



Jeres sundhedspartner

Sov godt

Er en god nattesøvn kun noget,
du drømmer om?

Sov godt

- er en god nattesøvn kun noget, du drømmer om?

Mange danskere lider af søvnproblemer i større eller mindre grad. Vellivs Sov godt-koncept sætter fokus på søvn, fordi søvn er en helt grundlæggende forudsætning for trivsel, energi og et godt helbred, men ikke noget vi taler ret meget om – særligt ikke på arbejdspladsen. Denne vejledning giver gode råd og inspiration til, hvordan I kan sætte søvn på dagsordenen i jeres organisation.

Til konceptet hører forskellige materialer, som I frit kan benytte.

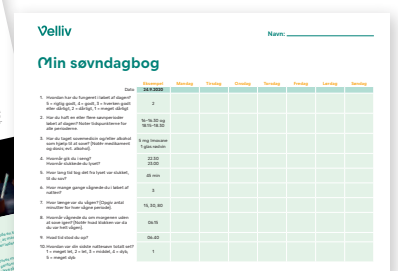
Sættet indeholder:

- En vejledning til, hvordan I gør
- En informationsfolder til medarbejdere
- Kort motivationsfilm om betydningen af god søvn
- En enkel søvntest
- Søndagbog til registrering af søvn
- Inspirationsark til leder/HR
- En roll-up
- Poster
- Forslag til nyhedsmail til medarbejdere

I kan udvælge og bruge de materialer, som passer til jeres ønsker og behov. Vi ønsker jer held og lykke med indsatsen.

Prøv evt. flere af Vellivs koncepter til sundhedsfremmende indsatser. Tag kontakt til os, hvis I får behov for hjælp.

Med venlig hilsen,
Velliv, Jeres sundhedspartner



Hvorfor er det vigtigt?

46 procent af os 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.

Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil, 2017

Når man ikke får sovet, kan man opleve:

- At have svært ved at holde fokus og koncentrationen
- At have vanskeligheder med at huske
- At lave flere fejl
- At træffe dårligere beslutninger
- At have en kortere lunte
- Hurtigere at blive ked af det eller vred
- Dårligere appetitregulering
- Større risiko for at være urolig eller udvikle stress og angst.

Alle der sover for lidt, fungerer dårligere end de burde, og selvom vi ofte betragter søvn som et privat anliggende, er det imidlertid vores erfaring, at mange mennesker, som lider af søvnproblemer, ønsker hjælp til at få gjort noget ved det, mens andre måske har vænnet sig til en tilstand af let søvnunderskud og ikke er klar over, hvor meget de kan vinde ved at prioritere søvnen højere.

En sag for arbejdspladsen?

Søvnen kan være påvirket af forhold på og udenfor arbejdspladsen, men påvirker hele livet. At sætte fokus på søvn handler ikke om løftede pegefingre eller om at blande sig i medarbejdernes privatliv, men om at skabe større bevidsthed og åbenhed omkring søvn og ikke mindst at gøre hjælpen let tilgængelig.

Man kan måske tænke, at søvnproblemer er noget, den enkelte selv må "rode med", og at det ikke er noget, I som arbejdsplads kan eller skal bidrage til at løse. Mange har i midlertid en tilbøjelighed til at bagatelisere søvnproblemer, og tilbageholdne med at gå til lægen, men lever med generne. For de mennesker kan det gøre en stor forskel at I, som arbejdsplads, bringer hjælp og rådgivning tæt på.

Søvn eller stress?

Hvis I har udfordringer omkring det psykiske arbejdsmiljø eller stress på arbejdspladsen, er det vores anbefaling at begynde der. Hvis mange er stressede, kan et isoleret fokus på søvn ikke stå alene. Forskning viser, at ved at styrke det psykiske arbejdsmiljø, vil en bedre søvn, færre smerter og sygemeldinger være blandt de positive sidegevinster – til gavn for både medarbejdere og jeres organisation.

Kulturændring

Måske ønsker I med indsatsen "Sov godt" at forandre en kultur i jeres virksomhed, hvor man signalerer, at man er en ambitiøs og dedikeret medarbejder, hvis man prioriterer arbejde over søvn. Faktum er, at kun ganske få procent trives med mindre end 7-9 timers søvn. Resten af os vil performe ringere, fordi kroppens og hjernens processer ikke får tilstrækkelig mulighed for restitution. Både fra den enkelte medarbejders og fra virksomhedens perspektiv er det altså kontraproduktivt, hvis kulturen definerer søvn som "spild af tid". Begge parter vil på længere sigt profitere af en kultur som anerkender, at tilstrækkelig søvn er en forudsætning for at kunne præstere på et stabilt højt niveau.

At skabe en kulturændring tager tid, og indebærer at I kigger jeres vaner efter i sømmene – er det fx kutyme at besvare mails på alle tider af døgnet?



Kommunikation er vigtig

Vi anbefaler, at I er tydelige i jeres kommunikation, så det står klart for alle, hvorfor I gennemfører en indsats om søvn, og hvad I forventer af medarbejderne. De fleste voksne mennesker vil blive provokeret af at blive belært om regelmæssige sengetider. Fokuser på at søvnproblemer er et utrolig almindeligt og udbredt fænomen, som man ikke behøver at leve med.

Brug de kommunikationskanaler I har til rådighed fx intranet, mails, skærme, opslagstavler eller andre måder at få jeres budskaber igennem på. Det kan være en god ide at udarbejde en plan, så I fra starten har overblik over, hvordan I vil gennemføre indsatsen, hvem der gør hvad og hvornår.

Hvordan og hvilke elementer fra konceptet, I vælger at bruge, er helt op til jer. Her får I en kort introduktion til de forskellige materialer samt inspiration til, hvordan de kan anvendes.

Inspirationsmaterialer

Informationsfoldere til medarbejdere

Folderen "Sov godt" rummer generel information om søvn, de symptomer som man kan opleve ved søvnmangel samt enkle råd til en god nattesøvn. Folderen kan uddeles til alle fx i forbindelse med kick-off eller til et personalemøde.



Motivationsfilm om søvn

Velliv har i samarbejde med Danmarks Idrætsforbund udarbejdet en lille film, hvor førende eksperter og top-athleter fortæller om søvnens betydning. I kan bruge filmen i forbindelse med kick-off, hvor den kan sendes til medarbejderne eller lægges på jeres intranet.

Søvntest

Denne lille test med tre enkle spørgsmål kan skabe interaktion med jeres medarbejdere. Små tests pirrer vores nysgerrighed. Hvor mon jeg ligger på skalaen? Resultatet får man straks ved at lægge tre tal sammen. Testen kan ikke stille en diagnose, men give en indikation, som kan være en øjenåbner.

Testen kan lægges ved kaffemaskinen, i fællesområder eller sendes ud digitalt i forbindelse med, at I annoncerer foredrag eller søvncafe. Testen kan være det lille puf, som gør, at man beslutter at dukke op til foredraget eller møde op i søvncafeen.



Søvn dagbog - skema til registrering af søvn

At udfylde en søvn dagbog i en uge eller to er en god og enkel måde at kortlægge sin søvn på. I behandling af søvnproblemer benyttes dagbøger som denne som led i at stille en diagnose og som opfølgning på behandling. Hvis en medarbejder tager en søvntest, som peger på, at der kan være søvnproblemer, vil vedkommende blandt andet blive opfordret til at registrere sin søvn ved hjælp af dette skema. Hav derfor skemaet klar, hvis I bruger testen, så det kan udleveres til de medarbejdere, som ønsker det. Det kan også uploades på jeres intranet. Det vigtigste er, at det er til at finde.



Inspirationsark til ledere/HR omkring søvn indarbejdet i 1:1 til brug i træning indenfor stressforebyggelse og trivsel

Det kan være en overvejelse at indarbejde spørgsmål om søvn i samtaler mellem ledere/HR og medarbejdere, fordi søvn, stress og trivsel hænger sammen. Dette inspirationsark kan være en hjælp til at tale om søvn, uden at det bliver for privat.



A3-poster

En A3-poster kan fx hænges på opslagstavler i fællesområder, og være med til at skabe synlighed. I kan printe selv, eller få den trykt i en bedre kvalitet. Konceptet rummer filer til begge dele.



Roll-up

En roll-up er en enkel og billig måde at skabe synlighed, og kan fx bruges til at markere et foredrag eller en søvncafe. I konceptet findes også en trykklar fil til at få lavet en roll-up.

Udkast til nyhedsmail til medarbejderne

For at gøre det let, har vi lavet et forslag til en informationsmail, som I kan sende til jeres medarbejdere i forbindelse med opstart. Mailen skal naturligvis tilpasses jeres stil og tilføjes de rigtige tidspunkter, kontaktoplysninger mm.

Flere veje til opmærksomhed

Foredrag om søvn

Et foredrag kan være en god måde at skabe opmærksomhed og kick-starte en indsats på. Velliv kan anbefale en relevant og kompetent foredragsholder, som kan holde et oplæg i overensstemmelse med jeres ønsker om både indhold og varighed. Foredraget kan også holdes online.

Foredraget kan f.eks. indeholde punkter som:

- Forstå din søvn
 - lær det, der er nødvendigt for at sove nok og godt
- Hvor meget skal man sove, og hvad sker der, når du ikke får nok
- Når tanker holder dig vågen
- Gode vaner til god søvn - få de tips, der virkelig virker
- Alle har nætter, hvor søvnen driller - lær hvordan du alligevel kan komme helskindet igennem dagen.

Prisen for et foredrag er ca. 8.000 kr. ex moms + transport. Samme søvnspesialist kan også tilbyde at holde en søvncafe hos jer.

Kontakt jeres kundechef i Velliv, hvis det har interesse.

Søvncafe i virksomheden

Som en opmærksomhedsskabende aktivitet, kan I få besøg af en søvneksperter, som kan gennemføre en mindre søvnscreening med efterfølgende individuel rådgivning. En søvncafe er en uformel måde at give jeres medarbejdere let adgang til personlig rådgivning og mulighed for at stille konkrete spørgsmål omkring søvn.

Prisen for en søvncafe af 4 timers varighed er ca. 8.000 kr. ex moms. Søvncafeen kan med fordel kombineres med et kortere foredrag om søvn.

Kontakt jeres kundechef i Velliv, hvis det har interesse.

Søvnmasker

Hvis I ønsker at give jeres medarbejdere en lille gimmick, kan søvnmasker (sådan nogen, som man får på fly) være en sjov måde at skabe opmærksomhed på. De kan fx lægges på medarbejdernes plads sammen med informationsfolder og test, når I lancerer indsatsen eller i forbindelse med et frokostmøde, hvor I sætter fokus på søvn. I kan få lavet søvnmasker med jeres eget logo.

Tjekliste

Her er nogle praktiske overvejelser, som kan hjælpe jer på vej:

- Hvornår? Fastsæt en dato og varighed af indsatsen.
- Hvilke ressourcer har I til rådighed?
- Arbejdsfordeling – hvem gør hvad?
- Skal der tages billeder undervejs fx til en opfølgende historie på jeres intranet?
- Ønsker I foredrag og søvncafe?
Træf aftale med søvneksperter i god tid.
- Hvilke materialer skal bruges? Hvad skal bestilles?

Supplerende koncepter

Dette koncept "Sov godt" spiller godt sammen med flere andre af Vellivs koncepter fx: "**Forebyg stress**": Stress påvirker søvnen, og man bliver lettere stresset, hvis man sover dårligt.

"**Lad hjernen op**": Handler om at skabe en mere hjernevenlig virksomhed med fokus på mentale pauser, som styrker organisationens innovationskraft medarbejderes mentale sundhed.

Koncepterne "**Hold mødet i gang**" og "**Stå sammen**", sætter begge fokus på bevægelse i løbet af arbejdsdagen, hvilket også gavner nattesøvnen.

Kontakt jeres kundechef i Velliv for yderligere information.

Vi ønsker jer god fornøjelse med sundhedspakken
– Sov godt!