

Scandics sömnambassadör hjälper dig sova bättre på Internationella Sömdagen

I dag uppmärksammas sömnen på den årliga Internationella Sömdagen. Sömnen är viktig för vår hälsa och något vi lägger ungefär en tredjedel av våra liv på. Varje år sovs 17 miljoner nätter i 83 993 sängar på Scandics 268 hotell. Nu delar företaget med sig av sina bästa tips på hur fler kan njuta av en god natts sömn.

Undersökningar visar att sömnen är viktig för att återställa våra energinivåer, men den bidrar också till bättre minne, immunförsvar, kreativitet och förmåga att hantera och lagra kunskap. Sömnen hjälper oss att balansera vårt humör, minska risken för vissa sjukdomar och reglera halten av stresshormoner i våra kroppar. I den populära boken *Why We Sleep*, skriver forskaren Matthew Walker att tillräckligt med sömn är viktigare för vår hälsa än kosthållning och motion.

Men i vårt moderna och stressade samhälle försummar vi ofta sömnen. För lite sömn kan till och med bidra till hjärt- och kärlsjukdomar, fetma, diabetes och depression.

Scandic är inte en sömnterapeut, men företaget vet en hel del om sömn. Under 2018 sovs det 17 miljoner nätter på Scandic vilket motsvarar ungefär 119 miljoner timmar, eller 4 958 333 dagar eller 13 585 år.

- Eftersom vi är en hotellkedja tar vi sömn på stort allvar, säger Robert Wilhelmsson, Category Manager Room Experience & sömnambassadör på Scandic. Vi skickar löpande ut undersökningar till våra gäster om hur vi kan förbättra hotellupplevelsen. Att få en god natts sömn är det absolut viktigaste både för affärs- och fritidsresenärer. Bekväma sängar och kuddar är viktigast, tätt följt av rätt belysning och möjligheten till att helt mörklägga rummet, berättar Robert.

Här följer tio tips från Scandics sömnambassadör på hur du kan förbättra din sömn:

1. Använd inte mobiltelefon eller dator i sängen. Helst ska du stänga av skärmar två timmar innan sänggåendet. Kroppen uppfattar skärmens ljus som dagsljus, vilket påverkar halterna av sömnhormonet melatonin.
2. Läs en riktig bok innan du ska sova.
3. Prova meditation, mindfulness eller avslappningsövningar.
4. Sänk temperaturen i rummet, mellan 14-18 grader är optimalt för god sömn.
5. Om du har svårt för att somna i nya miljöer, ta med örngott eller en använd t-shirt hemifrån. Hjärnan kan känna igen dofterna och därför somna lättare.
6. Regelbundenhet: försök att gå och lägga dig vid samma tid varje kväll.
7. Få tillräckligt med sömn. Sex till nio timmar per natt rekommenderas.
8. Undvik alkohol. En vanlig missuppfattning är att alkohol får dig att sova bättre. Alkohol kan visserligen få dig att somna lättare, men kvalitén på sömnen kan bli lidande.
9. Begränsa ditt koffeinintag. Sömnforskare hävdar att man inte ska inta koffein efter kl. 14:00.
10. Motionera regelbundet. All sorts träning bidrar till bättre sömn medan inaktivitet leder till sämre sömn.

Om Scandic Hotels Group

Scandic är det största hotellföretaget i Norden med 18 000 medarbetare och med ett nätverk av närmare 280 hotell i drift eller under utveckling på mer än 130 destinationer. Scandic Friends är Nordens största lojalitetsprogram inom hotellbranschen. Ett ansvarsfullt företagande är en del av Scandics DNA och Scandic har varit en pionjär när det gäller att integrera hållbarhetsarbete i alla sina verksamheter. Scandic är noterat på Nasdaq Stockholm.

Scandic lägger mycket fokus på rummens design så att de ska bidra till god sömn, genom bekväma sängar, kuddar och belysning. Under våren testar Scandic också program för meditation, yoga och avslappning på rummens TV-utbud på utvalda hotell. På andra utvalda hotell kan man som gäst boka Superior Sleeprum med justerbara sängar. Rummen ligger i tysta delar av hotellen och har sen utcheckning, ett sömnpaket med koffeinfritt kvällsté, öronproppar och sovmask. Dessutom kan man lyssna på en särskild spellista på Spotify – Scandic Sleep – som även är tillgänglig utanför Scandics hotell.

Sov gott!

För mer information, vänligen kontakta:

Peter Bodor, Director of Communications, Scandic Hotels Group

Email: peter.bodor@scandichotels.com

Telefon: +46 706 48 70 65

Anna-Klara Lindholm, PR Manager, Scandic Hotels Group

Email: anna-klara.lindholm@scandichotels.com

Telefon: +46 709 73 52 31

Om Scandic Hotels Group

Scandic är det största hotellföretaget i Norden med 18 000 medarbetare och med ett nätverk av närmare 280 hotell i drift eller under utveckling. Scandic Friends är Nordens största lojalitetsprogram inom hotellbranschen. Ett ansvarsfullt företagande är en del av Scandics DNA och Scandic har varit en pionjär när det gäller att integrera hållbarhetsarbete i alla sina verksamheter. Scandic är noterat på Nasdaq Stockholm. www.scandichotelsgroup.com