



Svenska folket och sömnen

En undersökning genomförd på
uppdrag av Apoteket

Om studien

Syfte:

Syftet med undersökningen har varit att kartlägga svenska folkets sömn och jämföra resultaten utifrån ålder, kön, olika regioner etc.

Målgrupp:

Personer i åldern från 16 år och uppåt. Denna grupp består av cirka 7,4 miljoner människor.

Metod:

Undersökningen har genomförts genom telefonintervjuer via Synovates Swedens telefonomnibuss.

Fältperioden

Intervjuerna genomfördes mellan den 18 september och 24 september 2008.

Antal utförda intervjuer

Totalt genomfördes 1022 intervjuer. Huvudfokus i analysen är på personer som anser att sömnen inte alltid är bra (består av cirka 6,1 miljoner människor).

Resultaten i korthet

Allmänheten om sömn

- **Medvetenheten om att sömnen är viktig för hälsan är hög hos alla.**
- **God sömn anses viktigare för hälsan än att äta hälsosamt och motionera. Endast nära relationer till vänner och familj kommer framför sömn.**
- **Samtidigt som medvetenheten om sömnens betydelse är hög så är det endast 17 procent som svarar att sömnen alltid är bra.**
- **10 procent sover alltid eller nästan alltid dåligt. Det innebär att det finns uppskattningsvis ca 740 000 svenskar som lider av ständiga sömnproblem.**

Resultaten i korthet

Personer som inte alltid sover bra

I denna grupp ingår samtliga intervjuade utom de som svarade att de alltid sover bra.

Representativt för ca 6.1 miljoner personer

- **Närmare var tredje person i denna grupp oroar sig ofta eller ibland för att inte kunna sova.**
- **Det innebär att uppskattningsvis 1,8 miljoner svenskar oroar sig för att inte kunna sova.**
- **Äldre och yngre kvinnor oroar sig mer än andra grupper.**
- **Var fjärde person har ofta problem med att inte känna sig utsövd.**

Resultaten i korthet

Personer som ofta eller ibland har sömnproblem

I denna grupp ingår samtliga intervjuade utom de som svarade att de alltid, eller nästan alltid sover bra.

- **Trots att många har någon form av sömnproblem så är det få som försökt göra något åt sina problem. 66 procent säger att det inte gjorts något alls åt sina problem.**
- **De som försökt komma tillrätta med sin sömn har i första hand läst böcker om sömnproblem (12%) eller jobbat med avslappningsteknik (8%). Sex procent har sökt läkare.**

Resultaten i korthet

Allmänheten om sömn - När sover vi som bäst?

- **Svenskar sover som bäst när vi inte känner någon stress, som på semestern och helger. Välbefinnande överhuvudtaget ger god sömn, t ex när man mår bra, är frisk och inte känner oro. För personer i åldern 30 till 49 år är stressfrihet ännu starkare förknippat med god sömn.**
- **Annat som gör att vi sover som bäst är: "Efter träning", "När det är tyst" och "Med öppet fönster". Lika många anger "När jag känner mig älskad" som "När småbarnen sover". Strax därefter kommer "Sex med min partner".**

Skillnader män/kvinnor

- **På 5-i-topplistan över vad som ger bäst sömn ligger "När barnen sover" på andra plats för kvinnor 30-49 år. Bland män i samma ålder finns inte det svaret med bland de fem vanligaste.**
- **Var femte kvinna 16-29 år sover som bäst efter träning. Bland män i samma ålder finns efter träning inte med på 5-i-topp, däremot kommer "Sex med min partner" på femte plats (10%)**

Resultaten i korthet

Vad stör sömnen?*

Beroende av hur gammal man är så störs sömnen av olika saker:

- **Yngre män har svårare att somna på kvällen och yngre kvinnor nämner mardrömmar och att de störs av grannar i högre utsträckning.**
- **Personer ”mitt i livet” (30-49 år) anger i större utsträckning att de ofta eller ibland inte känner sig utsövda. Kvinnor i denna grupp anger att de störs av småbarn.**
- **50+, båda könen, har större problem med att de vaknar på natten och har svårt att somna om (cirka 70 procent anger att detta händer ofta eller ibland).**
- **Kvinnor 50 + år anger i högre grad att de inte sover så djupt och att de störs av snarkningar.**
- **Drygt var femte man i åldern 50+ år anger problem med sömnapné.**

* I denna grupp ingår samtliga intervjuade utom de som svarade att de alltid sover bra.
Representativt för ca 6.1 miljoner personer

Resultaten i korthet

Orsaker till sömnproblem*

- **Stress är det största orsaken till dålig sömn för alla.**
- **Kvinnor anger i högre grad oro för familjesituationen, oro för barnen samt stress i det privata. I övrigt anger män och kvinnor samma orsaker till dålig sömn.**
- **När man försöker sova så går tankarna runt i huvudet.**
 - **Närmare var fjärde person ligger och tänker på jobbet eller skolan.**
 - **Familjen med barn och respektive är också något som många tänker på.**

 - **Män och kvinnor i åldern 30 till 49 år tänker i större utsträckning på jobbet.**
 - **Kvinnor 30 till 49 år tänker mer på ekonomi.**
 - **Kvinnor 50+ tänker mer på familjen.**
 - **Yngre kvinnor 16-29 år tänker mer på vännerna.**
 - **Yngre män 16-29 år tänker mer på vad man ska göra och vad som hänt under dagen.**

* I denna grupp ingår samtliga intervjuade utom de som svarade att de alltid sover bra.
Representativt för ca 6.1 miljoner personer

Resultaten i korthet

Vardagen efter dålig sömn*

- **Trots sömnproblem så ska vardagen klaras av.**
- **Nästan var tredje person uppger att de blir lättirriterade och sura när de sovit dåligt och lika många anger att de får svårt att koncentrera sig.**
- **Sexton procent av samtliga säger att det dagliga livet påverkas mycket eller ganska negativt av dålig sömn.**
- **Kvinnorna i åldern 30-49 år påverkas mer negativt än andra av en natt med dålig sömn, var fjärde kvinna i denna ålder anger att de påverkas negativt (i mycket eller ganska stor utsträckning).**

* I denna grupp ingår samtliga intervjuade utom de som svarade att de alltid sover bra.
Representativt för ca 6.1 miljoner personer



Resultat

Allmänheten om sömn

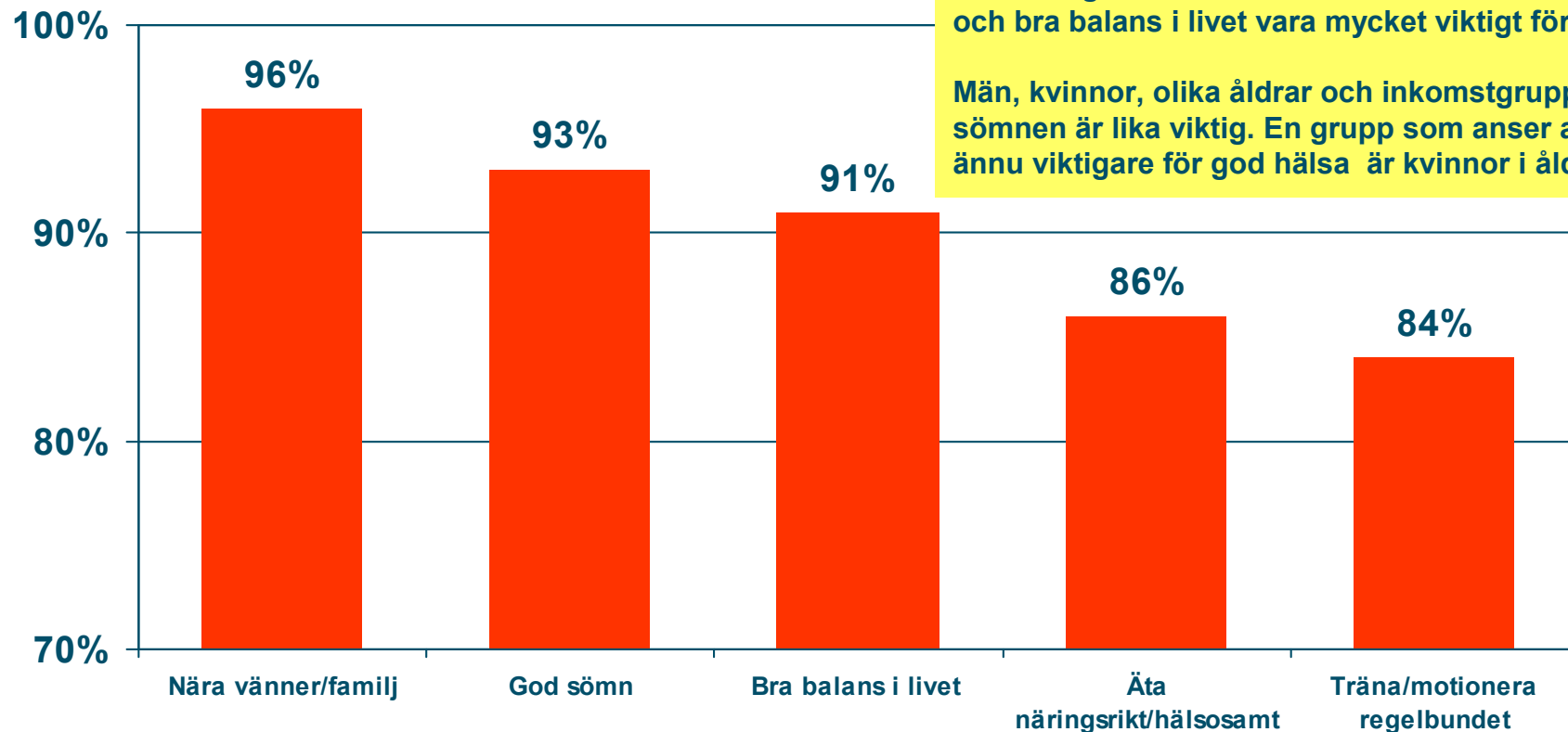
(Gruppen 16 + år.
Representativt för cirka 7,4
miljoner personer)



God sömn anses vara mycket viktig för hälsan

Anses viktigare än att äta hälsosamt och att motionera

Vad anses vara viktigt för att ha en bra hälsa:



Att ha nära vänner och familjerelationer anses vara viktigast för en bra hälsa. Därefter anses god sömn och bra balans i livet vara mycket viktigt för hälsan.

Män, kvinnor, olika åldrar och inkomstgrupper anser att sömnen är lika viktig. En grupp som anser att sömnen är ännu viktigare för god hälsa är kvinnor i åldern 30-49 år.

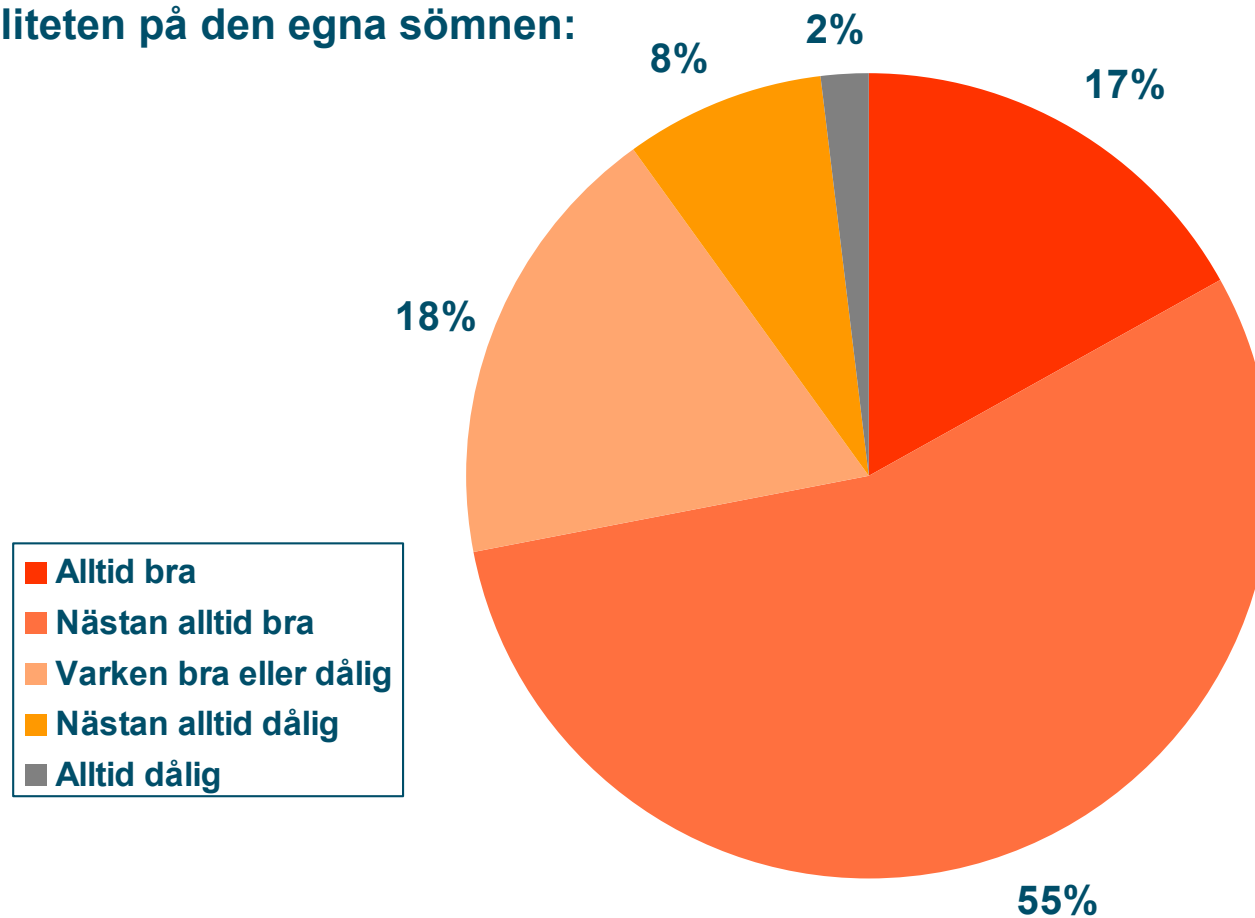
Andel som instämt helt eller delvis

Bas: Samtliga 1022 intervjuer

Var tionde svensk sover alltid eller nästan alltid dåligt

740 000 svenskar har ständiga problem med sömnen

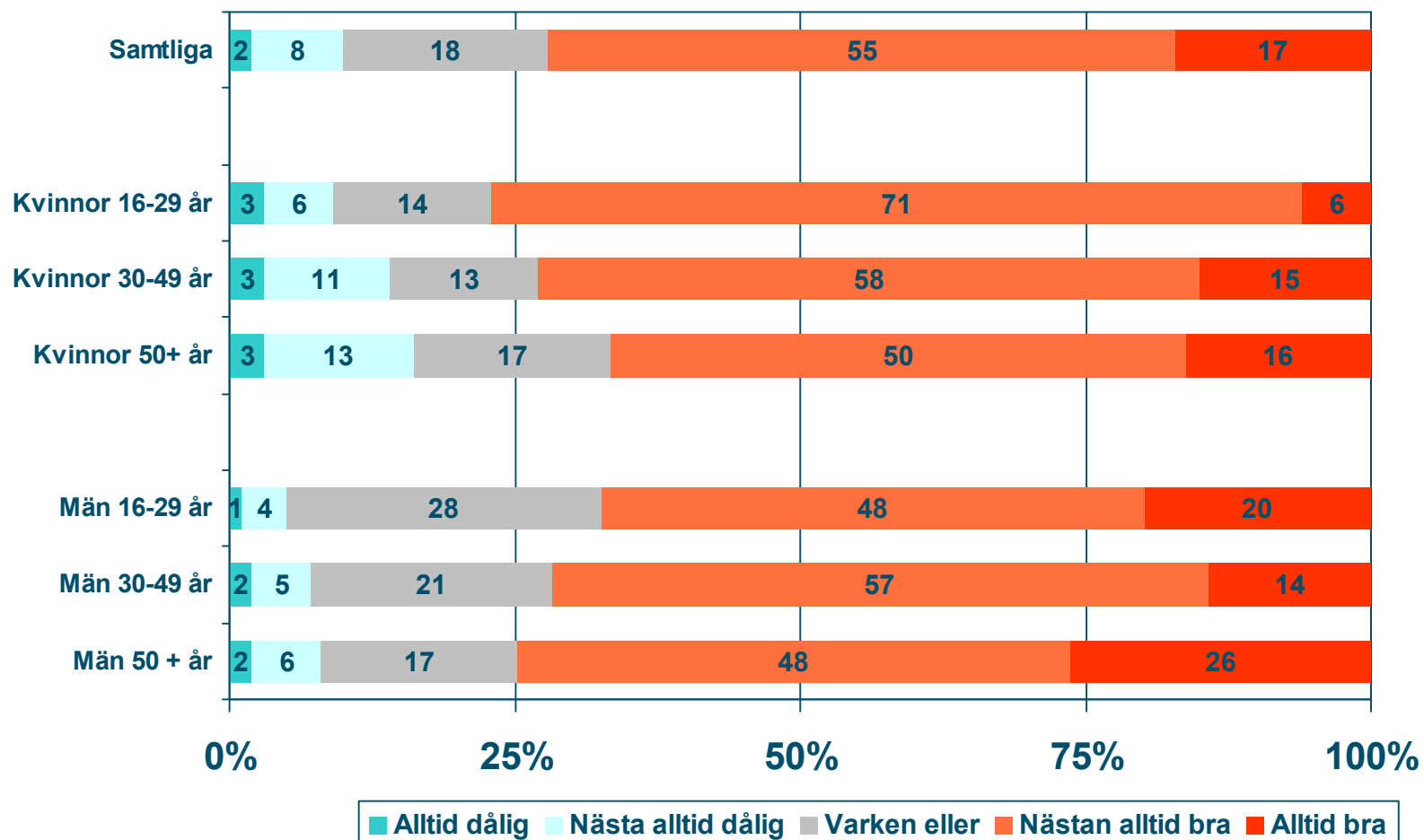
Kvaliteten på den egna sömnen:



Bas: Samtliga 1022 intervjuer

Äldre kvinnor har sämst sömnkvalitet

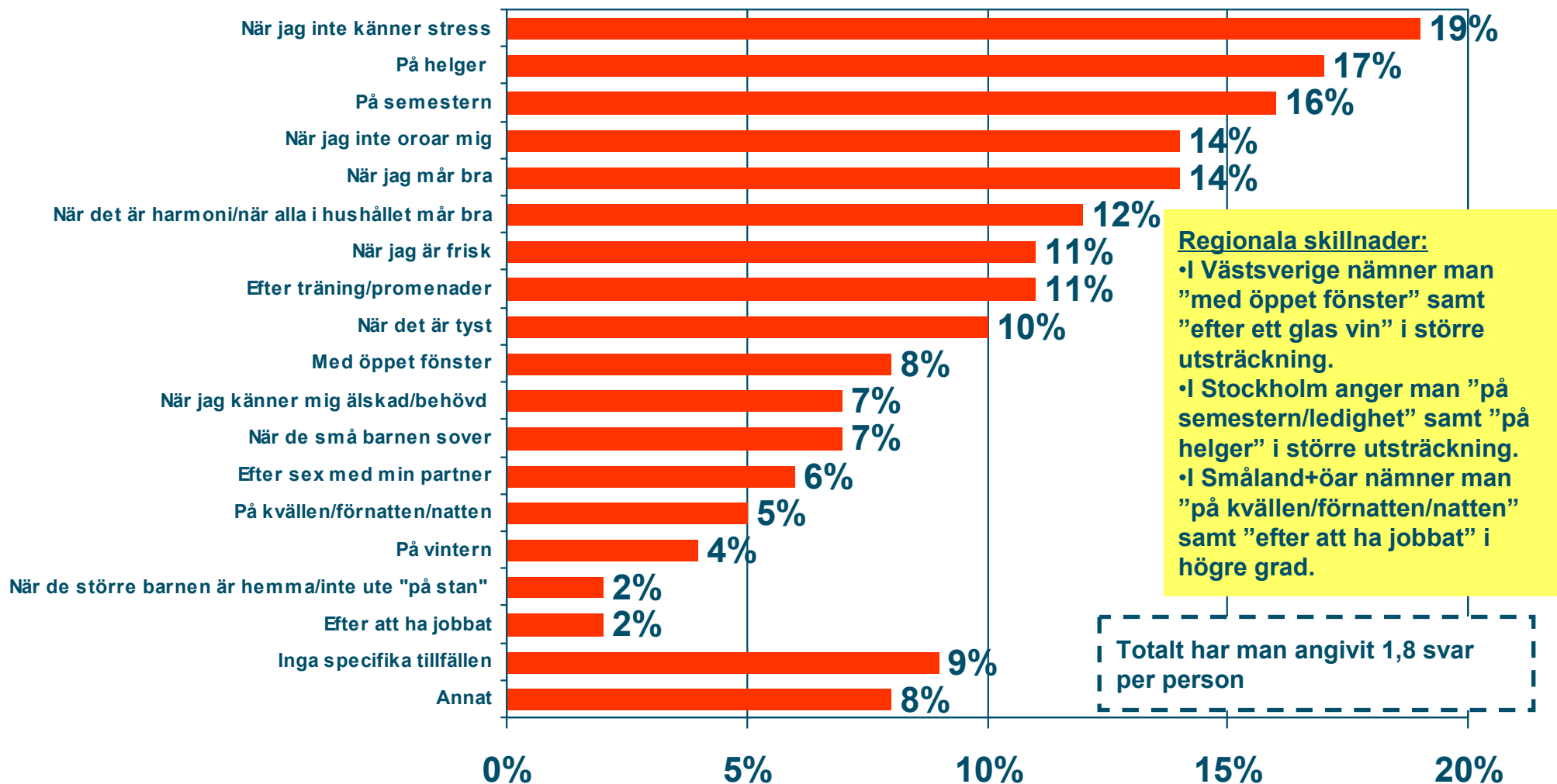
Kvaliteten på sömnen bland män och kvinnor i olika åldrar:



Bas: Samtliga per gruppering

Stressfria helger och semester ger bäst sömn

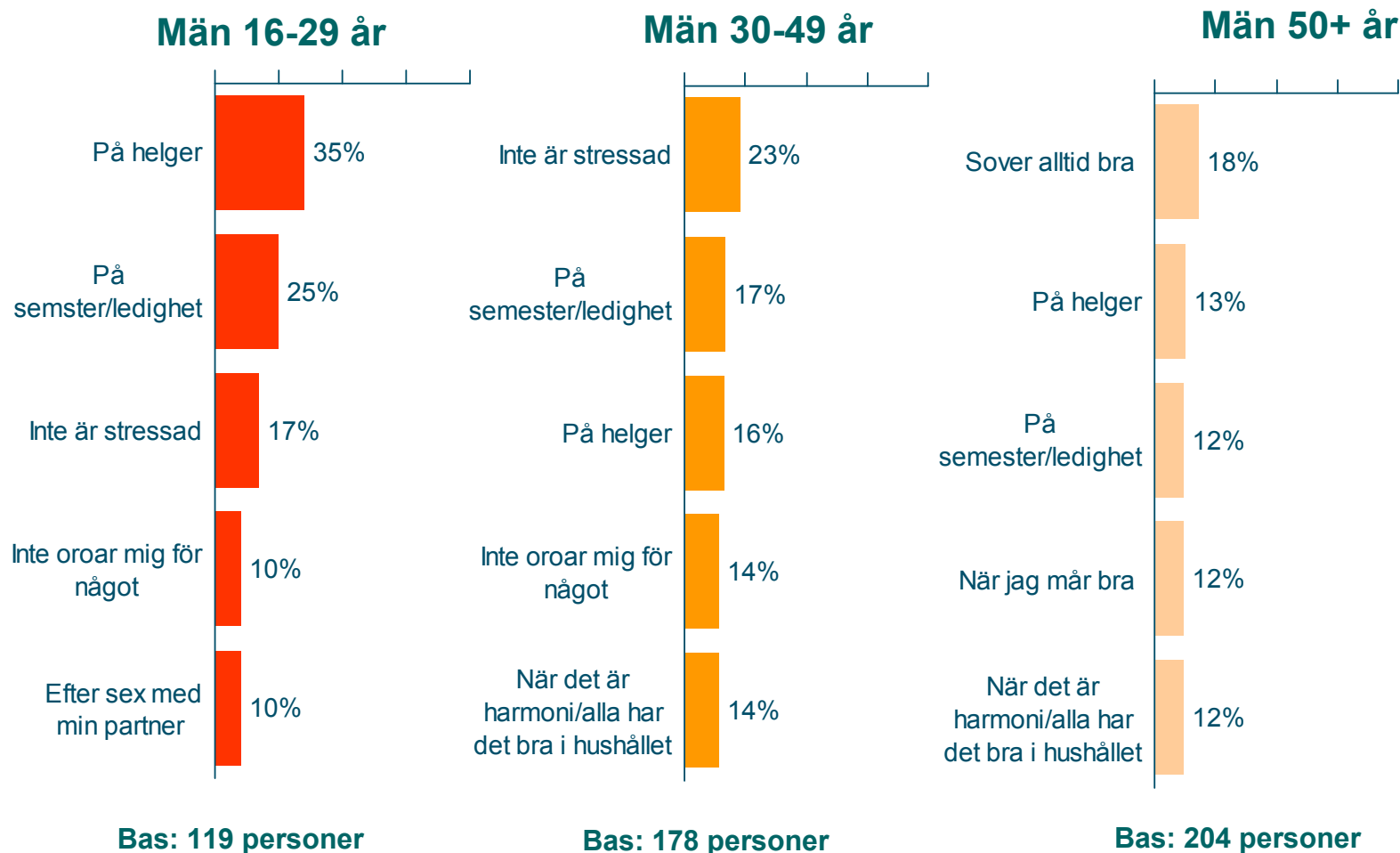
Tillfällen eller perioder då svensken sover som bäst (spontana svar):



Bas: Samtliga 1022 intervjuer

Yngre män sover bäst på helgen, medelålders sover bäst när de inte känner stress

Tillfällen eller perioder då svensken sover som bäst (spontana svar).
De fem vanligaste svaren bland män i olika åldersgrupper:

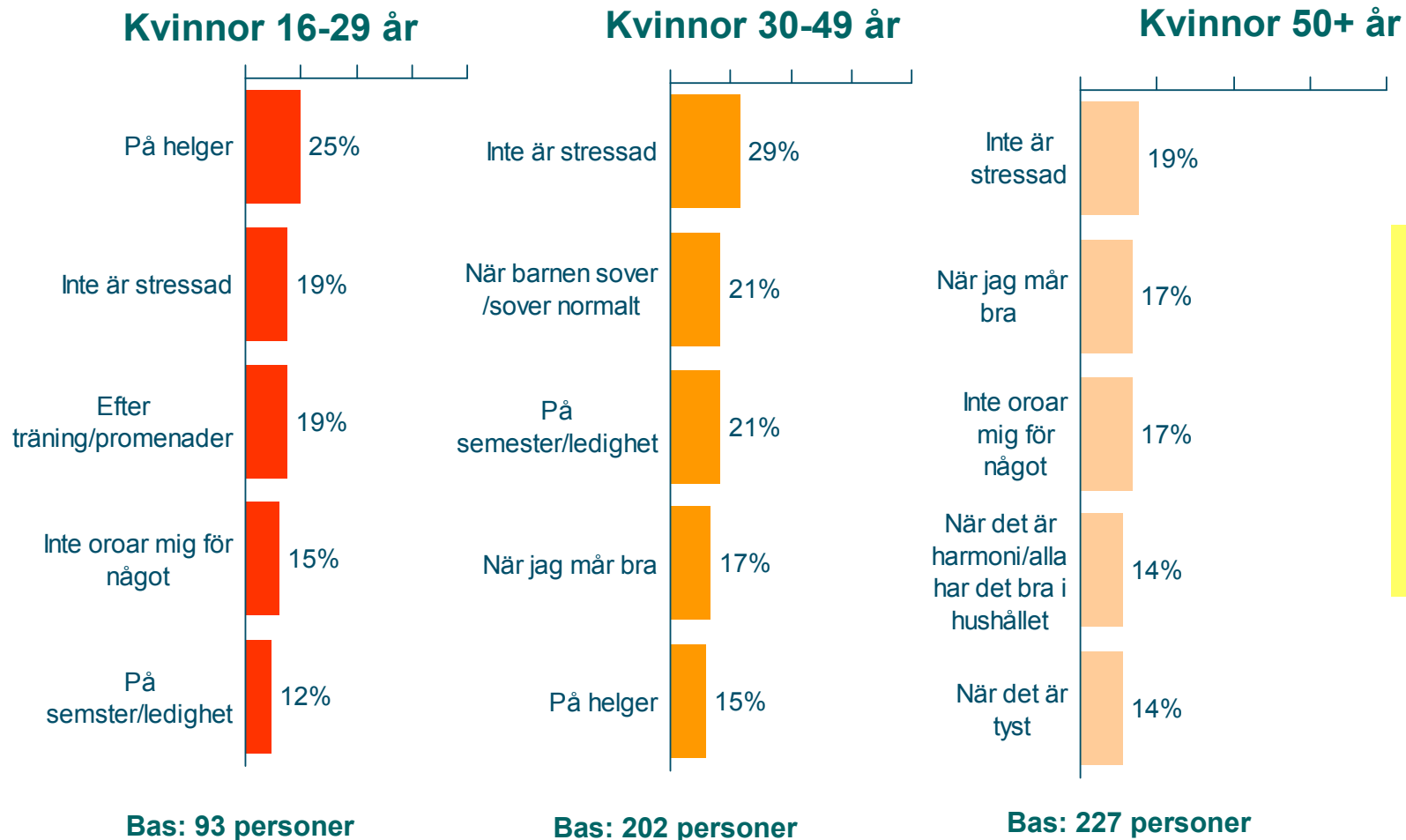


Yngre män sover bäst om helgerna och när de är lediga. I medelåldern är sömnen bäst när männen inte känner stress. Vanligaste svaret bland de äldre männen är att de egentligen alltid sover bra.


De yngre männen sover också bra efter sex med sin partner.

Yngre kvinnor sover bäst på helgen och kvinnor 30 + år sover bäst när de inte känner stress

Tillfällen eller perioder då svensken sover som bäst (spontana svar).
De fem vanligaste svaren bland kvinnor i olika åldersgrupper:



Yngre kvinnor sover bäst om helgerna och när de inte är stressade. I åldern från 30 år är sömnen bäst när kvinnorna inte känner stress.
De yngre kvinnorna sover också bra efter träning.



Resultat

Personer som inte alltid sover bra

I denna grupp ingår samtliga intervjuade utom de som svarade att de alltid sover bra. Representativt för ca 6.1 miljoner personer

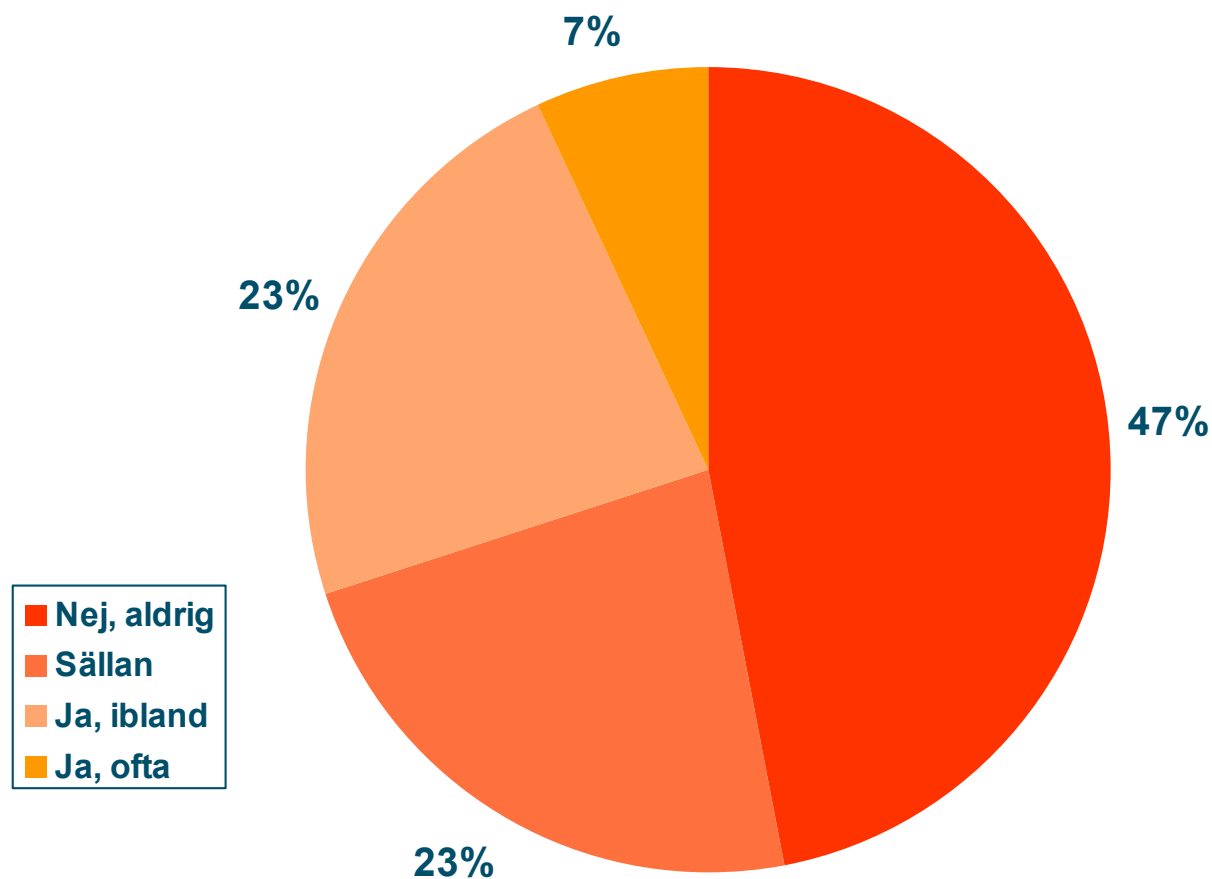
Närmare var tredje oroar sig för att inte kunna sova



synovate

Research reinvented

Oro för att inte kunna sova:

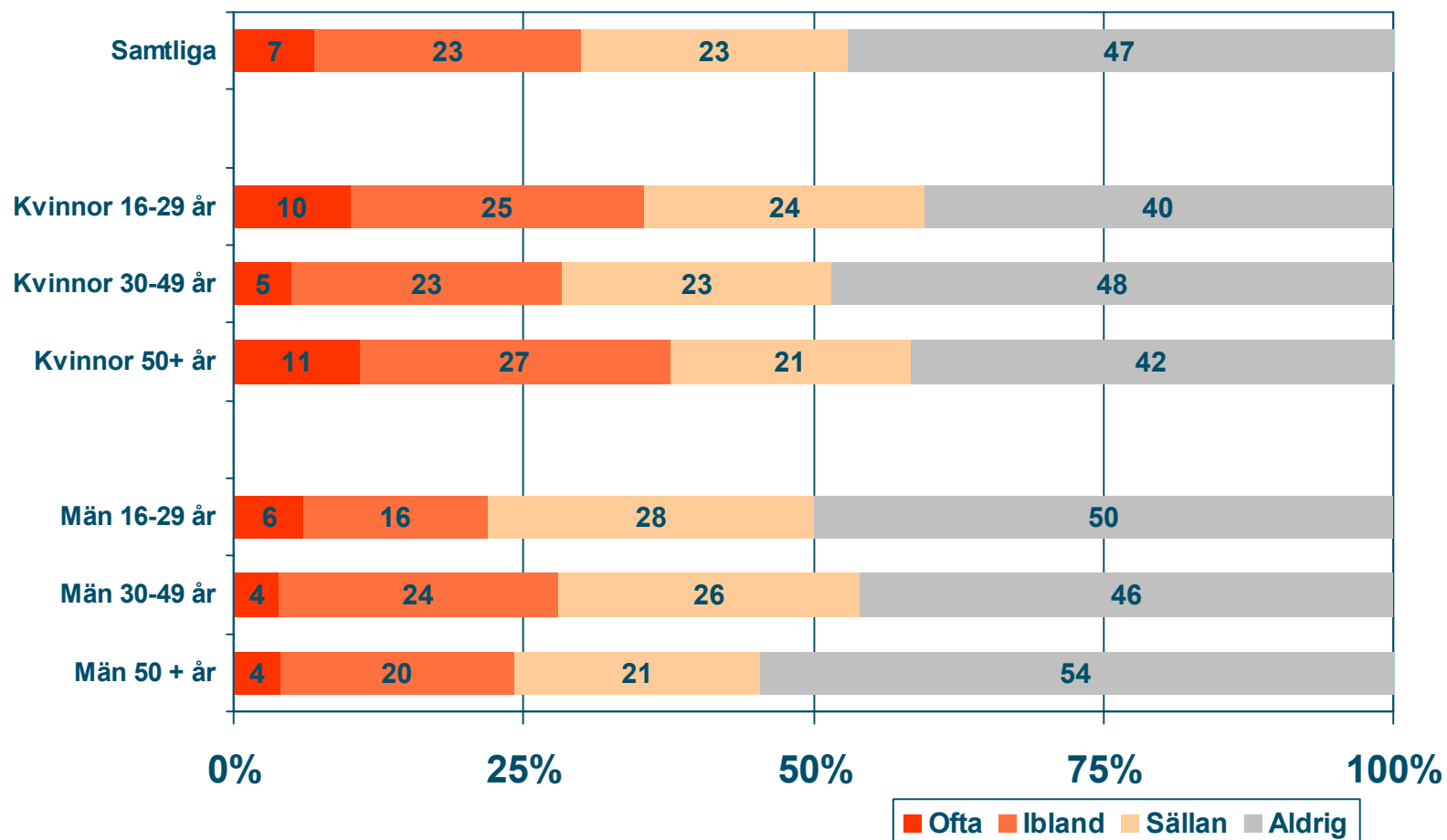


Kvinnor oroar sig mer för att inte kunna sova (34 procent svarar ofta eller ibland, jämfört med 25 procent bland männen).

Bas: Samtliga utom de som alltid sover bra, 846 intervjuer

Yngre och äldre kvinnor oroar sig mest

Oro för att inte kunna sova bland män och kvinnor i olika åldrar:

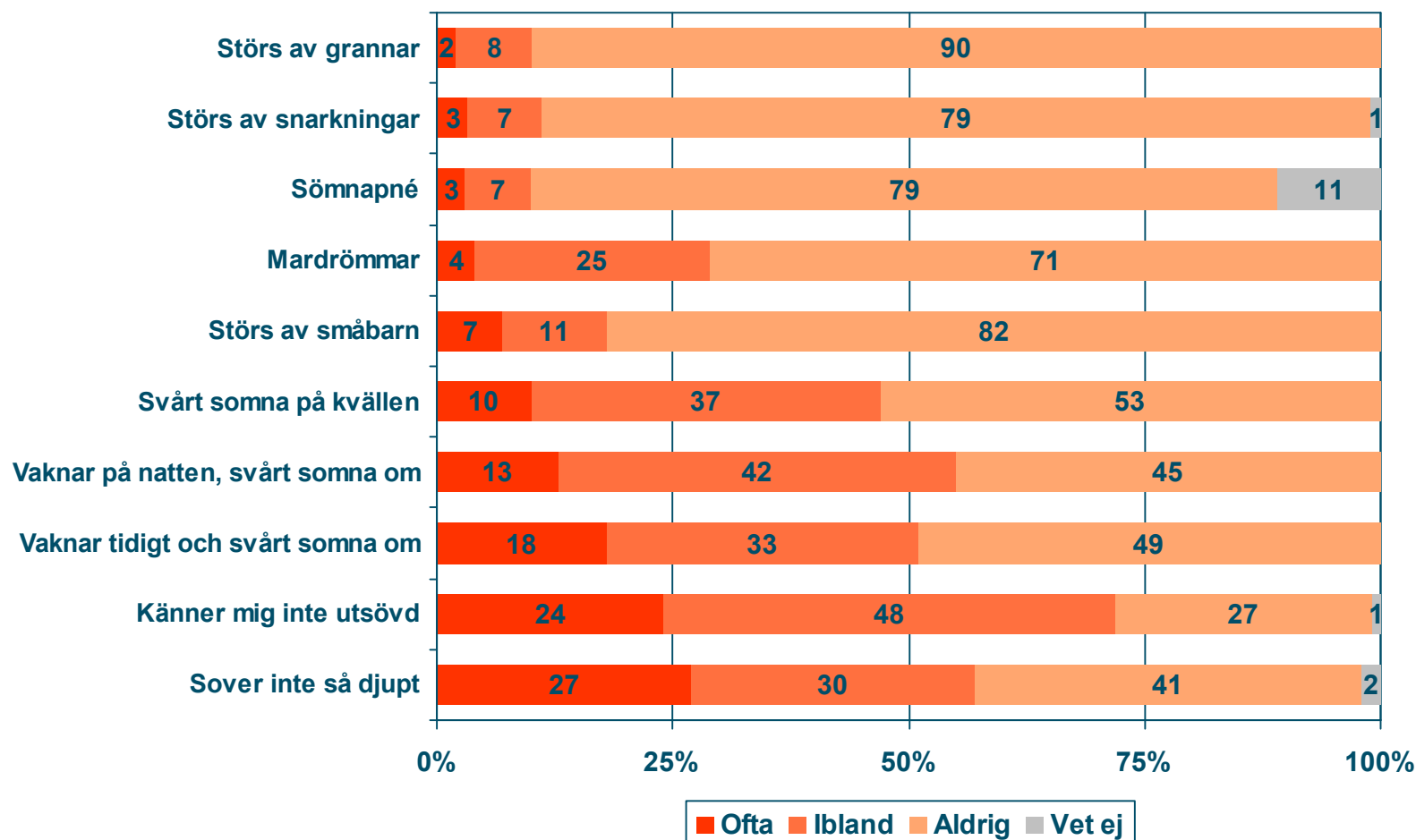


Yngre och äldre kvinnor oroar sig mest.

Bas: Samtliga utom de som alltid sover bra, per gruppering

Många känner sig inte utsövda

Beskrivning av störningar och sömn:



Regionala skillnader:

• I Mellansverige nämner man i större utsträckning att man "vaknar tidigt på morgonen och har svårt att somna om" (58 procent anger ofta eller ibland). I Mellansverige störs man även i högre grad av snarkningar (40 procent anger ofta eller ibland).

• I Norrland anger man i större utsträckning att man störs av grannarna (18 procent störs ofta eller ibland).

Se nästa sida för skillnader mellan olika grupper med ålder och kön.

Bas: Samtliga utom de som alltid sover bra, 846 intervjuer

Stora skillnader mellan vad som stör sömnen

Beskrivning av störningar och sömn, signifikanta skillnader mellan kvinnor och män i olika åldersgrupper:

Yngre 16-29 år

- Yngre män har svårare att somna på kvällen (58 procent svarar ja ofta eller ibland).
- Yngre kvinnor anger mardrömmar i högre grad (40 procent svarar ja ofta eller ibland).
- Yngre kvinnor störs av grannarna i större utsträckning än andra (22 procent svarar ja ofta eller ibland).

30-49 år

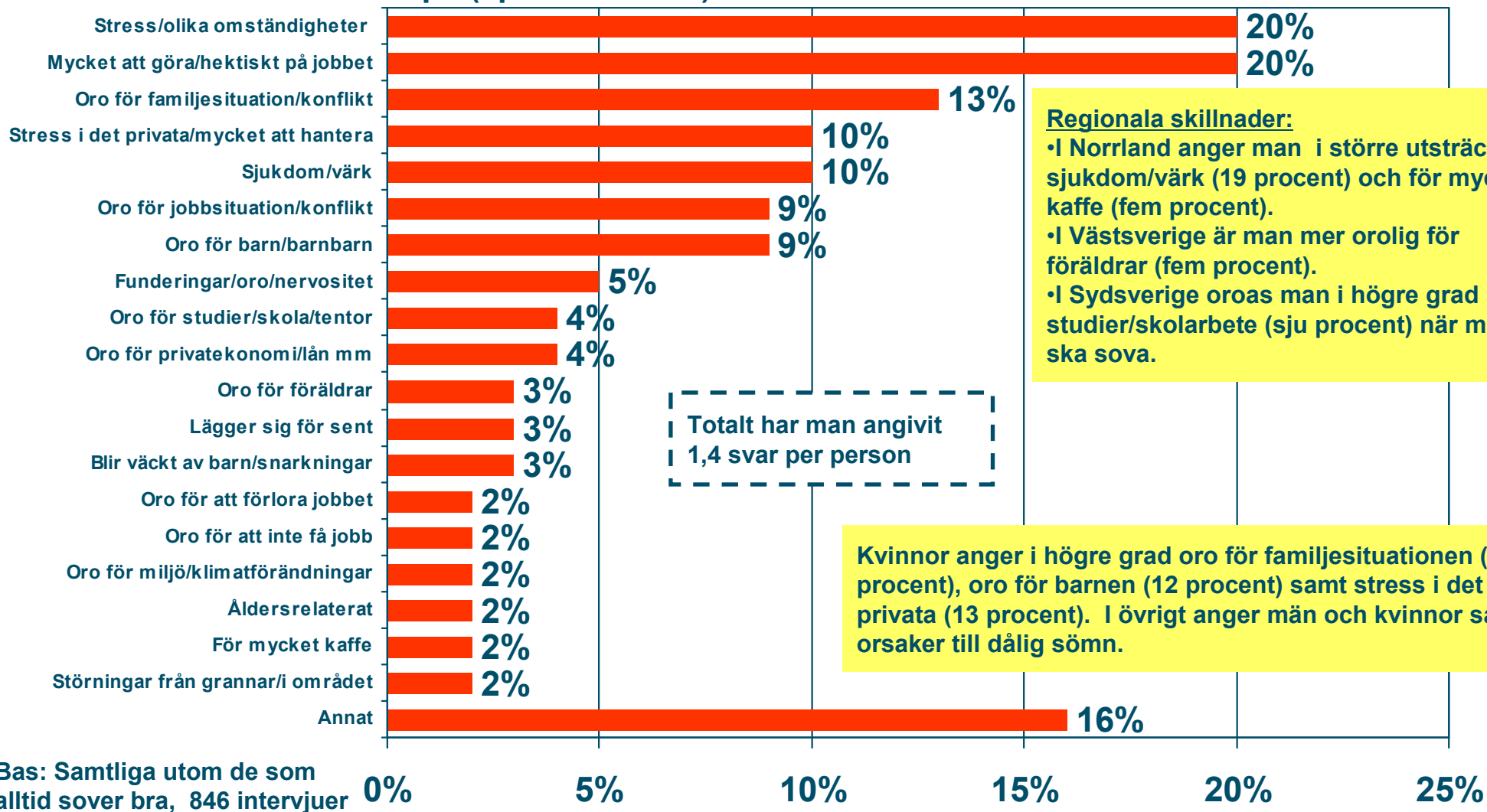
- Både män och kvinnor anger i högre utsträckning att de inte känner sig utsövda (mellan 79 till 83 procent svarar ja ofta eller ibland).
- Kvinnor i åldern 30-49 år anger i betydligt större utsträckning att sömnen störs av småbarn (48 procent svarar ja ofta eller ibland).

Äldre 50+

- Både män och kvinnor 50+ år har oftare problemet att de vaknar under natten och har svårt att somna om (mellan 66 till 71 procent svarar ja ofta eller ibland).
- Kvinnor 50+ år anger i högre grad att de inte sover så djupt (65 procent svarar ja ofta eller ibland).
- Kvinnor 50+ år störs i högre grad av snarkningar (42 procent svarar ja ofta eller ibland).
- Män 50+ år anger sömnapné i betydligt större utsträckning än övriga (23 procent svarar ja ofta eller ibland).

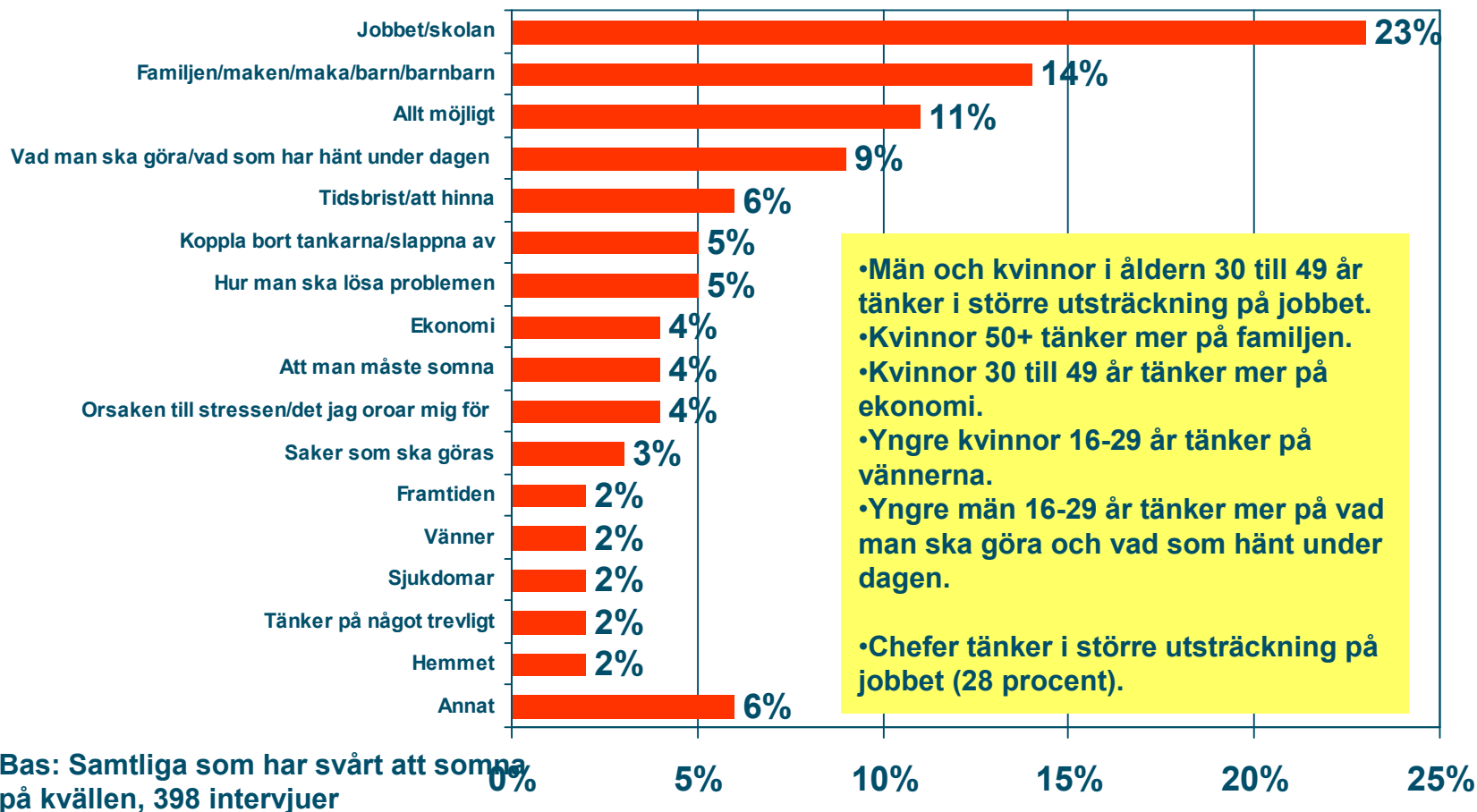
Stress och oro är främsta orsaker till dålig sömn

...och vad det kan bero på (spontana svar):



Jobbet eller skolan upptar stor del av tankarna när man ska försöka sova

Tankarna när man försöker sova (spontana svar):



•Män och kvinnor i åldern 30 till 49 år tänker i större utsträckning på jobbet.
•Kvinnor 50+ tänker mer på familjen.
•Kvinnor 30 till 49 år tänker mer på ekonomi.
•Yngre kvinnor 16-29 år tänker på vännerna.
•Yngre män 16-29 år tänker mer på vad man ska göra och vad som hänt under dagen.
•Chefer tänker i större utsträckning på jobbet (28 procent).

Regionala skillnader:

- I Norrland tänker man mer på vad man ska göra/vad som hänt (19 procent).
- I Småland anger man i högre grad svaret "allt möjligt" (22 procent) samt "hur man ska lösa problemen" (13 procent).
- I Västsverige nämner man "rädsla för sjukdomar" i större utsträckning (sex procent).
- I Sydsverige tänker man mer på "vänner" (sju procent).

Tankar om livet och oron för nära och kära dyker upp när det är dags att sova

Tankarna när man försöker sova (spontana svar):

Familjen, privatlivet, barnens skola och framtid och deras hälsa. Mitt arbete, eftersom jag är chef finns det mycket att tänka på.

Tänker på vad jag gjort under dagen samt geografi mat floder älvar och städer i alfabetisk ordning

När jag har svårt att sova oroar jag mig för ekonomi, sjukdomar och det kan ha varit något på jobbet.

Jag försöker slappna av tänka att man ska somna

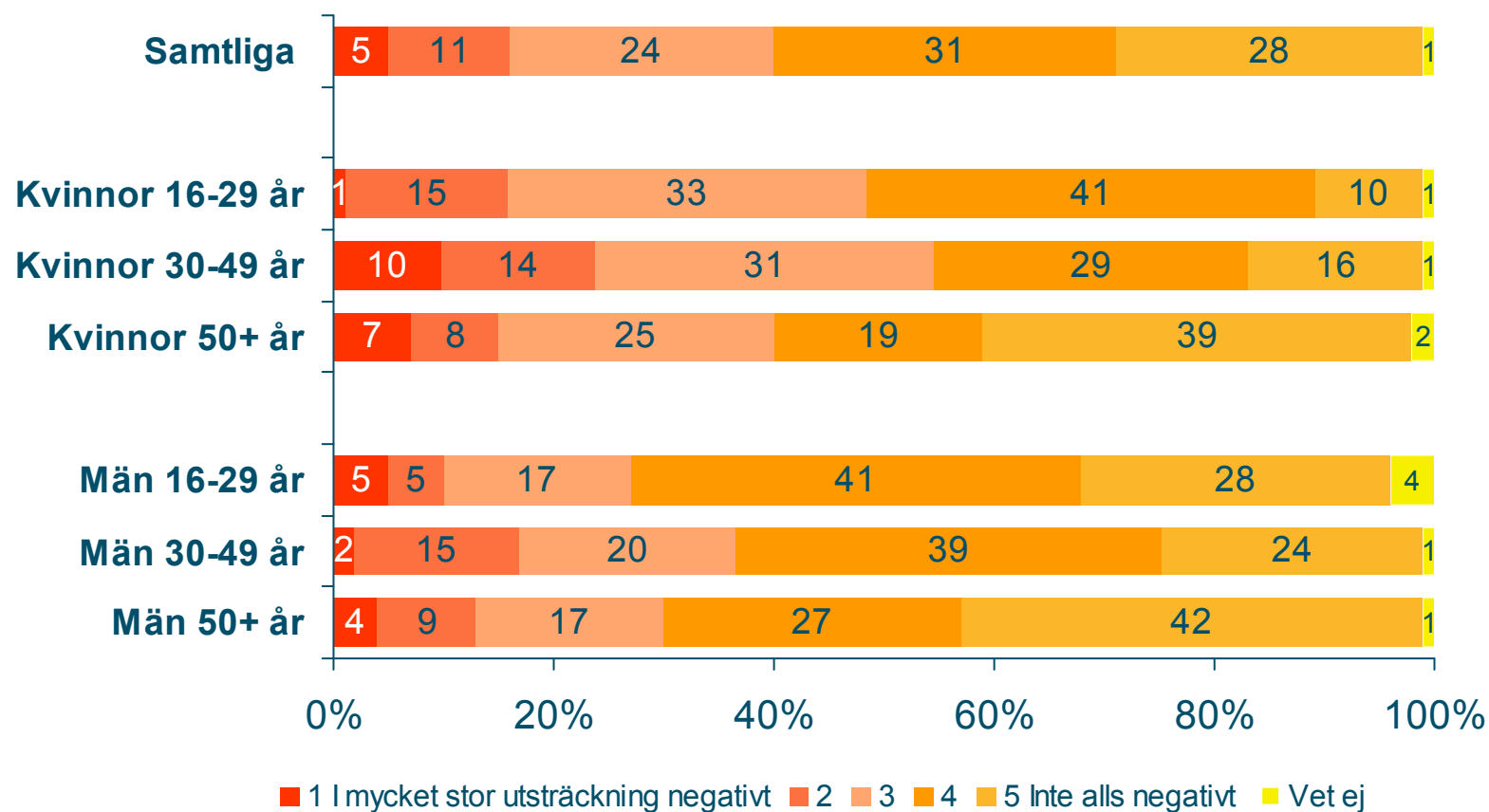
Om någon stör mig innan jag går och lägger mig, eller om det har hänt något otäckt, eller om barnen ringer och har något problem.

Då tänker jag på när jag är gammal och hur det ska gå för oss. Jag oroar mig för min man eftersom att han blir sämre och sämre hur ska det gå för mig? Jag blickar tillbaka hur det har varit i mitt liv.

Tänker på jobbet och ligger och planerar. Tänker på ekonomi och andra negativa tankar.

Kvinnor i åldern 30 till 49 år känner störst negativ påverkan i vardagen vid sömnproblem

Påverkan på det dagliga livet, män och kvinnor i olika åldrar:



Bas: Samtliga utom de som alltid sover bra, per gruppering



Närmare var tredje person blir lättirriterad och sur

Hur det dagliga livet påverkas (spontana svar):



Kvinnor anger i större utsträckning att de blir lättirriterade (35 procent jämfört med 24 procent bland männen).

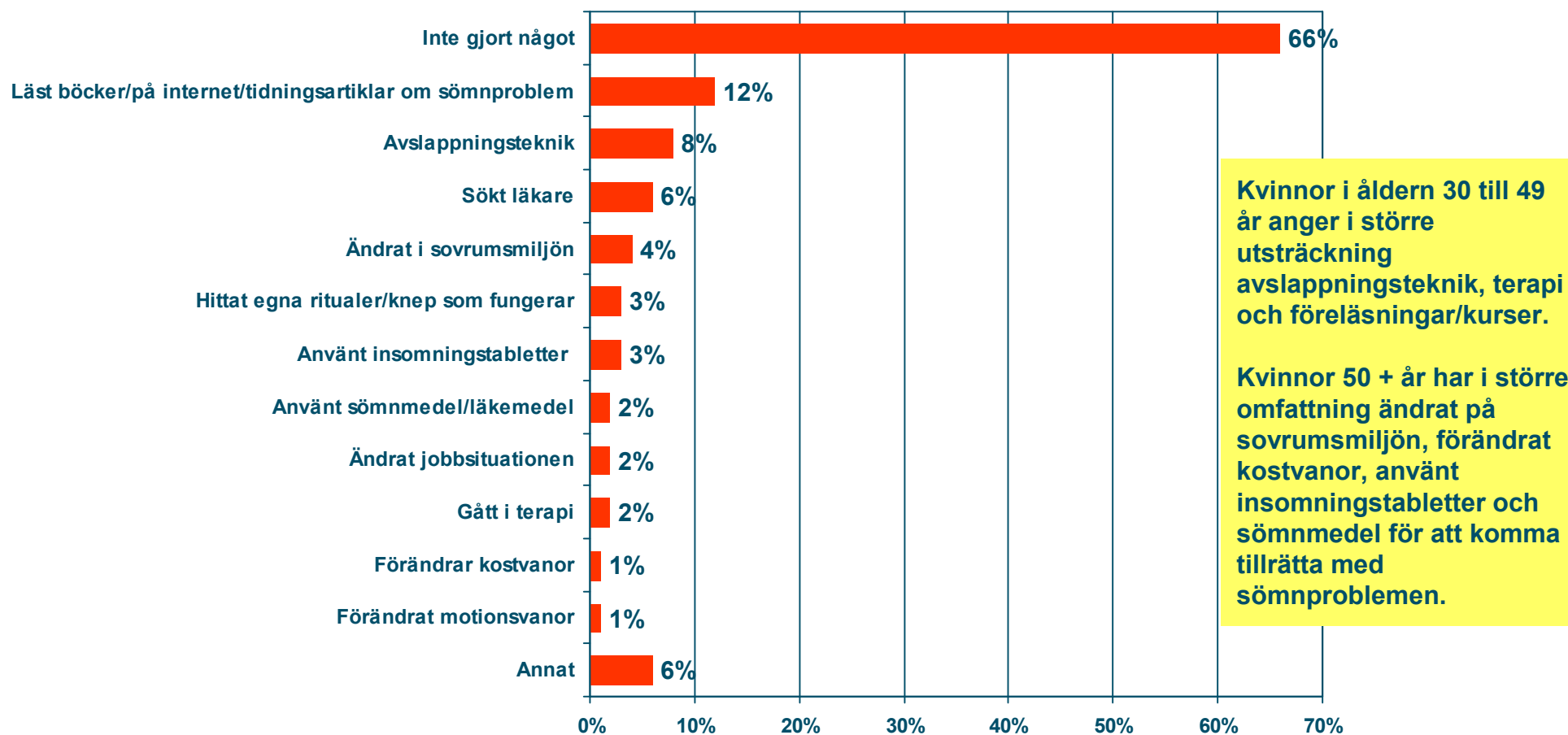
Kvinnor i åldern 30 till 49 år anger i högre utsträckning att de blir lättirriterade, mindre stresståliga och att det går ut över närmaste omgivning. Männen i samma ålder anger också i högre utsträckning att de blir mindre stresståliga.

Yngre kvinnor uppger att de har svårare att koncentrera sig samt att de blir tröttare/sömniga i större utsträckning än övriga.

Bas: Samtliga utom de som alltid sover bra, 846 intervjuer

Den stora majoriteten gör inget åt sömnproblemen

Åtgärder för att komma tillrätta med sömnproblemen:



Bas: Samtliga utom de som alltid eller nästan alltid sover bra, 182 intervjuer