

Sov godt

Sundhedsmodul

Søvn

Formål med initiativet

Formålet med dette forløb er at introducere medarbejderne for vigtigheden af søvn. Et forløb om søvn er afgørende, da søvn spiller en vigtig rolle i vores generelle sundhed og velbefindende. God søvn er ikke kun nødvendig for vores fysiske sundhed, men også for vores mentale velvære. En god nattesøvn hjælper med at genopbygge og reparere kroppen, styrke immunsystemet og opretholde et sundt stofskifte. Mangel på søvn kan derimod øge risikoen for sundhedsproblemer.

Søvn spiller også en stor rolle i vores mentale sundhed. En god søvnregulering hjælper med at regulere humør, reducere stress og angst samt forbedre vores evne til at fokusere og tænke klart. Søvnmangel kan derimod føre til humørsvingninger, irritabilitet og nedsat kognitiv funktion.

Et forløb om søvn er også vigtigt for produktiviteten og præstationen både på arbejdspladsen og i hverdagen generelt. Når vi er veludhvilede, er vi mere fokuserede, kreative og i stand til at løse problemer mere effektivt. Manglende søvn kan have alvorlige konsekvenser for sikkerheden, især på arbejdspladsen, da søvnrelateret træthed kan føre til nedsat opmærksomhed, langsommere reaktionstid og øget risiko for fejl og ulykker.

En god søvnkvalitet har også en direkte indvirkning på vores overordnede livskvalitet. Når vi sover godt, føler vi os mere energiske, glade og i stand til at nyde vores daglige aktiviteter og relationer. Derfor er det vigtigt at prioritere søvn og skabe en sund arbejdskultur, hvor medarbejderne får bevidsthed om søvnens betydning og redskaber til at forbedre deres søvnvaner og -kvalitet.

I forløbet skal medarbejderne derfor arbejde med værktøjer og tiltag, der kan forberede deres søvnkvalitet og forhåbentligt som følge af det, deres hverdag og deres generelle velbefindende.

Beskrivelse af initiativ

Medarbejderne får gennem dette forløb værktøjer og bliver præsenteret for tiltag, der kan forbedre deres søvnkvalitet. Forløbet er opdelt på 4 uger, hvor der er et nyt fokus hver uge.

- 1- Introduktion og søvndagbog
- 2- Skab en søvnvenlig rutine
- 3- Skab et behageligt sovemiljø
- 4- Praktiser afslapningsteknikker

Herunder kommer en mere uddybende forklaring af de 4 uger:

Uge 1

I starten af ugen skal medarbejderne præsenteres for princippet. Der skal planlægges et møde (fysisk / online), sendes en mail ud eller en anden form for kommunikation, der præsenterer de forskellige tiltag, der vil være den kommende måned og fordelene de har.

Efter dette skal det første initiativ sættes i gang. I denne uge skal medarbejderne føre en søvndagbog. Det er frivilligt at deltage, men man opfordres til det. I denne skal de registrere deres søvnmønstre, herunder hvornår de går i seng, vågner op, og hvor mange timer de sover. Det kan også være en ide at forsøge og identificer eventuelle søvnforstyrrende faktorer i deres liv, såsom stress, koffein eller skærmb brug inden sengetid.

Dette kan hjælpe dem med at blive mere bevidste om deres søvnvaner og dermed give dem muligheden for at kunne identificere de områder, der kan forbedres.

Uge 2

I denne uge skal der være fokus på at skabe en søvnvenlig rutine. En søvnvenlig rutine er afgørende for at skabe en sund og stabil søvn. Ved at indføre en fastlagt rutine før sengetid kan vi forberede kroppen og sindet til en mere afslappet og dyb søvn, hvilket resulterer i øget velvære og energi i løbet af dagen. Aktiviteter som læsning, lytte til beroligende musik eller tage et varmt bad før sengetid kan hjælpe med at reducere stressniveauer og skabe en afslappet tilstand i kroppen. Dette gør det lettere at falde i søvn og opnå en dybere og mere afslappende søvn.

Derfor skal medarbejderne i dette forløb vælge en sengetid, der giver en mulighed for at få tilstrækkelig søvn (7-9 timer for voksne). Man skal altså lave en fast sengetid og vågnetid hver dag, også i weekenderne. Man kan eventuelt sætte en alarm til at minde en om, at man skal gå i seng samme tid hver aften, og sætte en alarm hver morgen, når man skal op.

Derudover er det også vigtigt, at man skaber en afslappende rutine før sengetid. Man skal gerne undgå elektroniske enheder mindst en time før sengetid, og så kan man i stedet læse en bog, tage et varmt bad eller lytte til beroligende musik. Gør det, der fungerer bedst.

Uge 3

I denne uge er der fokus på at skabe et behageligt sovemiljø. Et behageligt sovemiljø spiller en afgørende rolle i vores søvnkvalitet og generelle velbefindende. Når vi skaber et behageligt sovemiljø, hjælper vi med at fremme afslapning og ro, hvilket er afgørende for at kunne falde i søvn og opnå en dyb og forfriskende søvn. Ved at reducere forstyrrelser som støj, lys og ubehagelige temperaturer kan vi minimere faktorer, der kan forhindre os i at falde i søvn eller forstyrre vores søvn.

Et behageligt sovemiljø er også en vigtig del af at opretholde god søvnhygiejne. Det betyder at skabe de rigtige betingelser for at sove godt og optimere søvnkvaliteten. Ved at have et mørkt og roligt rum samt behageligt sengetøj og madras, kan vi opnå en mere behagelig søvnoplevelse, der bidrager til vores generelle restitution og velvære.

I denne uge skal medarbejderne derfor arbejde med flere forskellige ting afhængig efter, hvad der er nødvendigt i deres hjem. En liste med ting at kigge efter vil være herunder:

- Fjern forstyrrelser: Identificer og fjern potentielle forstyrrelser i dit sovemiljø, såsom støj, lys eller ubehagelige temperaturer. Investér i ørepropper, gardiner eller mørklægningsgardiner, og justér temperaturen for at skabe optimale søvnforhold.
- Skab en afslappende atmosfære: Tilføj beroligende elementer til dit soveværelse, såsom blødt belysning, duftende lys eller æteriske olier, der kan hjælpe med at skabe en rolig og afslappende atmosfære.
- Overvej at investere i komfortabelt sengetøj og madras: Evaluer dit sengetøj og madras og overvej at investere i kvalitetsprodukter, der passer til dine præferencer og behov.

Uge 4

I denne uge skal medarbejderne praktiserer afslapningsteknikker. Praktisering af afslapningsteknikker er afgørende for vores fysiske og mentale velvære. I en travl og hektisk verden kan vi ofte være fanget i en tilstand af konstant stress og spænding. Dette kan have en negativ indvirkning på vores søvnkvalitet og generelle livskvalitet.

Når vi praktiserer afslapningsteknikker som dyb vejrtrækning, meditation, yoga eller progressive muskelafslapning, kan vi aktivere kroppens beroligende respons. Dette reducerer frigivelsen af stresshormoner og sænker vores blodtryk og hjertefrekvens. Resultatet er en dybere fornemmelse af ro og indre balance.

Praktisering af afslapningsteknikker kan også have en positiv indvirkning på vores mentale sundhed. Det kan hjælpe med at mindske symptomer på stress, angst og depression.

Det er individuelt hvilken afslapningsteknik, der fungerer bedst. Herunder vil der være nogle forskellige metoder, som man kan prøve af:

- Dyb vejrtrækning: Tag langsomme og dybe vejrtrækninger. Indånd gennem næsen og pust ud gennem munden. Fokuser på at trække vejret dybt ned i maven og lad spændingerne slippe på hver udånding.
- Progressiv muskelafslapning: Start med at spænde musklerne i hele kroppen og hold spændingen i et par sekunder. Slip derefter spændingen og mærk den afslappede følelse i musklerne. Gentag denne proces for hver muskelgruppe, startende fra fødderne og arbejd dig op til hovedet.
- Guidet visualisering: Forestil dig et roligt og afslappende sted i dit sind. Det kan være en strand, en skov eller et hvilket som helst sted, hvor du føler dig rolig. Fokuser på detaljerne og prøv at opleve det med alle dine sanser.
- Mindfulness og meditation: Sæt dig i en behagelig position og fokuser på din vejrtrækning. Lad dine tanker komme og gå uden at dømmе dem. Forsøg at være til stede i nuet og vær opmærksom på dine sansninger.
- Massér eller stræk dine muskler: Giv dig selv en behagelig massage eller udfør nogle blide strækøvelser for at løsne spændinger i kroppen.

Redskaber

- Adgang til Falcks Sundhedsunivers
 - Skabelon til søvndagbog
 - Evt. en bog eller andet i stedet for brug af elektronik
-

Varighed

4 uger.
