



# MEDIMAR

– för din hälsa –

## WORKSHOP SÖMN

1/3 av alla vuxna människor i arbetsför ålder drabbas någon gång i livet av någon form av tillfällig sömnstörning. Flertalet av de personer som lider av sömnbesvär kan få hjälp genom rätt vård.

Från workshopen får du bland annat med dig följande:

- Kunskap om hur sömnen egentligen fungerar, sömnfysiologi
- Förståelse för betydelsen, och vikten av de olika sömnstadierna
- Info om hur en sömnstörning kan ta sig uttryck Information om behandling av sömnstörning enligt god medicinsk praxis
- Tips och råd på hur du kan förbättra din sömn

**NÄR:** Tisdag 8.4 kl. 18.30–20.00

**VAR:** Medimars träningsal

Workshopen leds av företagshälsovårdare Ellinor Mattsson



### Anmälan, pris och frågor

Anmälan senast 4.4 via [www.medimar.ax](http://www.medimar.ax). Begränsat antal platser och först till kvarn gäller.

#### Frågor:

[ellinor.mattsson@medimar.ax](mailto:ellinor.mattsson@medimar.ax)



**018-14404**



**[www.medimar.ax](http://www.medimar.ax)**