



Svenskarna är aktiva i sängen

Svenskarnas säng har blivit en plats för alla möjliga aktiviteter. Trots ökande sömnproblem och råd om att sängen ska vara en plats för sömn och vila, visar en undersökning att vi både surfar, äter och ser på TV i sängen.

Vi ägnar en tredjedel av våra liv åt att sova. Att sova bra är viktigt för vår hälsa. Trots detta visar en undersökning som redovisades på den nationella sömnkongressen i Uppsala den 13 mars att hälften av svenska folket har problem med sömnen. Är vi för aktiva i sängen för att kunna varva ner ordentligt? Har sängen blivit en multimöbel? En undersökning som utförts av YouGov visar att vi gör många andra saker förutom att sova i våra sängar. Den genomsnittlige svensken gör fem olika saker i sängen.

Svenskarnas top 13 aktiviteter i sängkammaren

1. Sover (96%)
2. Läser (76%)
3. Älskar (73%)
4. Pratar (51%)
5. Ser på TV/film (41%)
6. Masserar (25%)
7. Myser med barn (20%)
8. Surfar (18%)
9. Leker med husdjur (16%)
10. Äter (16%)
11. Pluggar (13%)
12. Mediterar (8%)
13. Arbetar (8%)

En bra säng är en av förutsättningarna för god sömn, men 15 procent av svenska folket är missnöjda med sin säng. Mest missnöjda är 40-49-åringarna där var femte person inte gillar sin säng. I Stockholm och mellersta Sverige är missnöjet störst. Mest nöjda med sängen är människor i åldern 50-64 och Norrlänningar.

En bäddmadrass bör bytas vart femte år av hygieniska skäl. Var fjärde svensk har en bäddmadrass som är äldre än fem år. Fler kvinnor än män har bäddmadrasser som är äldre än fem år. I Skåne, Blekinge och Halland finns störst antal bäddmadrasser som är yngre än ett år, samtidigt som den största andelen bäddmadrasser äldre än fem år finns i denna region. I Stockholm finns störst antal bäddmadrasser som är upp till fem år.

För mer information kontakta
Ylva Magnusson, Pressansvarig IKEA Sverige,
ylva.magnusson@memo.ikea.com
Rel: 042-25 74 13. För bilder och faktablad se www.ikea.se/press

Undersökningen är utförd av YouGov (<http://www.yougovsweden.se>) på uppdrag av IKEA under vecka 10, 2009 och omfattar 1018 personer.

Ylva Magnusson, Pressansvarig IKEA Sverige
Tel: 0733-53 12 97, email: ylva.magnusson@memo.ikea.com

IKEA har 17 varuhus i Sverige, som årligen besöks av 30 miljoner människor. Distanshandel bedrivs genom IKEA Handla Hemma. IKEA koncernen har 251 varuhus i 24 länder, som årligen besöks av 522 miljoner människor. IKEA katalogen trycks i 198 miljoner exemplar på 27 språk. www.IKEA.se