



MONDIAN

HELPING PEOPLE SLEEP TIGHT SINCE 2015

RÅD TILL ARBETSGIVARE

UTBRÄNDHET, SÖMNLÖSHET, STRESSSYMPTOM ELLER UTMATTNINGSSYNDROM

MÅR DEN ANSTÄLLDE BRA MÅR FÖRETAGET BRA

Var fjärde Svensk har sömnproblem.

Sömnproblem påverkar arbetsförmågan, koncentrationen, ökar risken för olyckor och misstag som kan ge ekonomiska konsekvenser eller i värsta fall innebära personfara. Förebyggs inte sömnsvårigheter slutar det ofta med sjukskrivning. Forskning visar att om man sover bra är det nästintill omöjligt att bli utbränd.

God sömn ger återhämtning och minskar risken för utbrändhet.

VAD KAN MAN GÖRA ÅT SÖMNSVÅRIGHETER

Det finns många sätt att behandla sömnsvårigheter, de vanligaste är motion, mindfulness och KBT. Svårigheten är att dessa insatser kräver regelbundenhet av den anställde, så fort man slutar kommer problemen snabbt tillbaka. Medicinering är ett annat alternativ men har negativa konsekvenser och kan även påverka yrkesutövandet.



MONDIAN SÖMNTÄCKE – ETT BRA ALTERNATIV MOT SÖMNLÖSHET

Ett Sömntäcke är ett tungt täcke som hjälper den anställde att somna snabbare, få en djupare sömn och minskar risken att vakna upp för tidigt. Forskning visar att de flesta med sömnproblem sover bättre med tyngdtäcke.

När man använder produkten frigör kroppen oxytocin, vilket är samma hormon som aktiveras vid beröring och massage. Detta hjälper den anställde att komma till och sova bättre.

Ett Sömntäcke är en enkel och bra lösning för den anställde att få bättre sömn eftersom det inte kräver någon ansträngning.

HJÄLP DIN ANSTÄLLDE

Du som arbetsgivare kan köpa ett MONDIAN Sömntäcke och ge till den anställde. Det är avdragsgillt för arbetsgivaren och leder inte till förmånsbeskattning för den anställde, förutsatt att det är en insats i syfte att förebygga sömnsvårigheter som påverkar arbetet.

Du som arbetsgivare behöver inte läkarintyg eller annat. Det räcker att den anställde intygar sömnsvårigheter som påverkar arbetet med den medföljande blanketten, som du bifogar till bokföringen i redovisningssyfte.

Du kan välja att ge detta till din anställde utan kostnad eller komma överens om ett bruttolöneavdrag. Oavsett är det fördelaktigt för båda parter.

Mår den anställde bra då mår företaget bra.

Beställ på vår webbshop www.mondian.se.

MONDIAN AB, Hultgrens väg 21, 443 38 Lerum

Hemsida: www.mondian.se, email: info@mondian.se, Tel: 031-470210

INTYG

TILL DEN ANSTÄLLDE

HAR DU SÖMNSVÅRIGHETER?

Sömnsvårigheter har du om du har något av följande symptom:

- Svårt att somna
- Vaknar upp på natten och har svårt att somna om
- Vaknar upp för tidigt

Stämmer något av detta in på dig Ja/Nej

Ja Nej

PÅVERKAR SÖMNSVÅRIGHETERNA DITT ARBETE?

Mina sömnsvårigheter gör att jag...

- känner mig trött på arbetet
- får svårt att koncentrera mig på mitt arbete
- får ökad risk för olyckor eller misstag
- känner att min prestation sänks
- glömmer av saker och blir lättare irriterad

Stämmer något av detta in på dig Ja/Nej

Ja Nej

Underskrift

Ort och Datum _____

Namnsteckning

Namnförtydligande _____