



SONNO

LA GESTIONE DELLA SALUTE IN AZIENDA DI SWICA.

PERCHÉ LA SALUTE
È TUTTO

SWICA



Sonno

Un buon sonno è alla base della salute e del benessere

Un buon sonno è una condizione fondamentale per la nostra salute. I disturbi del sonno sono però molto diffusi¹: una persona su quattro accusa infatti problemi ad addormentarsi o a dormire ininterrottamente, oppure si sveglia troppo presto. Le cause dei disturbi del sonno sono molteplici, ma solo di rado hanno un'origine fisica. I motivi molto più frequenti sono invece lo stress o situazioni difficili, nonché fattori ambientali come il rumore e la luce oppure cattive abitudini. Soffrire in maniera durevole di disturbi del sonno può avere conseguenze anche gravi sulla vita professionale e privata (irritabilità, mal di testa, riduzione della capacità di rendimento e concentrazione, diabete, dolori cronici, depressioni o malattie cardiache). Ciò può influire, tra l'altro, sulla soddisfazione professionale, sull'ambiente lavorativo e sulle assenze dal lavoro.

¹ Ufficio federale di statistica (UST); Indagine sulla salute in Svizzera 2012

Target

- Tutti i collaboratori
- In particolare le persone che svolgono lavoro a turni

Obiettivi

I collaboratori imparano

- cosa significa un «buon sonno» e quanto ne basta
- in che modo il sonno influisce sulla salute e sul benessere
- come funziona il proprio «orologio interno»
- cosa può deteriorare il sonno e quali sono le conseguenze
- cosa fare per migliorare la propria igiene del sonno
- se vi è un disturbo del sonno da prendere sul serio

Contenuti

- «Architettura del sonno»: struttura e durata di un sonno sano
- Influsso del sonno sulla salute
- Conoscenze acquisite nella cronobiologia, compreso test personale (opzionale)
- Cause e conseguenze dei disturbi del sonno
- Consigli e suggerimenti per migliorare il sonno, con esercizi di rilassamento

Metodo

- Relazione o workshop
- Opzionale: consulenza medica personalizzata
- Opzionale: programma del sonno online convalidato scientificamente

Svolgimento

- Medico
- Specialista Management della prevenzione



Partecipanti

- Relazione: fino a 30 persone
- Workshop: fino a 15 persone

Luogo

- In azienda o altro luogo concordato

Suggerimento

Il modulo «Sonno» si può integrare in maniera ottimale con le seguenti offerte di SWICA:

- Stress
- Misurazione HRV
- Movimento
- Alimentazione