



Sajtóközlemény 2018. március 13. - Alvás világnapja

ALVÁS VILÁGNAPJA MAGYARORSZÁGON MEGALAKULT A MAGYAR ALVÁS SZÖVETSÉG KITÜNTETTÉK AZ ALVÁSBARÁT SZÁLLODÁKAT

Magyarországon a nemzetközi alvásszervezetek partnerségével, három nappal a hivatalos világeseményt megelőzően, került sor az Alvás Világnapja eseményére. Az utóbbi években kialakuló új alváskultúra hazai képviselői - orvosok, alvás szakemberek, szervezetek, intézmények - bejelentették a Magyar Alvás Szövetség megalakulását. A példamutató alvásbarát körülmények magas szintű megvalósításáért három hazai szálloda, a kiemelkedő alvásorvosi tevékenységéért Magyar Alvástársaság, az alvásról szóló tudományos ismeretterjesztő kiadványaiért a Geomédia Kiadó részesült elismerésben.

A World Sleep Day/Alvás Világnapja a tavaszi nap-éj egyenlőséget megelőző péntek, 2018-ban március 16-a. Magyarországon azonban, a nemzeti ünnep miatt átrendeződött munkanapokat figyelembe véve, március 13-án került erre sor. Célja, hogy felhívja a figyelmet az alvás fontosságára, az életminőség szempontjából. Ezen a napon mintegy 65 országban, orvosok, kutatók, gyógyítók és civil szervezetek fognak össze, hogy bemutassák: az álmoság és az alvatlanság egyre inkább népbetegség; megelőzésére, kezelésére sokkal több figyelmet kell fordítanunk. Budapesten tizedik alkalommal került sor az Alvás Világnapja eseményére a World Sleep Day Hungary, a World Association of Sleep Medicine magyarországi partnerével, valamint a Budapesti Alvásközpont közreműködésével. A szakértők véleménye szerint a jó minőségű alvás nélkülözhetetlen a megfelelő fizikai-szellemi állapothoz, az életminőség fenntartásához. Az alvászavarok nemcsak számos betegség okozói, hanem hozzájárulnak az élethossz csökkenéséhez is. A Budapesti Alvásközpont felmérése alapján Magyarországon rosszabbul alszunk, mint az európai átlag. A tapasztalatok szerint a lakosság mintegy fele találkozott már az alvászavar tünetekkel, azonban sokan nem ismerik fel, vagy nem vesznek tudomást a problémáról. Gyakran a feszített életritmus, a tartós stresszállapot miatt nem képesek megfelelő módon, pihentetően aludni.

A hazai alváskultúra része a megfelelő alvaskörülmények kialakítása, megléte, amelyhez számos iparág kapcsolódik. Az éjszakai pihenést kínáló szállodákban kiemelkedő szerepe van a hálóhelyek, a pihentető alvás feltételei kialakításának, mivel a legtöbb időt a vendég éppen az alvással tölti el a szállodában. Erre kívánja felhívni a figyelmet a Sleepfriendly Hotel program, miközben értékeli és minősíti az ezen a téren a legjobbakat. Az Alvás Világnapján átadták a Sleepfriendly Hotel Award elismeréseket a legjobb hazai alvásbarát szállodáknak. 2018-ban az Aria Hotel Budapest, a Hotel Moments Budapest és a kecskeméti Four Points By Sheraton Hotel Kecskemét kapták a megkülönböztető minősítéseket.

A magyarországi alváskultúra alakításában egyre többen vállalnak feladatot: az alvásgyógyítók mellett szakmai és társadalmi szervezetek, betegek és hozzátartozók, az egészségügy javításában érdekeltek, az egészséges életmód elkötelezettjei. A rendezvényen bejelentették a Magyar Alvás Szövetség megalakulását. Terveik szerint fontos feladataik lesznek a szakmai társadalmi érdekek kifejezésre juttatásában és érvényesítésében, az oktatásban, a kutatások, a tudományos ismeretterjesztés és más területeken.

World Sleep Day Hungary, World Association of Sleep Medicine Partner, Magyar Alvás Szövetség,
Sleepfriendly Hotel Program Kontakt: gnyg@gnyg.eu, t.: 00 36 30/9 30 41 24
Sajtóközlemény 2018. március 13. Alvás Világnapja

ALVÁSRÓL, NAPPAL A HOLDUDVARBAN

A Margitsziget Holdudvarában **Dr. Szakács Zoltán**, az alvászorvosok nemzetközileg elismert szervezetének, a Magyar Alvásdiagnosztikai és Terápiás Társaságnak az elnöke nyitotta meg a Magyarországon 10. alkalommal megrendezett Alvás Világnapja rendezvényét. A 2017.évi orvosi Nobel-díj tükrében elemezte az alvás és az egészség összefüggéseit **Dr. Purebl György**, a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet klinikai igazgató-helyettese, a Magyar Pszichiátriai Társaság e.elnöke. **Vada Gergely**, Fusion Vital igazgatója a legújabb hazai alvástredekről számolt be - saját kutatásai alapján. Az óraátállítás nemzetközileg is viták fókuszában álló aktuális témájáról szakmai érveket ismertetett **Dr. Bódizs Róbert**, a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének kutatási igazgató-helyettese. Az alvás és a holisztika kérdésköréről **dr. Varga Imre**, a Medicina 2000 Poliklinikai és Járóbeteg Szakellátási Szövetség örökös és tiszteletbeli elnöke, az elhízás és az alvás összefüggéseiről **dr. Halmy Eszter**, a Magyar Elhízástudományi Társaság elnöke, a melatonin alvást befolyásoló szerepéről **dr. Sándor Edit**, a Pharma Nord orvos igazgatója tartottak előadást. A Globál Innovation alvást segítő magyar technológia történetét **Kovács Attila** igazgató ismertette. A pszichikum területéről, az alvás és a pszichotív szerek kapcsolódásairól a stockholmban dolgozó **dr. Szabó István**, az új – főképpen fiatalokat megérintő - jelenségről, az ASMR jelenségről és lehetséges hatásairól **dr. Szabó Gyöngyi** pszichiáter és **dr. Vida Zsuzsanna** szomnológus tartottak előadást.

A rendezvényen bejelentették a **Magyar Alvás Szövetség** megalakulását. Alapítói: Fusion Vital, Global Innovation, Budapesti Alvásközpont/Benyovszky Orvosi Központ. Elnökei: **Dr. Vida Zsuzsanna**, szomnológus, neurológus, **G. Németh György** igazgató (Budapesti Alvásközpont/Benyovszky Orvosi Központ). Alapító elnökségi tagok: **Vada Gergely** igazgató (Fusion Vital), **Kovács Attila** igazgató (Global Innovation).

A példamutató alvásbarát körülmények magas szintű megvalósításáért három hazai szálloda, a kiemelkedő alvászorvosi tevékenységéért **Magyar Alvástársaság**, az alvásról szóló tudományos ismeretterjesztő kiadványaiért a **Geomédia Kiadó** részvétel elismerésben. A rendezvényen **Bartucz Éva**, a **Vezetőképző Akadémia** igazgatója, bejelentette: készen állnak az alvásterapeuta képzés elindítására, **Róna Csaba** pedig a Sleepfriendly Product divízió megalakulásáról tájékoztatta a megjelenteket.

A World Sleep Day magyarországi rendezvényén adták át **Sleepfriendly Hotel Awards** minősítéseket. A Jelölő Bizottság a javasolt 38 szálláshely közül választotta ki azokat, amelyek kiemelt figyelmet fordítanak és megfelelő minőségi feltételeket hoznak létre a pihentető alvás érdekében. A nemzetközi minősítésű elismeréseket **Dr. Niklai Ákos**, a Magyar Szállodák és Éttermek Szövetségének tiszteletbeli elnöke, az Európai Szállodák és Éttermek Szövetségének alelnöke, **dr. Kiss-Róbert Richard**, a Sleepworld Program nemzetközi igazgatója és **G. Németh György**, a World Sleep Day Hungary Program és a Magyar Alvás Szövetség elnöke adták át.

A SLEEPFRIENDLY/ALVÁSBARÁT HOTEL AWARD 2018. minősítő elismerést kapták:

ARIA HOTEL BUDAPEST, HOTEL MOMENTS BUDAPEST,

FOUR POINTS BY SHERATON KECSKEMÉT





SZAKMAI PARTNEREK

Sleepfriendly International Program, Magyarország Átfogó Egészségvédelmi Szűrőprogramja, Magyar Alvástársaság, Magyar Belgyógyász Társaság, Magyar Tüdőgyógyász Társaság, Magyar Ortopéd Társaság, Magyar Pszichológia Társaság, Magyar Pszichiátriai Társaság, Magyar Elhízástudományi Társaság, Magyar Gerontológiai és Geriátriai Társaság, Medicina 2000 Magyar Járóbeteg Ellátási Szövetség, Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet, Budapesti Alvásközpont, Fusion Vital, Global Innovation, Vezetőképző Akadémia, Magyar Sporttudományi Társaság, Magyar Szállodák és Éttermek Szövetsége.



MÉDIAPARTNEREK

Tudomány Kiadó, Galenus Kiadó, Lege Artis Medicine (LAM), Life Time Media, Ringier Axel Springer, IME – Interdiszciplináris Magyar Egészségügy (egészségügyi vezetők szaklapja, tudományos folyóirat), Ideggyógyászati Szemle, Hypertonia és Nephrologia, Diabetologia Hungarica, Hematologia-Transzfuziológia, Rehabilitáció, Granum, Mindennapi Pszichológia Orvosi Kongresszusi Hírek, Diabetes, Patika Magazin, Medicina & Practicum, Studium & Practicum, Gyógyszertár és Practicum, PharmaPlaza, Szinapszis Egészségügyi Közvéleménykutató, Orvosi Hírek, WEBbeteg.hu, DRportal.hu, napialvas.hu, egészségkalauz.hu, egészségfigyelo.hu, orvosikozpont.hu, sleepfriendlyprogram.com



TÁMOGATÓ PARTNEREK

Billerbeck, Pharma Nord, Elektro-Oxigén/Resmed, Alpine – professzionális fül dugó

