

WONCA Europe 2026: Lepší spánok sa nezačína večer

27.8.2026 - | Slovenská spoločnosť všeobecného praktického lekárstva

Kongres WONCA Europe 2026 v Paríži priniesol množstvo odborných tém s priamym presahom do každodennej praxe všeobecných lekárov. V tomto článku približujeme jednu z tém, ktoré zaujali slovenských účastníkov kongresu.

Lepší spánok sa nezačína večer

Kvalitu spánku neovplyvňuje iba to, čo robíme tesne pred zaspaním, ale celý náš deň. Pravidelný pohyb, kvalitná strava, stabilný denný rytmus aj správne načasovanie jedál a stimulantov môžu byť dôležitou súčasťou starostlivosti o pacienta s poruchami spánku. Namiesto univerzálnych zákazov sa odporúča individuálny „predpis“ – pohyb, ktorý pacient dokáže dlhodobo udržať, strava stredomorského typu, ľahšie večerné jedlo s odstupom od spánku či vynechanie kofeínu aspoň šesť hodín pred spaním. Alkohol pritom nie je vhodnou pomôckou na zaspávanie a pri výživových doplnkoch platí zásada najprv diagnostikovať, až potom suplementovať. Pri chronickej insomnii však režimové opatrenia nenahrádzajú CBT-I, ktorá zostáva liečbou prvej voľby. Najväčší efekt často neprináša radikálna zmena, ale niekoľko konkrétnych a udržateľných krokov.

WONCA Europe 2026 Lepší spánok sa nezačína večer [Stiahnuť](#)

<https://ssvpl.sk/wonca-europe-2026-lepsi-spanok-sa-nezacina-vecer>