

Svar på spørsmål 5 i quiz:

Hvilken sovestilling velger de fleste når de prøver å sove?

- a. På magen
- b. På siden
- c. På ryggen

Et stort flertall svarte at de velger å ligge på siden når de skal prøve å sove. Det var liten forskjell mellom kjønn, alder og hvilken side som ble foretrukket. Det var relativt få som foretrakk å ligge på ryggen når de skal prøve å sove, og dette er positivt. Ryggleie øker sjansen for snorking og søvnapné.

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