

Svetovni dan spanja

13. marec 2026

VABILO

Ob svetovnem dnevu spanja
vas vabimo na strokovno srečanje
»Koristi zdravega spanja«.

Posvet bo potekal v **četrtek, 12. marca 2026, od 10:00 do 13:30.**

Letošnji Svetovni dan spanja bo potekal pod geslom »**Ko dobro spimo, bolje živimo**«. Pobuda **World Sleep Society** povezuje različne strokovnjake z namenom spodbujanja znanstveno utemeljenih pristopov k izboljševanju zdravja spanja, tako v klinični praksi kot v širšem družbenem okolju.

Posvet bo potekal **na daljavo** in bo za udeležence **brezplačen**. Ciljna publika je zelo raznolika: zdravstveni delavci, strokovni delavci v vzgoji in izobraževanju, zaposleni v socialnem varstvu, raziskovalci, delovno aktivna populacija, predstavniki nevladnih organizacij, študenti ter drugi zainteresirani.

V teku je postopek pridobitve licenčnih točk za Zdravniško zbornico Slovenije in Zbornico zdravstvene in babiške nege.

Na dogodek se je potrebno prijaviti na povezavi:
<https://anketa.nijz.si/a/Of0e2bdc>

Prijave sprejemamo do **10. 3. 2026** oziroma do zapolnitve prostih mest. Povezavo na dogodek boste prejeli dan pred srečanjem na elektronski naslov, naveden v prijavi.

Prijazno vabljeni!

Dodatne informacije:

brigita.zupancic-tisovec@nijz.si

T: 031 354 528

Svetovni dan spanja

13. marec 2026

Program posveta

ČAS	AKTIVNOST
9:45 – 10:00	REGISTRACIJA UDELEŽENCEV
10:00 – 10:15	POZDRAVNI NAGOVOR ORGANIZATORJA dr. Radivoje Pribaković Brinovec, dr. med., spec. javnega zdravja
	POZDRAVNI NAGOVOR PREDSTAVNICE ESRS doc. dr. Barbara Gnidovec Stražičar, dr. med., spec. otroške nevrologije in pediatrije, ESRS somnolog
10:15 – 10:35	NAJ ŠTEJE CEL DAN! CELOSTNI PRISTOP K 24-URNEMU GIBALNEMU VEDENJU ODRASLIH Tjaša Knific, mag. fiziot., Nacionalni inštitut za javno zdravje
10:35 – 10:50	SPANJE IN ZDRAVJE MOŽGANOV prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med., spec. nevrologije, ESRS somnolog, CMS-Center za motnje spanja in Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani
10:50 – 11:05	VPLIV SPANJA IN CIRKADIANEGA RITMA NA ENERGIJSKO PRESNOVO prof. dr. Sergej Pirkmajer, dr. med., Medicinska fakulteta, Inštitut za patološko fiziologijo
11:05 – 11:10	ODMOR (5 min)
11:10 – 11:25	VPLIV PRED- IN POMENOPAVZNEGA OBDOBJA NA SPANJE prof. dr. Bojana Pinter, dr. med. spec. ginek. in porodn., mag. ekon. in posl. ved, Ginekološka klinika UKCL, Medicinska fakulteta UL
11:25 – 11:40	IZBOLJŠAJMO SPANJE Z VEDENJSKO KOGNITIVNO TERAPIJO Barbara Pavlišič, univ. dipl. psih., spec. klin. psih., akreditirana VKT terapevtka, Psihiatrična bolnišnica Idrija
11:40 – 11:55	SPANJE VPLIVA NA NAŠO VARNOST Vesna Džakulin, dr. med., spec. druž. med. in spec. med. dela, prometa in športa, Ambulanta družinske medicine VIA MEDICUS
11:55 – 12:10	SKUPNA VLOGA ENERGIJSKIH, MOTIVACIJSKIH IN OBNOVITVENIH MEHANIZMOV PRI ZDRAVJU IN USPEŠNOSTI PODJETNIKOV prof. dr. Mateja Drnovšek in prof. dr. Alenka Slavec Gomezel, Ekonomska fakulteta, Univerza v Ljubljani
12:10 – 12:15	ODMOR (5 min)
12:15 – 12:30	DANES PA RES ZAČNEM BOLJŠE SPATI: CKZ KRANJ IN SPANJE Maruša Pfajfar Rifl, univ. dipl. psih., Zdravstveni dom Kranj
12:30 – 12:45	SPALNE NAVADE MLADOSTNIKOV V MESTNI OBČINI CELJE – NASPAN.SI Marjeta Peperko, mag. san. inž., Nacionalni inštitut za javno zdravje
12.45 - 13.30	ZAKLJUČEK