

Pension og sundhed hænger sammen

Det er vigtigt for din tryghed, at din pensionsopsparing matcher den måde, du lever dit liv og dine ønsker for fremtiden. På samme måde er det vigtigt, at din sundhed ikke spænder ben for dine drømme.

Vores forsikringsdækninger giver dig sikkerhed, hvis uheldet rammer, eller helbredet svigter. Men som dit pensionselskab ser vi det også som en del af vores forpligtelse, at komme problemerne i forkøbet ved at fremme sundhed, trivsel og gode liv.

Velliv.dk/sundhed

På vores hjemmeside finder du et inspirerende sundhedsunivers, som hjælper dig med at tage vare på din fysiske og mentale sundhed livet igennem. På velliv.dk/sundhed kan du blandt andet tage temperaturen på dit stressniveau, få hjælp til at holde dig mentalt sund og få gode råd og værktøjer til at komme i gang med en mere aktiv hverdag.

Velliv app

Husk, at du altid kan få et enkelt overblik over din pension i Vellivs app. Download app'en i App Store eller Google Play.

Velliv, Pension & Livsforsikring A/S

Lautrupvang 10
2750 Ballerup

Telefon: 70 33 99 99
kontakt@velliv.dk
CVR-nr. 24260577

www.velliv.dk

Velliv

Velliv

Sov godt

– en god nats søvn skaber overskud

En god nats søvn skaber overskud

Søvn er ikke "spild af tid", men gør de vågne timer sjovere. Søvn kommer i allerførste række, hvis du vil fungere bedst muligt i hverdagen. Når du sover, genopbygges både krop og hjerne, og derfor er søvnen en grundlæggende forudsætning for, at du kan trives godt.

Sover du som en drøm?

Desværre sover alt for mange for dårligt. 46 procent vi danskere har jævnligt problemer med at sove. Heraf er hele 14 procent generet i så alvorlig grad, at det går ud over både helbred og trivsel – privat såvel som arbejdsmæssigt*.

Man fristes let til at "stjæle" fra nattesøvnen, for at vinde lidt tid. Måske skal du liiiiige se et afsnit af en serie, eller have besvaret de sidste mails, og måske har du vænnet dig til aldrig at være rigtig udhvilet.



Vidste du?

Mange tror, at de kan nøjes med mindre end de anbefalede 7-9 timers søvn, men for langt de fleste af os, gælder det, at vi fungerer bedst, når vi sover omkring 8 timer. Søvn kan nemlig ikke bare kan udskydes uden konsekvenser. Derfor er det en myte, der bør aflives, at man 'kan sove, når man bliver gammel'. Der er altså god grund til at værne om din nattesøvn.

Når du ikke får sovet, kan du opleve at du:

- Har svært ved at holde fokus og koncentration
- Har vanskeligt ved at huske
- Træffer dårligere beslutninger
- Har en kortere lunte
- Hurtigere bliver ked af det eller vred
- Har en dårligere fornemmelse for, hvornår du er mæt
- Er mere urolig og har lettere ved at udvikle stress og angst.

10 gode råd til din søvn*

1. **Vær fysisk aktiv – dyrk ikke for belastende træning tæt på sengetid.**
2. **Sov nok – gerne 8 timer.**
3. **Sov regelmæssigt – hold faste sengetider.**
4. **Gør soveværelset til en bekymringsfri zone.**
5. **Undgå tablets og telefoner før sengetid.**
6. **Indfør afslappende ritualer.**
7. **Spis og drik ikke før sengetid.**
8. **Hold soveværelset mørkt og køligt.**
9. **Reducer dit stressniveau.**
10. **Undgå koffeinholdige drikke og alkohol før sengetid.**

Få overblik

En tilstand af stress kan påvirke dig, så du kan have svært ved at falde i søvn. Samtidig er en god nattesøvn afgørende for at modstå stress.

Dårlig søvn kan også skyldes andre ting fx søvnapnø eller smerter. Uanset hvad, er det vigtigt at søge årsagen, så der kan findes en løsning.

Vil du have et bedre overblik over mængden og kvaliteten af din søvn, kan du fx bruge Vellivs søvndagbog til at registrere din søvn i en periode.

Brug for hjælp?

Hvis du af en eller anden årsag sover så dårligt, at du fx er på nippet til at sygemelde dig, er du altid velkommen til at ringe til Vellivs sundhedsteam på **70 33 37 07**, som sidder klar til at hjælpe.



Brug din mobil

Men ikke i soveværelset. Ur-appen på mange smart phones rummer funktionen sengetid, som kan hjælpe dig til en god søvnrytme. Anskaf et vækkeur, så du ikke er afhængig af mobilens alarmfunktion.

* Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil, 2017

* Kilde: Vidensråd for Forebyggelse, 2015