

LEDAREN:

HÄR och NU

sidan 2

Den viktiga sömnen

Sämre prestation
vid sömnbrist

Ta igen förlorad sömn | sidan 2

Utmattningssyndrom
syns i hjärnan

Känner du igen symtomen? | sidan 3

HÄR och NU

NU är det jul igen! Julstress tänker många av oss, men med rätt tanke kan helgen bli en stressförebyggande insats. Att njuta av extra ledighet, doft av gran och glögg, god mat och fin musik är det vi alla just nu behöver. Att vara här och nu är viktigt – medveten närvaro - en framgångsrik strategi för att hantera stress. Traditioner skall inte heller underskattas, något återkommande och vant som ger minnen och trygghet.

Vi vet idag hur viktig sömnen är för vårt välbefinnande och att man faktiskt kan ta igen en del förlorad veckosömn under en helg. Njutbart är också att sova på maten!

Frisk luft och promenader gör gott – kom ihåg - det finns inga hinder för detta När kung Bore biter till är det yllemössa som gäller.

Värmland placerar sig ofta bra till vid olika mätningar som görs för att jämföra oss med landet i stort. Ett område som nyligen värderats är tillgängligheten till vårdcentraler. Tyvärr visar det sig att allmänheten inte är nöjd – det är svårt att få kontakt när man har behov.

Vi är stolta när vi visar upp resultatet från vår senaste kundundersökning, som visar att vår service och tillgänglighet får högsta betyg.

Vi utökar vår tillgänglighet nästa år ytterligare genom att företagssköterskan är tillgänglig för telefonrådgivning

och besök efter bokning
alla vardagar mellan
klockan 8.00 och
16.30.

ClaraHälsan
finns HÄR och
NU.

God Jul och
Gott Nytt År!



Birgitta Söderberg
Birgitta Söderberg
är VD på Clarahälsan

Viktigt att ta igen förlorad sömn



Aktuell forskning visar att den som sover för lite under arbetsveckan måste ta igen det under helgen. Annars ökar risken för misstag i jobbet.

Amerikanska forskare har undersökt hur sömnbrist påverkar oss och hur vi kan ta igen förlorad sömn. Det visade sig att det är svårt att bota långvarig sömnbrist genom att sova längre en enda natt. Inte ens upp till tio timmars sömn räckte.

Forskarna begränsade sömnen för drygt 140 personer under fem nätter och jämförde med en kontrollgrupp som sov så mycket de ville. De som inte sov tillräckligt fick sämre uppmärksamhet och reaktionsförmåga, men efter några natters återhämtningssömn presterade de för fullt igen.

Sämre prestation vid sömnbrist

En natt med nio timmars sömn var dock inte tillräckligt för att hämta igen vad som förlorats. Försökspersonerna som sovit för lite presterade då fortfarande sämre än dem som inte hade sömnbrist.

David Dinges vid University of Pennsylvania School of Medicine betonar att om det blir för lite sömn under arbetsveckan så är det viktigt att se till att sova när man väl är ledig. Annars fortsätter problemen.

En livsstil som innebär kroniska sömnbegränsningar under både arbetsveckan och lediga dagar kan leda till en kontinuerlig ökning av sömnbristen och en större risk för bristande uppmärksamhet och misstag.

Risken för olyckor ökar

Den som sovit mindre än sex timmar per natt i två veckor klarar av jobbet lika

dåligt som den som varit uppe två dygn i sträck. Flera andra studier visar att risken för olyckor och misstag ökar dramatiskt vid sömnbrist. Enligt en undersökning presterade den som varit vaken ett dygn på samma nivå som den som druckit fyra glas vin.

Sju timmar det optimala

Sju timmars sömn per natt är optimalt. Forskare har kommit fram till att de som sover högst fem timmar per natt har mer än två gånger förhöjd risk att få hjärt-kärlsjukdomar. Även för dem som sover över nio timmar per natt är risken betydligt förhöjd.

Sex respektive åtta timmar nattsömn ger en något ökad risk enligt forskarna. De hävdar att den optimala sömntiden för hälsan är cirka sju timmar per natt.

Studien presenterades i augusti 2010 i den vetenskapliga tidskriften Sleep.

Har DU sömnproblem?

Om du lider av sömnproblem finns det hjälp att tillgå på ClaraHälsan. Vi använder oss av Kognitiva beteendeterapi, KBT, som är den effektivaste behandlingsmetoden mot sömnsvårigheter och som rekommenderas av läkemedelsverket.

Välkommen att kontakta undertecknad för beskrivning av hur en sömnbehandling kan läggas upp för dig och vad din del i behandlingen är.

Eva Skog, Telefon: 054-221729
E-post: eva.skog@clarahalsan.se

Utmattningssyndrom syns i hjärnan



Svensk forskning visar att utmattningssyndrom orsakar mätbara förändringar i hjärnan.

Diagnosen utmattningssyndrom är omstridd. Men nu visar ny svensk forskning att tillståndet orsakar mätbara förändringar i hjärnan. Förändringar som är specifika just för personer med utmattningssyndrom.

Det rör sig om en funktionsnedsättning på två områden i frontalloben. Där regleras det vi kallar exekutiv

förmåga, det vill säga uppmärksamhet och långsiktig planering, säger Agneta Sandström, psykolog som lägger fram en doktorsavhandling i ämnet vid Umeå universitet.

Personer med diagnosen utmattningssyndrom har undersökts med magnetröntgenkamera, samtidigt som de fått göra arbetsminnestester. Vid en jämförelse med friska respektive deprime-

rade personer kunde man konstatera att hjärnfunktionen hos de utmattade skiljer sig från kontrollgrupperna.

– Vi har även tittat på hur man utsondrar stresshormonet kortisol. När en frisk person vaknar på morgonen så utsöndras en ”kick” av kortisol som sedan avtar snabbt. Personerna med utmattningssyndrom fortsätter att ligga högt under hela dagen, säger Agneta Sandström.

De som drabbas av utmattningssyndrom är en annan personlighetstyp än de som får psykiatriska diagnoser generellt. Gruppen består av ovanligt ihärdiga, ambitiösa och pedantiska människor. De ligger över snittet i intelligens och är välutbildade.

Hennes önskemål är att dagens arbetsgivare börjar tänka lite mer ”hjärnergonomiskt”. Öppna kontorslandskap och inglasade grupperum går bort, menar hon. **Källa: TT**

Mer om Utmattningssyndrom

- Utmattningssyndrom tillskrivs långvarig stress i personens yrkesarbete och/eller i livssituationen i övrigt.
- De dominerande symtomen är brist på psykisk energi, onormal trötthet, känslomässig labilitet, sömnstörning och ofta symtom av kroppslig karaktär, såsom muskelvärk, mag-tarmbesvär och yrsel.
- Till syndromet hör en påtaglig försämring av personens funktionsförmåga.
- Behandlingen består av åtgärder mot identifierade stressfaktorer, rådgivning om fysisk aktivitet och sömnvanor, psykoterapi individuellt eller i grupp, avspänningsträning samt arbetsinriktad rehabilitering.

Källa: Nationalencyklopedin

Livs- och stresshanteringskurs på ClaraHälsan

Sedan flera år tillbaka har vi erbjudit företag och anställda denna kurs. Syftet är att ge insikt, kunskap och verktyg för att hantera livet i allmänhet och arbetslivet i synnerhet på ett så hälsosamt sätt som möjligt för att undvika stressjukdom.

Kursen innebär att deltagaren inbjuds att reflektera över många av de vanor, tankemönster och beteende man har. Lära sig avspänningsmetoder för att få återhämtning. Hemuppgifter ingår mellan varje tillfällen. Kursen riktar sig till både sjukskrivna och icke sjukskrivna.

Utvärderingar som gjorts av deltagarnas hälsa efter genomgången kurs visar på mycket goda resultat över tid. Kursdeltagarna liksom deras chefer har varit mycket nöjda med resultatet. Efter kursen sker en individuell uppföljning med respektive chef. Kursen pågår under 5 veckor. Tid 2,5 timma/gång vid två tillfällen i veckan.

Kursansvariga Eva Skog och Per Jernstedt
Eva Skog, telefon: 054-221729

E-post: eva.skog@clarahalsan.se

Per Jernstedt, telefon 054-221726

E-post: per.jernstedt@clarahalsan.se

>> **Se Produktblad Livs- och stresshanteringskurs**

Kommentarer från kursdeltagare:

”Att få träffa andra i samma situation. Att få prova yoga. Känns mycket bra”.

”Jag känner att jag fått en unik möjlighet att lära känna mig själv”.

”Jag har fått de verktyg jag behöver för att förändra mitt liv!”

”En kurs som egentligen fler borde gå, INNAN man börjar må riktigt dåligt och blir sjukskriven”.

Nöjda kunder!

Vi har nyligen genomfört en kundmätning bland de kunder som besökt oss under oktober månad med ett mycket gott resultat. Vi har bland annat fått högsta möjliga utfall på att kunderna upplever sig positivt bemötta när de besöker oss. Något som vi är mycket stolta över!

Öppettider under jul/nyår

ClaraHälsan

23 dec	8 - 12
27 - 29 dec	8 - 16:30 (Lunchstängt 12 - 13)
30 dec	8 - 12
5 jan	8 - 12
7 jan	Stängt

Hammarö

22 dec - 7 jan	Stängt
----------------	--------

Lamberget

23 dec	Stängt
27 - 30 dec	07:30 - 11:30
3 - 5 jan	07:30 - 11:30
7 jan	Stängt

Gymmets öppettider

23 dec	06 - 21
24 - 25 dec	Stängt
26 - 30 dec	06 - 21
31 dec - 1 jan	Stängt
2 - 4 jan	06 - 21
5 jan	06 - 18
6 jan	06 - 21



ClaraHälsan önskar er alla God Jul & Gott Nytt År



*Istället för julkort lämnar
ClaraHälsan ett bidrag till
Läkare utan gränser*

*"Sjunga, läsa eller tala högt, är en god motion för vissa invärtes delar
uti kroppen, det styrker lungorna, uppvickar och renar alla de delar,
som hör till andedräkten, och befordrar matsmältningen"*

Ur "Underrättelse om hälsans bevarande" tryckt i Uppsala 1764

Träningsinstruktioner i ClaraHälsans gym

Du vet väl att våra företagssjukgymnaster har regelbundna träningsinstruktioner i gymmet? För aktuella tider se: www.clarahalsan.se/Gym

Välkommen till ClaraHälsan

Vi utökar vår service 2011 med telefonrådgivning och tidbokning hela dagen.

Våra öppettider 2011

ClaraHälsan (Karolinen)

Måndag – fredag 08-16:30
Lunchstängt kl 12 - 13
Dag före helgdag stängt från kl 12.
Bokning av tider/telefontider samt
rådgivning sker hos företagssköterska,
Telefon 054-221700, välj 1.

Gymmet

Måndag-fredag 06-21
Lördag (samt dag före helgdag) 06-18
Söndag 06-21

Lamberget

Mån-tis-tor 07:30-16:30
Onsdag-fredag 07:30-11:30
Lunchstängt 12-13

Hammarö

Mån-ons 08-16.30
Torsdag 08-14:30
Fredag stängt
Lunchstängt 12-13



CLARAHÄLSAN