

- Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju - HBSC



Leto 2018:

22 % spi skladno s priporočili



Leto 2014:

31 % spi skladno s priporočili

Mikro spanje:
zaspimo za 3 do
15 sek, mišice
postanejo
ohlapne, veke
se zaprejo,
možgani
„zadremajo“.

Poznamo več kot 90 različnih motenj

noč?



- Mednarodni dan spanja (2014) jih
- motnja spanja
- motnja spanja
- osredotočenost
- motnje spanja
- ritmu spanja
- motnje spanja
- parazitske
- druge motnje spanja

TO, DA SE NASPIMO, JE NAJPOMEMBNEJŠE, KAR LAHKO ZASE NAREDIMO VSAK DAN.



ka,

motnje spanja:
centru Ljubljana,
Jlanišnici Celje,

za motnje spanja za
asle ljubljana,

pogosto uspešna kognitivna vedenjska terapija.



Priporočila za odrasle



Za odrasle je priporočenih **vsaj 7 ur** spanja. Manj kot 6 ur spanja lahko negativno vpliva na zdravje, počutje, učinkovito delo in kakovost življenja.

10 PRIPOROČIL ZA ZDRAVO SPANJE ODRASLIH.



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

1



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

2



Izogibajte se pitju alkoholnih pijač in ne kadite.

3



Izogibajte se kofeinu šest ur pred spanjem. Vsebujejo ga kava, pravi/zeleni čaj, energijske in nekatere osvežitne pijače ter temna čokolada.

4



Izogibajte se mastni, pekoči ali sladki hrani. Morebiten obrok pred spanjem naj bo lahek, lažje prebavljiv.

5



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

6



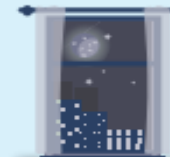
Uporabljajte primerno ležišče, vzglavnik in posteljnino.

7



Ugotovite, katera je najbolj prijetna temperatura spanja za vas in spalnico vedno dobro prezračite.

8



Ugasnite vse moteče zvoke in zatemnite sobo najbolj, kot je možno.

9



Posteljo namenite samo spanju in spolnosti. Ne uporabljajte je kot delovno sobo ali telovadnico.

10



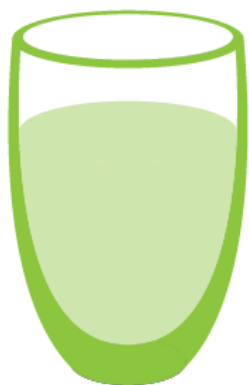
Vedno hodite
spat ob isti uri
in tudi vstajajte
ob isti uri.

1



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

2



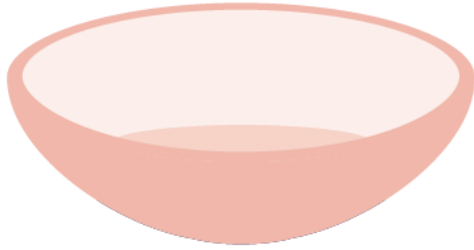
Izogibajte
se pitju
alkoholnih
pijač in ne
kadite.

3



Izogibajte se
kofeinu šest ur
pred spanjem.
Vsebujejo ga
kava, pravi/zeleni
čaj, energijske in
nekatero osvežilne
pijače ter temna
čokolada.

4



Izogibajte se mastni, pekoči ali sladki hrani. Morebiten obrok pred spanjem naj bo lahek, lažje prebavljiv.

5



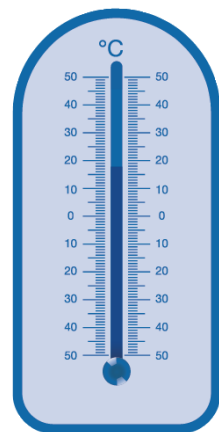
Redno se ukvarjajte s telesno dejavnostjo, vendar ne tik pred spanjem.

6



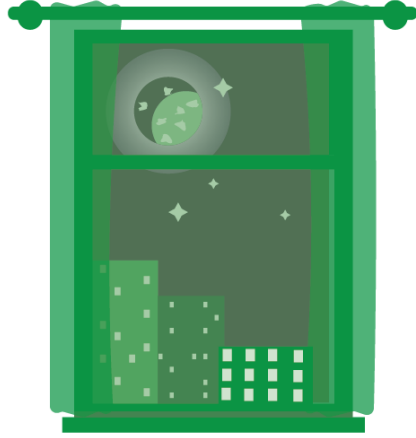
Uporabljajte primerno ležišče, vzglavnik in posteljnino.

7



Ugotovite, katera je najbolj prijetna temperatura spanja za vas in spalnico vedno dobro prezračite.

8



Ugasnite vse
moteče zvoke
in zatemnite
sobo najbolj,
kot je možno.

9



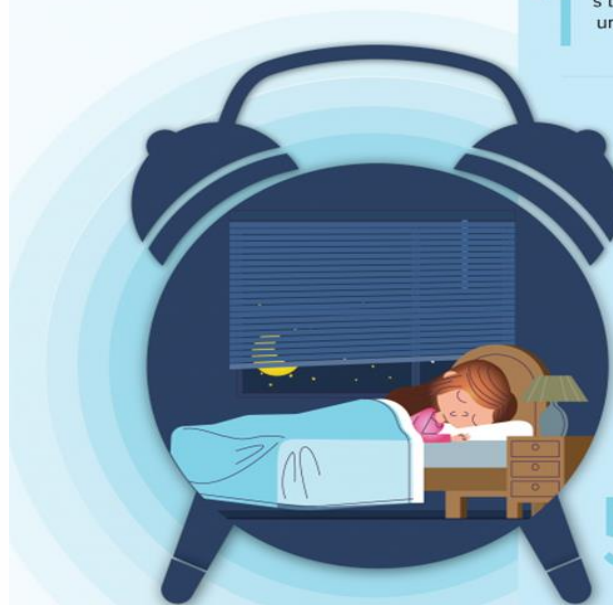
Posteljo
namenite
samo spanju in
spolnosti. Ne
uporabljajte je
kot delovno
sobo ali
telovadnico.

10

Priporočila za otroke

10 priporočil za zdravo spanje otrok

(za otroke od rojstva do 12. leta)



Le **54,2 %**

11 - letnikov spi skladno s priporočili (9 ur ali več na noč).

Vir: HBSC, 2018

- 1 Poskrbite, da dobi vaš otrok dovolj spanja, s tem da določite njegovi starosti primerno uro, ob kateri bo hodil spat in ob kateri bo zjutraj vstajal.
- 2 Vzdržujte stalni čas večernega uspavanja in jutranjega prebujanja tako ob delavnikih kot ob koncu tedna.
- 3 Otroka navadite na ritual pred spanjem. Spi naj v udobnih oblačilih (majhen otrok z vpojno plenico).
- 4 Spodbujajte otroka k samostojnemu uspavanju, brez vaše pomoči.
- 5 Izogibajte se svetli luči pred spanjem in ponoči, zjutraj pa naj bo otrok čim več izpostavljen močni dnevni svetlobi.
- 6 Iz otrokove spalnice odstranite vse elektronske naprave, vključno s televizorjem, računalnikom in mobilnim telefonom. Prav tako omejite čas njihove uporabe zvečer pred spanjem.
- 7 Vzdržujte redno uro ustaljenih dnevnih opravil in obrokov.
- 8 Otrokov dnevni počitek naj bo prilagojen njegovi starosti.
- 9 Otrok naj bo podnevi čim bolj telesno aktiven in naj dovolj časa preživi na prostem.
- 10 Iz otrokove prehrane izločite hrano in pijačo, ki vsebuje kofein (npr. kakav, temna čokolada, kava, energijske in nekatere osvežilne pijače ter pravi/zeleni čaj).

Vir: prirejeno po World association of Sleep Medicine, svetovni dan spanja 2011

Izdal: NIJZ, marec 2020

Priporočena količina spanja



NOVOROJENČKI (0-3 mesece): najmanj **14 – 17 ur**



DOJENČEK (4-11 mesecev): najmanj **12 – 15 ur**



MALČEK (1-2 leti): najmanj **11 – 14 ur**



PREDŠOLSKI (3-5 leti): najmanj **10 – 13 ur**



ŠOLARJI (6-13 let): najmanj **9 – 11 ur**

Vzdrževanje dnevno nočnega ritma



Petek?

Sobota?

Nedelja?



Ritual pred spanjem



Večerja



Umivanje



Sproščanje



Spanje

Samostojno uspavanje

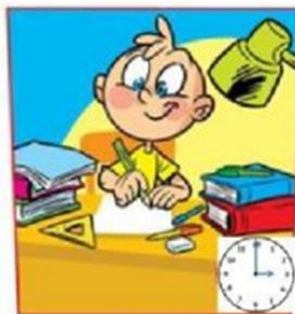
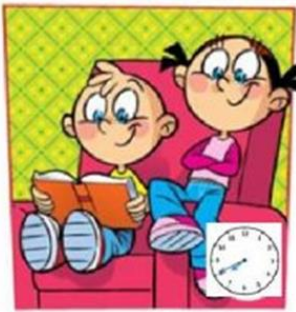
Prostor naj bo temen, miren



Omejiti čas in uporabo zaslonov v spalnici



Ustaljena dnevno nočna rutina



Starosti primeren dnevni počitek



Pogostost, količina



Telesna dejavnost na prostem



Izločiti hrano in pijačo s kofeinom

Vsebnost kofeina na skodelico



Brigita Zupančič-Tisovec,
NIJZ OE NM

brigita.zupancic-tisovec@nijz.si



Marjeta Peperko,
NIJZ OE Celje

marjeta.peperko@nijz.si

HVALA ZA VAŠO POZORNOST!