



*Projekt  
Power Napping*

*For nattervugter*

*på Dronning Ingrid's Hjem*

# Projekt Power Napping for nattevagter på Dronning Ingrid's Hjem

	<b>Dato</b>	<b>Bemærkninger</b>	<b>Ansvarlig</b>
<b>Projektbeskrivelse</b>	100605		Lise Sommer Inge Holm
<b>Godkendt i ledergruppen</b>	150605		Inge Holm
<b>Godkendt i S.U.</b>			Inge Holm
<b>Godkendt Natbasen</b>			Inge Holm
<b>Prøvetid af projektet</b>	220605 – 311005		
<b>Evaluering</b>		Spørgeskema til alle der tager nattevagter	Inge Holm Ledergruppen
<b>Ønsker til projektet</b>		Stopur - hvilestol m/ skammel	Poul Hansen
<b>Spørgeskema udfærd.</b>			Ledergruppen

# Power Napping.

## Hvad er Power napping:

En lille koncentreret lur på 20 min.

At power nappe er ikke at sove, men i stedet en mulighed for at blunde *uden*, at man træder ind i den dybe søvn.

## Formålet:

At mindske den belastning, det betyder at have natarbejde.

At mindske de helbredsmæssige gener og ricisi ved natarbejde.

At minimere den vanskelige omstilling mellem natarbejderens indre døgnrytme og den ydre døgnrytme, når de er i utakt.

At øge velværet hos medarbejderen –  
og dermed et mere veloplagt og effektivt personale.

Vores mål er at være en arbejdsplads, der stræber efter at skabe de optimale forhold for såvel vores beboere som personale.

Udfaldet af de undersøgelser, der er lavet på arbejdspladser, hvor power napping er indført, viser det har en positiv indflydelse på medarbejderens helbred og velvære.

I særdeleshed ved natarbejde er det meget givende.

Medarbejderne er mere veloplagte og effektive.

De sover bedre, når de kommer hjem, føler sig generelt mere udhviletde hvilket ligeledes bidrager til et bedre liv uden for vagterne.

Selve omstillingen fra dag/ nat , hvor nattevagtens indre døgnrytme er i utakt med den ydre døgnrytme, bliver lettere.

Belastningen ved natarbejde minimeres, og dermed gøres de helbredsmæssige konsekvenser mindre.

## **Sidegevinst:**

Power napping kan medvirke til fastholdelse af personale, der ellers ville fravælge natarbejde p.g.a belastningerne.

Power napping kan ligeledes være en motiverende faktor og gøre netop vores arbejdsplads attraktiv for nye ansøgere til ledige stillinger.

## **Rammerne for Power napping:**

Power napping tilrettelægges under hensyntagen til, hvornår arbejdsopgaverne tillader det, og hvornår medarbejderens behov er der, hvilket naturligt kunne være i tidsrummet mellem kl. 02-04.

En personale kan gå fra ad gangen.

Power napping skal ske under uforstyrrede og rolige forhold.

Vi forslår en læne/hvile stol med en fodskammel og en plaid.

Varighed 20 min. Et stopur kan evt stilles .

Power napping er et *tilbud*, der gives .

## Kreativitets-søvnen

De fleste mennesker begår en vital fejl, når trætheden melder sig; de tager en pause, ryger, drikker kaffe/tea, spiser chokolade eller andre opkvikkende midler.

Der er nogle der påstår, at problemerne bliver løst, når de drikker kaffe eller ryger en cigaret, men det er ikke rigtigt. Det er det at koble af, der er årsagen.

Det er derimod meget bedre at benytte kreativitets-søvnen, når trætheden melder sig. Når hjernen siger at den trænger til en pause, så hvil dig i stedet for at modarbejde den ved kunstige stimula.

Kreativitets-søvnen er naturens egen måde at håndtere situationen på.

Ifølge søvnforskere kan du finde det bedste tidspunkt for en Power Nap ved at se på, hvornår du faldt i søvn om natten, og hvad tid du stod op.

Hvis du sover omkring midnat og står op kl. 6, er du halvvejs gennem din søvn kl. 3.

Læg 12 timer til det tal, og din middagslur bør starte kl. 15.

Find et rum, hvor du kan være alene en halv times tid.

Du sidder i en stol - gerne lidt tilbage - men sørg for, at du sidder bekvemt. Luk øjnene. Armene hænger frit langs siden, og på det yderste fingerled på den ene hånd hænger du et nøgleknippe.

Føl hvordan du slapper af. Gentag for dig selv, at du slapper af. Samtidig trækker du vejret ganske roligt, og trækker luften helt ned i maven. Erkend, at du bliver afslappet og at trætheden melder sig.

Kæmp ikke imod trætheden. Vær ikke bange for at falde i søvn - hensigten med denne øvelse er, at du skal være passager i søvntoget i nogle minutter.

Hvad der vil ske er følgende: Du bliver mere og mere træt; mere og mere afslappet og hjernen går fra Beta-bølger ned til Alpha-bølger. Du bliver yderligere afslappet og træt, og bevæger dig ned til Teta-bølgerne.

Din muskulatur i fingrene vil nu være så påvirket af vægten fra nøgleknippet, at fingrene strækker sig ud og nøgleknippet faldet på gulvet.

Den lyd der fremkommer, når nøgleknippet rammer gulvet vil bringe dig tilbage til Beta-tilstanden, og du vil føle dig helt udhvilet !

De fleste, der benytter denne søvn-teknik, fortæller at de føler sig så udhvilede, som havde de sovet en hel nat. Du har måske kun siddet i ti minutter, muligvis endnu kortere, men alligevel føler du dig helt udhvilet.

Enkelte mennesker er så trænedede i denne form for afslapning, at de kan komme ned i Alfa/Teta-området på under to minutter.

Tiden du hviler dig er ikke afgørende, men derimod, hvor længe du befinder dig i Alfa/Teta-området. Erfaringer viser, at selvom du kun befinder dig i Alfa-Teta-området i nogle få sekunder, føler du dig udhvilet.

Kreativitets-søvnen bør ethvert effektivt menneske bruge hver dag, hvis trætheden melder sig. Træthedsperioderne i løbet af dagen vil forsvinde, og efter en sådan søvn vil kreativiteten vende tilbage. Du vil lettere finde løsninger på dine opgaver og du er fyldt med energi.