

Svar på spørsmål 1 i quiz:

**Hvor stor prosentandel av de spurte under 30 år brukte elektroniske medier i sengen daglig etter at de hadde lagt seg for kvelden?**

- a. 40,8%
- b. 51,5%
- c. 61,8%

Svar: Det var hele 61,8% i denne aldersgruppen som brukte elektroniske medier i sengen daglig etter at de hadde lagt seg for kvelden. Basert på hypotesen om elektroniske mediers virkning på søvn, er det grunn til å tenke at jo nærmere innsovingstidpunkt man bruker elektroniske medier, dess mer negativ innvirkning kan det ha på søvn, i hvert fall for de fleste.

Alle resultatene fra undersøkelsen kan du lese i artikkelen «Age and sex differences in bedroom habits and bedroom preferences», publisert i [Sleep Medicine](#).