

Svar på spørsmål 4 i quiz:

I hvilken aldersgruppe var det prosentvis færrest som brukte blinding/lystette gardiner?

- a. Personer i alderen under 30 år
- b. Personer i alderen 30-59 år
- c. Personer i alderen over 60 år

Blant de spurte i alderen under 30 år, og de mellom 30-59 år var det i underkant av 70% som brukte blinding/lystette gardiner/rullegardiner, mens bare 50% av de over 60 år brukte dette.

Dette er overraskende, for vi vet at forekomst av tidlig morgenoppvåkning øker med økende alder, og vi anbefaler eldre å bruke lystette gardiner for å unngå å utsette seg for morgenlys som kan føre til enda tidligere oppvåkning.

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