

## Information om sömn och trafik på SPF medlemsmöte.

Malin Neijman biomedicinsk analytiker från sömnlaboratoriet i Avesta var gäst på Spfs medlemsmöte i november. Vi fick mycket information om den viktiga sömnens betydelse. Den biologiska klockan har stor betydelse. Det är den som bl.å gör att vi somnar. Vi bör vara vakna minst 14 Tim/dag för att kunna sova på natten. Det rekommenderas 7-9 timmars sömn per natt. Vi fick även information om konsekvenserna av otillräcklig sömn. Som en sådan kan nämnas sömnapné (korta andningsuppehåll under sömnen) Malin demonstrerade olika hjälpmedel som finns mot detta.

Efter fikapausen informerade Filip Olsson från Ludvika kommun om trafik och parkering. Undersökningar har gjorts bl.å med drönare och det visades sig att det inte råder brist på parkeringar i Ludvika centrum. Det kom upp förslag att ändra 1 och 2 timmes parkeringar till 2-timmars. Även 72 timmars parkeringar var för få till antalet vid Väsmans strand. Förslag som Filip tog med sig.

Text Brita Ericsson

Foto Håkan Andersson

Bild 1 Malin Neijman från Avesta

Bild 2 Filip Olsson Ludvika kommun



