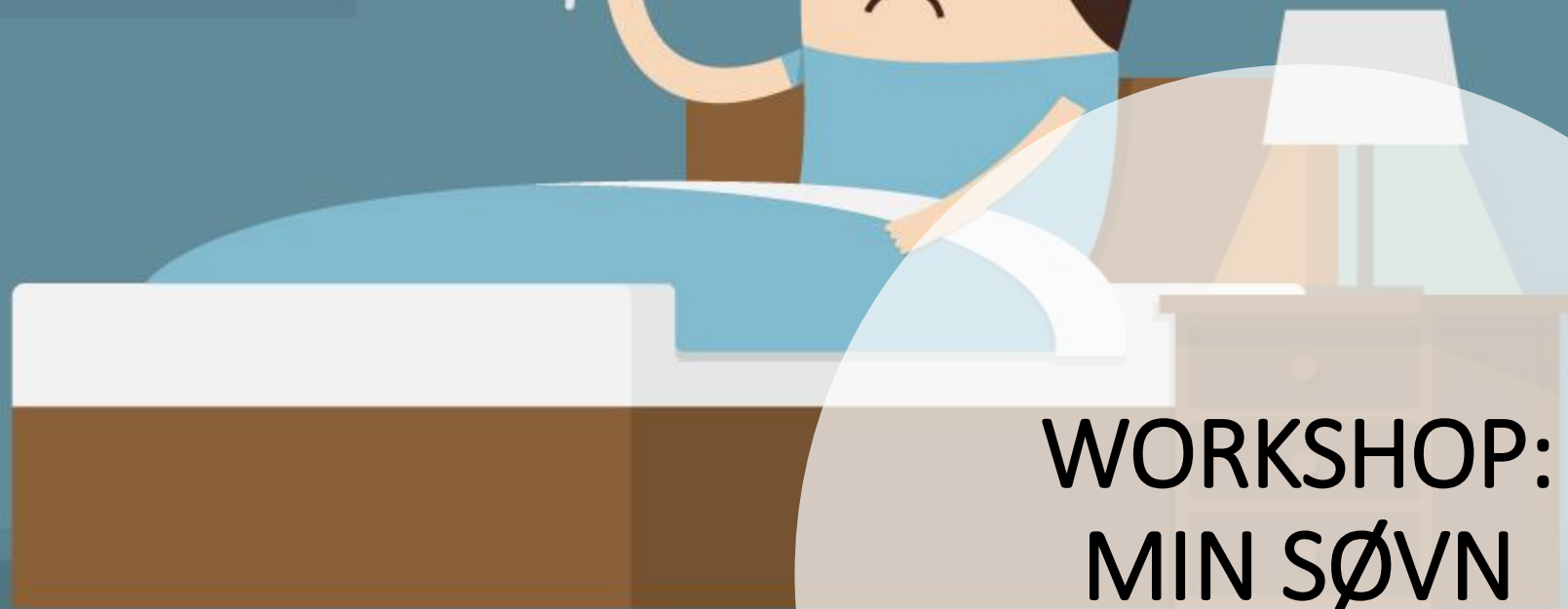




WORKSHOP: MIN SØVN

Inspari d. 10. december 2019

INDHOLD



Spilleregler



Opvarmning og repetition (Mentimeter) – og jeres oversigt



Interview 1: Motivation – kort opsamling



Oplæg om søvn og mentalt helbred



Interview 2: Min søvn



Oplæg om søvn-råd



Interview 3: Min handleplan



SPILLEREGLER

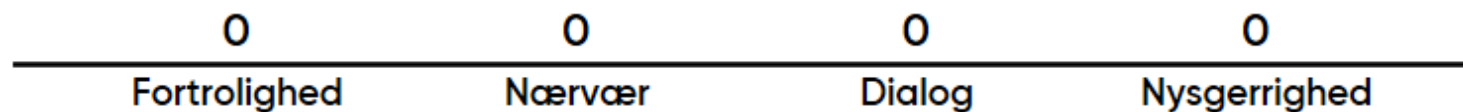
- FORTROLIGHED
- NÆRVÆR: OBS på tiden
Hold opmærksomheden
- DIALOG: TALE OG LYTTE
- NYSGERRIGHED: Proces, ingen rigtige svar –
refleksioner, undersøgelse, overvejelse



Gå til www.menti.com og brug koden 95 36 78



Den vigtigste spilleregel er i min optik



Slide is not active

Activate



Helt udmattet
1 point

Lidt udmattet
2 point

Næsten frisk
3 point

Helt frisk
5 point

2. Hvornår går du typisk i seng?

Efter midnat
1 point

Kl. 23 - 24
2 point

Kl. 22.05 - 23
3 point

Senest kl. 22
5 point



3. Hvor mange timer sover du om natten i gennemsnit?

< 5 timer
1 point

5 - 6 timer
2 point

6 - 7 timer
3 point

7 - 9 timer
5 point



4. Hvor ofte har du behov for at sove om dagen?

Hver dag
1 point

4 - 6 dage ugentlig
2 point

1 - 3 dage ugentlig
3 point

Mindre end 1 dag om ugen
5 point



5. Hvor mange opvågninger (på mere end 3 minutter) har du typisk i løbet af en nat?

3 eller flere
1 point

2
2 point

1
3 point

Det har jeg stort set aldrig
5 point

Tæl point sammen



Slide is not active. Aktivt

5 - 12 (inkl.) point: Meget dårlig søvn. Nap en dagbog – vi ses til workshoppen

13 - 17 (inkl.) point: Her er virkelig rum for forbedring – du bør tage en dagbog – og dukke op til workshoppen

Gå til www.menti.com og brug koden 95 36 78



I søvnquizzzen fik jeg

0	0	0	0
5-12 point	13-17 point	18-22 point	23-25 point



Slide is not active

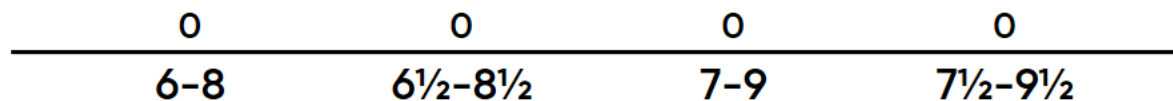
Activate

0

Gå til www.menti.com og brug koden 72 88 49



Hvor mange timer bør en voksen sove i løbet af et døgn?



Show correct answer



Slide is not active

Activate

0

Gå til www.menti.com og brug koden 72 88 49



Gennemsnitlig søvn for os, som deltog i projektet?

0	0	0	0
6 timer 57 minutter	7 timer 14 minutter	6 timer 12 minutter	6 timer 33 minutter

Show correct answer



Slide is not active

Activate

0

Hvor stor en andel af dit liv bør tilbringes med at sove?



Show correct answer



Gå til www.menti.com og brug koden 72 88 49



Hvilket hormon går i daglig tale under navnet "mørkehormonet"?

0	0	0	0
Adenosin	Melatonin	Serotonin	Dopamin

Show correct answer



Slide is not active

Activate



Gå til www.menti.com og brug koden 72 88 49



I weekenden sover danskerne i gennemsnit XXXX i forhold til hverdagsdøgn

0	0	0	0
45 minutter længere	45 minutter kortere	15 minutter længere	15 minutter kortere

Show correct answer



Slide is not active

Activate

0

Gå til www.menti.com og brug koden 72 88 49



En søvncyklus varer

0	0	0	0
Ca. 1 time	Ca. 1½ time	Ca. 2 timer	Ca. 3 timer

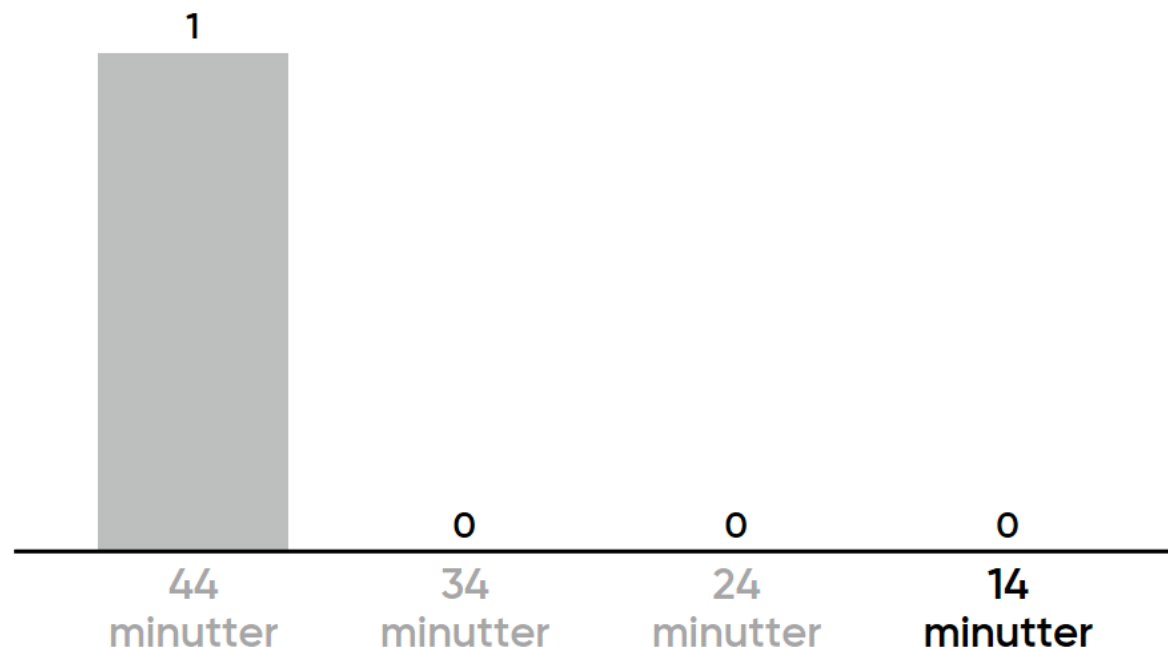
Show correct answer



Gå til www.menti.com og brug koden 72 88 49



Om vinteren sover danskerne i gennemsnit XX minutter mere end om sommeren



Hide correct answer



Slide is not active

Activate



Gå til www.menti.com og brug koden 95 36 78



I de forgangne 14 dage vil jeg sige, at min søvn har været ...



Slide is not active

Activate





INTERVIEW

Gå sammen to og to. I skal på skift interviewe hinanden. Der er i alt 10 minutter – altså 5 minutter til hvert interview:

1. Hvad fik dig til at tage deltagelse i dette projekt?
2. Hvad håbede du at få ud af det?
3. Hvad gjorde størst indtryk på dig fra søvnoplægget?
4. Hvordan har det været for dig at udfylde dagbogen og registrere din søvn via FitBit?

Kig i dagbogen...

5. Hvad er du blevet bekræftet i? Hvad er du blevet overrasket over?

Efter de 10 minutter vil der blive en kort opsamling i plenum



Søvn og mentalt helbred

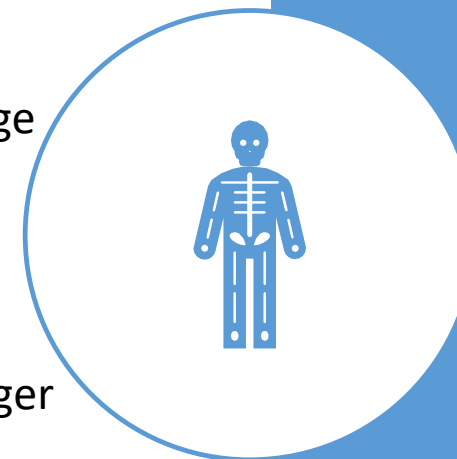
- For den generelle sundhed og trivsel er søvn lige så vigtigt som motion, kost og rygning
 - *Søvn og Sundhed, Vidensråd for Forebyggelse 2015*



FACTS om søvn-udfordringer

Når folk ikke får søvn nok, fortæller de:

- ✓ 40 procent sover ikke nok til at føle sig udhvilet
- ✓ Hver tredje i aldersgruppen 16 – 44 år angiver, at det skyldes personlige, familiemæssige eller arbejdsrelaterede problemer
- ✓ Omkring hver tredje i aldersgruppen over 45 år angiver sygdom som årsag til søvnforstyrrelsen
- ✓ Næsten hver anden ung kvinde i alderen 16 – 24 år sover dårligt på grund af udfordringer eller problemer på jobbet
- ✓ For kvinder handler søvnforstyrrelser i højere grad end for mænd om familiemæssige eller personlige problemer
- ✓ For mænd er det især arbejdsrelaterede ting, der forstyrrer



Kilde: Statens Institut for Folkesundhed, SDU "Søvn resultater fra Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2013

Søvn og performance – negativ effekter

- Ved 6 timers søvn eller mindre falder kognitive evner (koncentration, hukommelse, overblik, reaktionsevne) med op til 10 - 25 %
 - *NIH 1997*
- Vi lægger bare ikke selv mærke til det... fordi vores hjerne ikke fungerer ordentlig pga. dårlig søvn
- Sikkerheden falder drastisk!

Dårlig søvn - de fire største syndere

Stress



Livsstil



Lys





Søvn og stress: To sider af samme mønt

- **Søvn**

God søvn: Ressourcer og fysisk og psykisk overskud

Dårlig søvn: Manglende ressourcer – risiko for stress

- **Stress**

Medvirker til dårlig søvn

Høj aktivitet i tanker og krop - man kan ikke finde ro og hvile

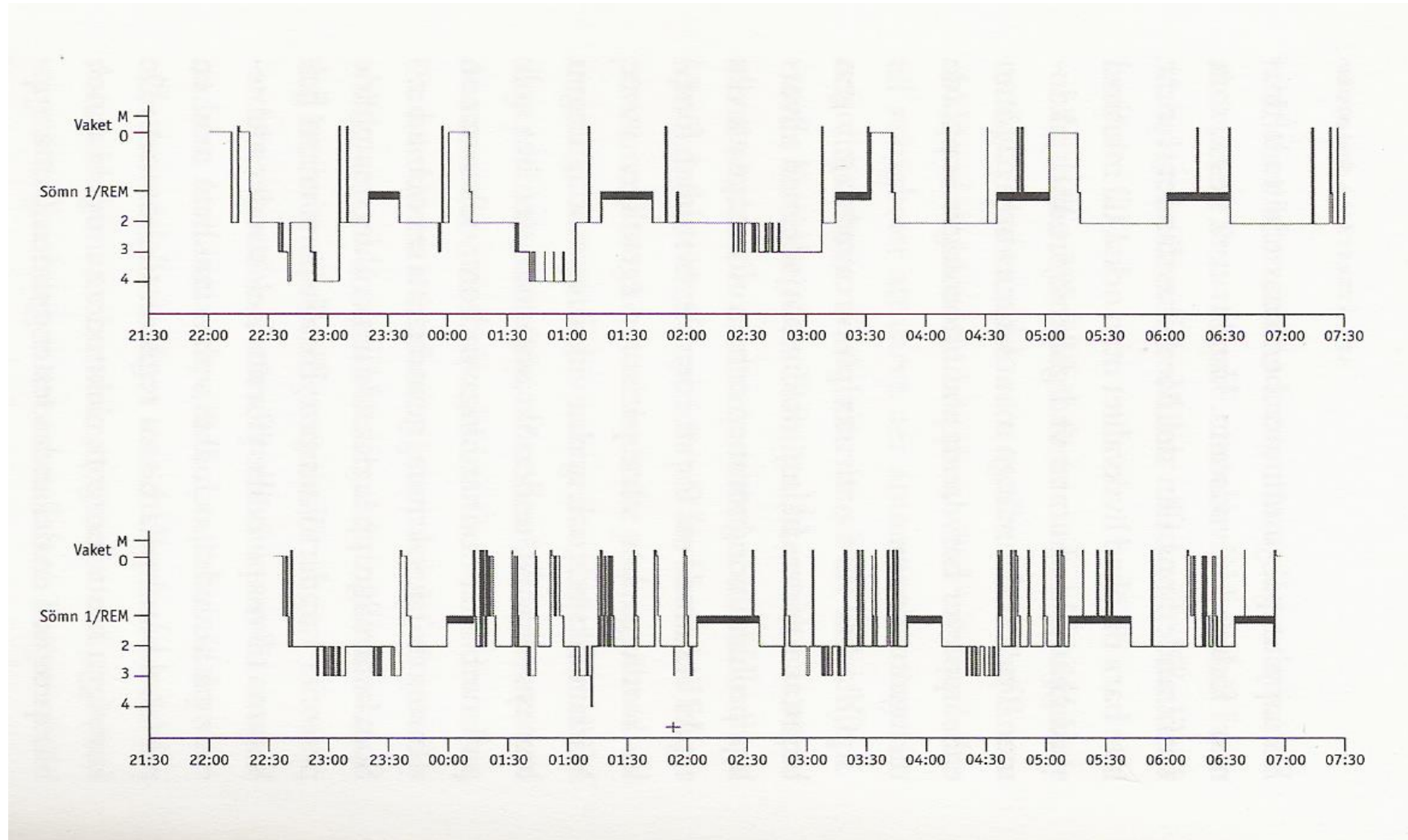
STRESS OG SØVNLØSHED

- Tab af dyb søvn – typisk omkring 50 %
- Kombinationen af forhøjet fysiologisk stressniveau og bekymring for ikke at kunne sove leder til øget uro

En ond cirkel er etableret



Stress kan ses i søvnen



INTERVIEW



Gå sammen i makkerpar igen. I har igen 5 minutter til hvert interview – altså 10 minutter i alt:

1. Hvordan sover du i almindelighed?
2. Hvornår sover du typisk godt? (det kan være perioder i dit liv – bestemte ugedage eller årstider eller andre mønstre...)
3. Hvad er der af tegn på, at du har fået en god søvn?

Der bliver en opsamling på især punkt 3

TEGN PÅ GOD SØVN

- Hvis man vågner af sig selv om morgenen
- Føler sig fysisk og mentalt udhvilet
- Er frisk og udhvilet – hele dagen

How do we sleep?



518

average time in bed (minutes)

8:38

average time in bed (hh:mm)

49

average minutes awake

34

avg number of awakenings

469

average minutes asleep

7:49

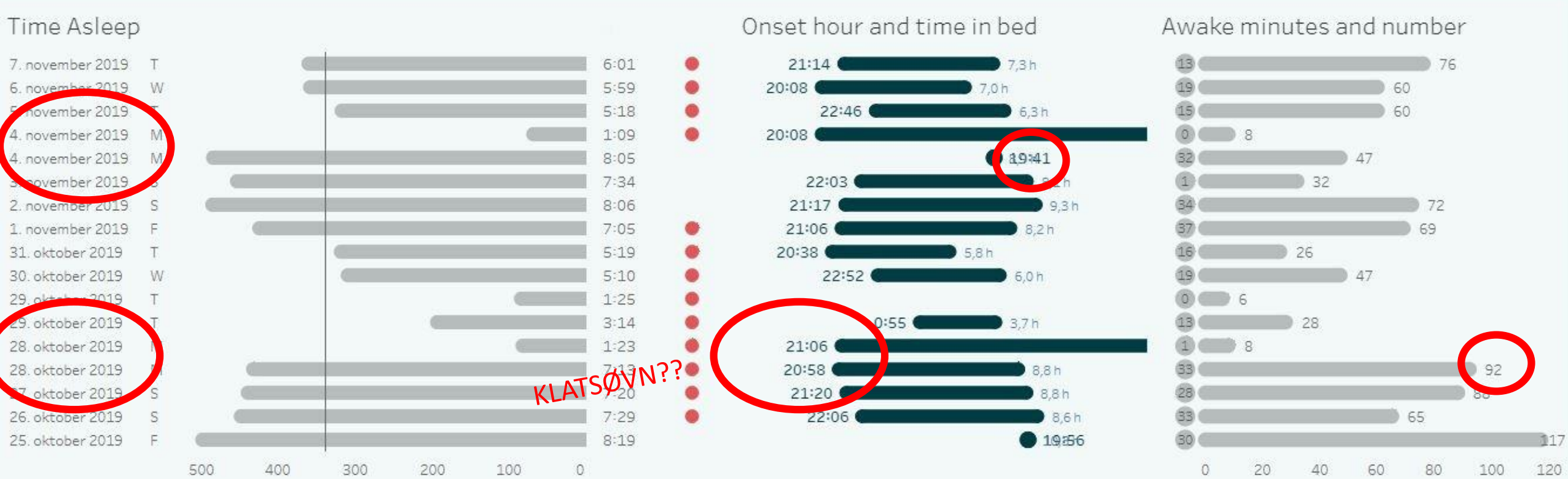
average time asleep (hh:mm)



Time Asleep



How do we sleep?



INTERVIEW

Brug et par minutter på at kigge i dagbogen / I FitBit-registreringen.

Når interviewene går I gang, har I igen 5 minutter til hvert interview – altså 10 minutter i alt:

Kig i dagbogen / dine FitBit-registreringer...

3. Hvordan har du sovet de 14 dage, hvor der blev registreret?
4. Hvilke sammenhænge er der mellem din søvn – og dine vågne timer?
5. Når du tænker tilbage på perioder i dit liv med belastninger, hvordan har det da påvirket din søvn?

Der bliver ikke samlet op på denne øvelse – men der bliver mulighed for at stille spørgsmål



Spørgsmål - kommentarer





GODE RÅD – FØR SØVN

1. Gør søvnen til en nydelse – se frem til den!
2. Undgå koffein og alkohol et par timer før du skal sove
3. Gå ikke sulten eller overmæt i seng
4. Undgå skærmlys / dagslys (dæmp lysintensitet, brug solbriller)
5. Vær fysisk aktiv – men lavpuls aktiviteter de sidste timer inden du lægger dig til at sove
6. Lav afslappende aktiviteter de sidste timer, inden du går i seng (fx læse, samtale, høre lydbog)
7. Brug de samme soveritualer hver dag
8. Skriv 3 ting, som har givet dig glæde i løbet af dagen

GODE RÅD - SØVN

1. Praktiser så vidt muligt samme sengetid – også når du har fri
2. Sørg for at dit sovemiljø er køligt, mørkelagt og stille (brug evt. hørepropper)
3. Hvis du har søvnproblemer, så undgå at sove i løbet af dagen – også selv om du er træt
4. Hvis du ikke kan sove, så stå op. Foretag dig noget afslappende og nydelsesbetonet – UDEN SKÆRM...
5. Vent med at lægge dig igen, indtil du er søvnig
6. Lav en nem og kedelig øvelse (100-3, 97-3, 94-3)
7. 3S: Soveværelset er til søvn og sex – og intet andet!





GODE RÅD – EFTER SØVN

1. Hvis du vågner af dig selv, inden vækkeuret ringer, er det formentligt, fordi du har fået den søvn, som du har brug for
2. Giv dig selv mulighed for en god start på dagen – hvad enten det betyder at du springer ud af sengen – eller du helst vil ligge og snue nogle minutter
3. Væk dine sanser: spil god musik, stik fødderne ned i nogle rare sko, drik en god kop kaffe, the eller et glas mælk -og spis et godt morgenmåltid
4. Hav tid til basale behov (drikke, spise, gå på toilettet)
5. Prioritér din næste søvn: Beslut dig for, hvornår du vil gå til ro næste gang, du skal sove (det er lettere nu, end når du lige er gået i gang med et nyt afsnit af en spændende serie!)

INTERVIEW



Gå sammen i makkerpar til runde 3. I har 5 minutter til hvert interview – altså 10 minutter i alt:

- 1. Hvilke søvntips praktiserer du allerede?*
- 2. Hvilke råd til god søvn vil du kunne begynde at bruge?
a) Og hvis du skal vælge et at starte med, hvilket vil du da vælge?*
- 3. Hvordan vil du bære dig ad med at lykkes – hvilke forberedelser skal du gøre dig?*
- 4. Hvem kan støtte dig – og hvordan?*
- 5. Hvad er dit første skridt?*
- 6. Hvornår vil du tage det?*



FORPLIGTELSEN

Hvilket tip vil du prøve af?

Hvem kan hjælpe dig?

Hvad skal du helt konkret gøre?



Farvel og tak for denne gang