Nya ”Sömno” ska bidra till bättre sömn

**Var fjärde svensk uppger enligt en färsk undersökning att de upplever problem med att somna in eller sova gott. Två experter på sömnområdet går nu samman för att bidra till en bättre nattsömn. Marie Söderström, en av Sveriges främsta sömnforskare, ska tillsammans med Rica Hotels, vars verksamhet bygger på människors sovande och vila, introducera sömnombudsmannen ”Sömno” samt ”God natt”, ett handlingsprogram med enkla och konkreta tips för en bättre sömn och rikare vakenliv. Ett koncept, inte bara för hotellgästerna, utan för alla som vill pröva nya vägar på egen hand.**

*-Det är helheten som är viktig. Många känner redan till en massa förbud för en god natts sömn som att inte dricka kaffe eller stressa. Jag jobbar i en modell som ser till alla delar, det handlar om att skapa bra förutsättningar som passar individen både före, under och efter sömnen. Genom att sprida kunskap om hur man i sin vardag kan gynna bättre sömn hoppas jag kunna hjälpa människor att sova bättre, säger Marie Söderström.*

Modellen som Marie Söderström arbetat fram är ett handlingsprogram som hon kallar ”pro-per-post”. Det innefattar stegen ”pro”, hur man avslutar sin dag och förbereder kroppen inför sömnen, ”per”, att skapa förutsättningarna för att kroppen ska få så bästa möjliga sömn med så få störningar som möjligt samt ”post”, att vakna och påbörja den nya dagen på rätt sätt.

*- Alla hotell har i tusentals år jobbat med att skapa de bästa förutsättningarna för en god natts sömn med rumsinredning, service och kontinuerlig översyn. Men, vi vill gå ett steg längre och ge gästerna kunskap; handfasta råd och tips i konsten att sova gott, säger Fredrik Utheim, VD för Rica Hotels i Sverige, som kommentar till varför man tillsammans med Marie Söderström startar ”God natt”-projektet*

I ett första steg lanseras i september en sömnguide som introducerar området sömn och presenterar 12 konkreta tips enligt ”pro-per-post” modellen. Tipsen kommer också att bli sömnkort som bland annat placeras på huvudkudden på Ricas svenska hotellrum. I nästa steg lanseras ett ”sovrum” på [www.rica.se](http://www.rica.se) där intresserade kommer kunna läsa mer om sömn, ladda ner den digitala sömnguiden och skicka in egna sömnfrågor till sömnombudsmannen.

**För ytterligare information, kontakta:**

Marie Söderström, sömnombudsman, leg. Psykolog, doktorand Karolinska Institutet, 0701-71 93 29, [marie.soderstrom@ki.se](mailto:marie.soderstrom@ki.se).

Jörgen Andersson, marknadsansvarig Rica Hotels Sverige, 0706-26 07 70, [jorgen.andersson@rica.se](mailto:jorgen.andersson@rica.se).

Marie Söderström är legitimerad psykolog med KBT-inriktning. Hon arbetar sedan flera år tillbaka med KBT-behandling av sömnbesvär vid Stiftelsen Stressmottagningen och Sömnmottagningen. Hon är doktorand vid Karolinska Institutet och har sedan 1999 arbetat med sömn- och stressforskning. Hon är också verksam som psykolog vid en privat mottagning i Stockholm med KBT-behandlingar och har olika utbildnings- och handledningsuppdrag. Hon har också tidigare skrivit boken "Sömn" som innehåller konkreta tips till att på egen hand komma till rätta med sömnproblem.

Rica Hotels är en privatägd norsk hotellkedja med mer än 70 hotell med attraktiva citylägen på fler än 50 destinationer i Norge och Sverige. Kedjan startades 1975 av Jan E Rivelsrud och Prins Carl Bernadotte. Förutom Det Goda Värdskapet, som handlar om att ge gästerna en extra ”bortabra” hotellupplevelse, satsar Rica stort på en miljövänlig hotelldrift och driver sin egen miljöfond där en fast summa per gäst och natt slussas vidare till projekt inom miljövård och social omsorg. Kedjan har också blivit känd för sin uppskattade hotellfrukost ”God morgon” som utvecklats i nära samarbete med Svenska Kocklandslaget under ledning av Årets Kock 2008 Tom Sjöstedt.