

# Apoteket sætter søvn på dagsordenen

Ny sundhedsfaglig kampagne på apoteket skal gøre danskerne bedre til at sove. Der er nemlig alt for mange, som sover for lidt og for dårligt – til trods for, at søvn er en genvej til både bedre helbred og trivsel.

AF: LOUISE DISSING SCHIØTT

”**B**liv bedre til at sove – så bliver du bedre til at være vågen!” Det er budskabet i den kommende kampagne, der skydes i gang på landets apoteker den 19. september 2022. Formålet med kampagnen er at forbedre danskernes søvn. Undersøgelser viser nemlig, at knap halvdelen af os har oplevet søvnbesvær inden for de sidste 14 dage.

Kampagnen skal fortælle om vigtigheden af en god nattesøvn og udbrede kendskabet til det, man selv kan gøre for at blive bedre til at sove. Og det er der brug for, ifølge Poul Jennum, der er overlæge på Dansk Center for Søvn sygdomme, professor i neurofysiologi ved Københavns Universitet og forsker i søvn sygdomme.

”Søvn er vital og vigtig for vores liv. Søvn er nødvendig for hjernens og kroppens udvikling og opbygning samt for styrkelse af immunsystemet. Når vi sover for lidt, bliver koncentration, indlæring og opmærksomhed reduceret. På længere sigt øger det risikoen for overvægt, diabetes og hjerteproblemer,” siger Poul Jennum.

Derfor hilser han kampagnen velkommen og er glad for, at apotekerne sætter fokus på emnet.

Hjælp til de mange med søvnbesvær 93 % af alle voksne danskere kommer på apoteket i løbet af et år. Dermed har apoteket mulighed for at åbne samtalen



**ZZZZ.** Den sundhedsfaglige kampagne om søvnbesvær går i luften den 19. september 2022. Apoteket har allerede modtaget fysiske kampagnematerialer, ligesom materialer til digital markedsføring er tilgængelige på medlemsnettet. I november 2022 følger anden del af apotekets fokus på søvn med en kampagne om sovemedicin.

om den gode søvn med rigtig mange og potentielt hjælpe en del af dem, der lider at søvnbesvær.

Apoteket kan uddele foldere med gode søvnråd og henvise til kampagnesiden, hvor borgerne kan blive endnu klogere på den gode søvn. Alt materiale er

baseret på et bredt fundament af forskning inden for søvn og søvnbesvær. Der er desuden produceret små kampagnefilm med Poul Jennum, der fortæller om, hvorfor man skal prioritere sin søvn, og hvordan man rent praktisk kan gå til værks for at blive bedre til at sove. ●

**Når vi sover for lidt, bliver koncentration, indlæring og opmærksomhed reduceret. På længere sigt øger det risikoen for overvægt, diabetes og hjerteproblemer**

**Poul Jennum**, overlæge Dansk Center for Søvn sygdomme, professor i neurofysiologi ved Københavns Universitet og forsker i søvn sygdomme