

◆ Raport preliminar ◆

# STUDIU NAȚIONAL DESPRE CALITATEA SOMNULUI

24 iulie - 2 octombrie 2023



UN PROIECT REALIZAT DE

  
Confort Merino

INSTITUTUL  
RoNEURO

CENTRUL DE CERCETARE  
SI DIAGNOSTIC AL  
BOLILOR NEUROLOGICE

## Obiectiv principal:

Măsurarea calității somnului populației din România

## Obiective secundare:

- ✦ Identificarea obiceiurilor de somn
- ✦ Identificarea factorilor considerați importanți pentru un somn bun de către populația vizată
- ✦ Identificarea unor asocieri între factorii socio-demografici și calitatea somnului



**Bază studiu:** Chestionarul Pittsburgh de Măsurare a Calității Somnului (PSQI – Pittsburgh Sleep Quality Index)

**Organizatori:** Confort Merino și Institutul RoNeuro

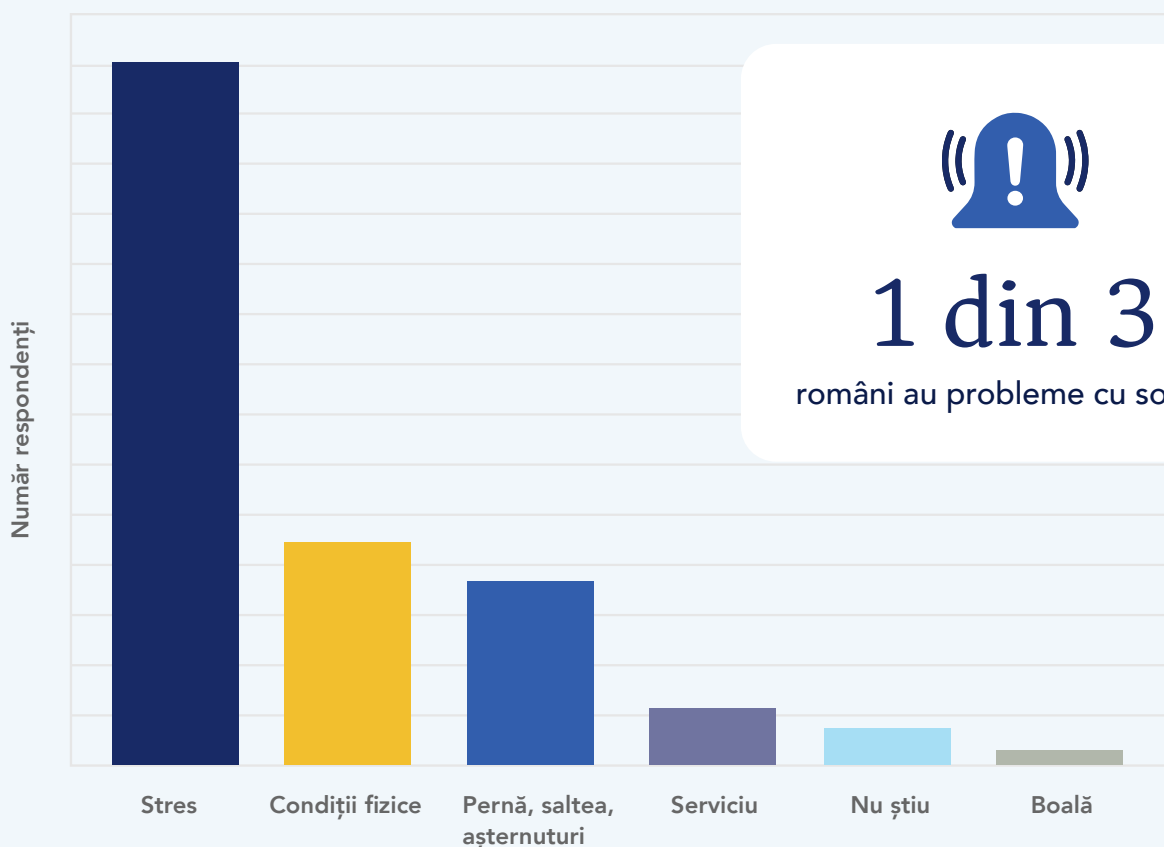
# Rezultatele pe scurt

98%

dintre respondenți consideră că este **Important** sau **Foarte Important** să ai un somn de calitate

## Top 3 factori ce influențează somnul românilor:

- ◆ Stresul
- ◆ Condițiile fizice (zgomote, lumini)
- ◆ Perna, salteaua sau așternuturile folosite



# Ce fac românii înainte de a merge la somn?



70%

folosesc telefon/ tabletă/  
laptop înainte de culcare



60%

se uită la TV



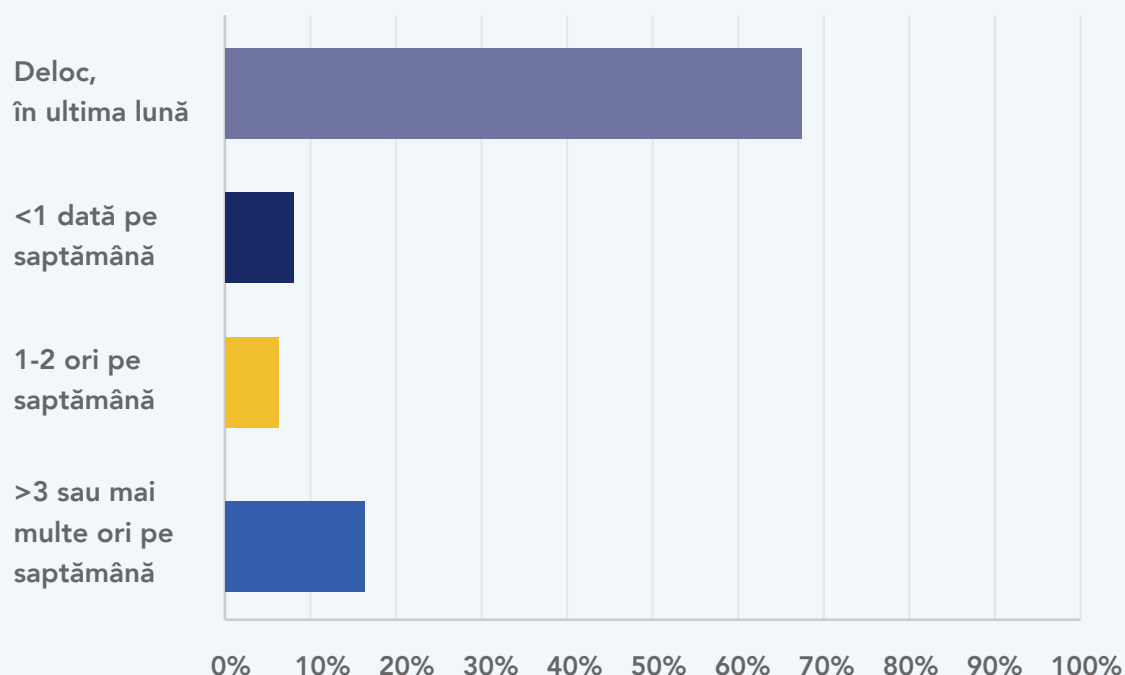
25%

citesc cărți



## Folosirea medicamentelor de somn pentru a adormi

**30%** dintre respondenți folosesc medicamente de somn, cel puțin o dată pe săptămână, majoritatea dintre aceștia (60%) le iau la recomandarea medicului sau farmacistului



\*răspunsuri multiple permise



50%

își împart patul cu cineva

## Cum dorm românii: singuri sau împreună cu cineva?



20%

au pe cineva care doarme într-o cameră alăturată

25%

nu își împart patul cu nimeni

## Ce așternuturi, pilote, saltele folosesc?



62,44%

dorm cu așternuturi naturale

18%

dorm cu așternuturi sintetice

### PERNE

23%

perne ortopedice

18%

perne de puf

### PILOTE

28%

pilote sintetice

18%

pilote de puf

10,5%

pilote de lână

### SALTELE

25%

cu spumă de memorie

27%

cu arcuri

13%

ortopedice

# Ce fac românii când dorm?

Comportamentele ce au loc de cel puțin 1-2 ori/ săptămână în timpul somnului sunt:

**28%**

sforăit puternic

**21%**

spasme/ zvâcniri  
ale picioarelor



## În ultima lună, cât de des ați avut probleme cu somnul?

**58%**

dintre români se trezesc în timpul nopții sau dimineața devreme de mai mult de trei ori pe săptămână. Tot cu aceeași frecvență:



**35,58%**

au dificultăți în a adormi în primele 30 de minute



**33,82%**

se trezesc în timpul nopții pentru că le este prea cald



**37,04%**

se trezesc în timpul nopții pentru a merge la toaletă



# 45%

dintre respondenți recunosc că le-a fost **Destul** sau **Foarte greu** să se mențină energici și motivați pentru a-și termina toate treburile (în ultima lună)



# 80%

dintre respondenți știu că lipsa somnului poate contribui la apariția unor **boli cardio-vasculare** sau **degenerative** (boala Alzheimer).



## Afecțiuni medicale raportate

# 22%

Alergii  
sau intoleranțe

# 18%

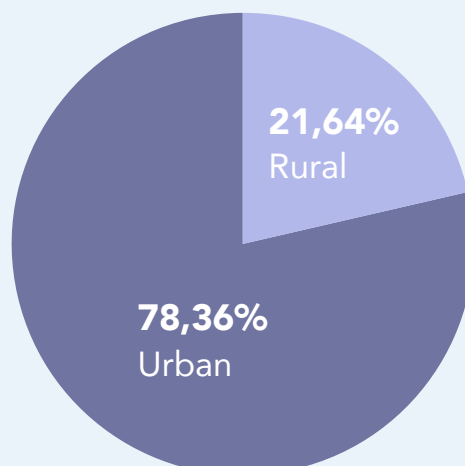
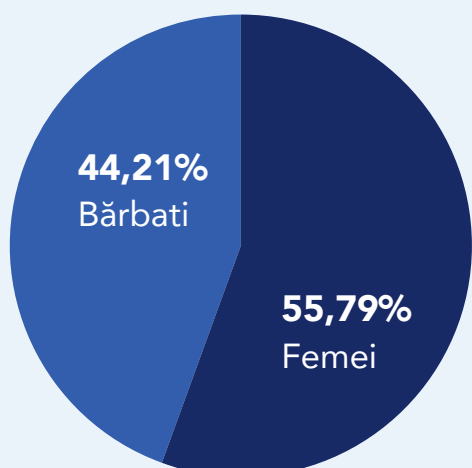
Hipertensiune  
arterială

# 7,52%

Tulburări  
de memorie

*Procentaje calculate dintre ce ce au declarat că suferă de afecțiuni medicale. 46,49% dintre respondenți au declarat că nu suferă de nicio afecțiune medicală.*

# Profil respondenți



## Despre studiu

Studiul Național despre Calitatea Somnului Românilor defășurat de Confort Merino în parteneriat cu Institutul RoNeuro a avut loc în perioada 24 iulie 2023 - 2 octombrie 2023 și s-a desfășurat exclusiv în mediul online.

Studiul a avut la bază Chestionarul Pittsburgh de Măsurare a Calității Somnului (PSQI – Pittsburgh Sleep Quality Index), iar prelucrarea datelor a avut în vedere calcularea unui scor al calității somnului pentru fiecare dintre respondenți.

### Populația vizată:

Populația activă a României (18-65 ani) cu acces la internet și conturi de social media.

### Răspunsuri complete:

**2243** de persoane. Eșantion reprezentativ, marjă de eroare 3%.

*Cercetătorii RoNeuro au trecut la un nivel avansat de analiză a datelor. Vom reveni către comunitate cu vești despre cum putem avea un somn mai bun la începutul lui 2024.*

## Va urma...