

Pressemeddelelse

14. juli 2009

Chefers søvnmangel koster milliarder

- *En undersøgelse fra Philips viser, at chefer sover 19 % mindre, end de burde*
- *Manglen på søvn påvirker chefernes helbred og mindsker virksomhedens effektivitet*
- *Kun ganske få chefer har drøftet deres søvnvaner med lægen*

En ny undersøgelse fra Philips viser, at chefer i gennemsnit sover 19 % mindre end de anbefalede otte timer pr. nat. Undersøgelsen blev gennemført i fem lande. 40 % af de adspurgte oplyste den økonomiske situation i verden som den væsentligste årsag til, at de sover dårligt. Manglen på søvn påvirker virksomhedens produktivitet, og de dårlige søvnvaner koster årligt verdens virksomheder mange milliarder.

Et stort flertal af deltagerne i undersøgelse (61 %) oplyste, at deres arbejdsindsats blev negativt påvirket af manglen på søvn. I gennemsnit vurderede de adspurgte chefer, at 6,2 dage pr. år påvirkes af for lidt søvn – hvilket tilsammen koster virksomheder rundt omkring i verden mange milliarder årligt.

Eksempelvis oplyste chefer i Storbritannien, at i gennemsnit 6,7 arbejdsdage om året påvirkes af manglende søvn, og det betyder, at britiske virksomheder mister godt 7.500 kroner i produktivitet pr. chef pr. år. Med 4,3 millioner chefer kan omkostningerne til søvnmangel derfor beregnes til knapt 32 milliarder kroner om året – alene i Storbritannien.

Søvn skal tages alvorligt

- Når mennesker lider af søvnmangel, er det enten, fordi de ikke *kan* sove (søvnløshed), eller fordi de ikke tager sig tilstrækkelig tid til at sove – begge dele kan skyldes arbejdsrelateret stress. Mennesker skal ganske enkelt tage søvn meget mere alvorligt, siger dr. David White, Chief Medical Officer i Philips Home Healthcare Solutions.

- Søvn er ikke valgfrit – det er helt afgørende for menneskers sundhed, fortsætter David White. Konsekvenserne af søvnmangel er veldokumenterede: Mennesker, der ikke får tilstrækkelig søvn, kan få vægtproblemer, diabetes, for højt blodtryk og endog hjerteanfald. Vi står altså over for et alvorligt sundhedsproblem, hvis ikke vi tager søvn mere alvorligt.

(mere)

Ud over oplysningerne om søvnmangel viste undersøgelsen også, at selv om 96 % af cheferne var bevidste om, at søvnmangel kan give alvorlige helbredsproblemer, var det kun 29 % der talte åbent om deres søvnproblemer. Og af dem havde kun 27 % søgt professionel hjælp, mens de fleste blot drøftede problemet med familie og venner.

De, der deltog i undersøgelsen, fik også stillet spørgsmålet, om de kendte til obstruktiv søvnapnø (OSA) – en relativt almindelig søvnforstyrrelse, hvor åndedrættet ophører gentagne gange i løbet af søvnen. Forekomsten af søvnapnø er relativt høj – selv blandt unge voksne.

Søvnapnø kan helbredes

Af undersøgelsen fremgik, at de fleste (60 %) godt vidste, at obstruktiv søvnapnø kan helbredes. På trods af, at snorken kan være et vigtigt symptom på søvnapnø, var det kun 35 %, der anså snorken som et problem for dem selv personligt, og 65 % mente, at snorken var et mindre problem, som man ikke behøvede at gøre noget ved.

Det belyser et vigtigt problem på sundhedsområdet, nemlig at søvnapnø og andre søvnforstyrrelser ofte er underdiagnosticerede, fordi mennesker enten ikke genkender symptomerne eller ikke tager deres søvnproblemer tilstrækkelig alvorligt til at drøfte dem med lægen. De seneste års forskning har påvist, at der er en sammenhæng mellem søvnapnø, hjertesygdomme, hjerteanfald og diabetes.

Undersøgelsen er udført for Philips af analyseinstituttet TNS i marts 2009. 2.500 chefer* i Storbritannien, Tyskland, USA, Japan og Holland besvarede spørgsmål via internettet. Philips gennemførte undersøgelsen for at opnå viden om menneskers søvnvaner og deres viden om, hvordan søvn påvirker helbred og livskvalitet.

Som førende leverandør inden for behandling af søvnforstyrrelser og obstruktiv søvnapnø tilbyder Philips produkter, der er udviklet til at øge komforten ved behandling af søvnapnø. Resultatet er bedre søvn og dermed øget livskvalitet. Og for virksomhederne – højere produktivitet.

Til redaktionen:

Fakta om undersøgelsen

- 2.513 personer deltog i undersøgelsen, 59 % (1.483) mænd og 41 % (1.030) kvinder
- Aldersfordelingen var som følger: under 25 år – 7 %; 26-35 år – 20 %; 36-45 år – 25 %; 46-55 år – 26 %; 56-65 år – 18 %; over 65 år – 4 %
- Undersøgelsen blev gennemført i Storbritannien (501), USA (502), Holland (501), Tyskland (500) og Japan (509)
- *Kun personer i chefstillinger blev adspurgt: virksomhedsejere/grundlæggere (31 %); medejere (5 %); bestyrelsesformænd (4 %); topchefer (13 %); mellemledere/afdelingschefer (31 %) samt yngre chefer/ansvarlige/gruppeledere (16 %)

(mere)

Side 3

Yderligere information om undersøgelsen:

Shai Dewan

Philips Corporate Communications

tlf.: +31 20 59 77199

E-mail: shai.dewan@philips.com

Erling Madsen, pressekontakt, Philips Danmark

tlf.: 33 29 35 36 – e-post: erling.madsen@philips.com

Links:

Læs mere om Philips' aktiviteter på området for sundhed og helse:

www.philips.com/because

Flere baggrundsoplysninger:

[Click here for a factsheet on the sleep survey](#)

[Click here for more information on sleep, and why it's important](#)

[Click here for more information on Philips and sleep](#)

[Click here for more information on Obstructive Sleep Apnea](#)

Om Philips

Royal Philips Electronics of the Netherlands er et vidtspændende firma inden for helse og velvære, der fokuserer på at forbedre menneskers liv gennem relevante nyskabelser. Som verdensleder inden for healthcare, livsstil og belysning, integrerer Philips teknologi og design i løsninger med mennesket i centrum, baseret på grundlæggende viden om forbrugerne og varemærke-løftet "sense and simplicity".

Hovedkontoret ligger i Holland og Philips har cirka 121.000 ansatte i flere end 60 lande.

Med en årsomsætning på ca. 194 milliarder danske kroner i 2008 er koncernen markedsførende inden for hjertebehandling, akutbehandling og hjemmepleje, energieffektive belysningsløsninger og nye belysningsapplikationer, samt livsstilsprodukter der skaber velvære og glæde.

Philips har således en stærk førerposition inden for FlatTV, shaving og grooming til mænd, bærbar underholdning og tandpleje.

Nyheder fra og informationer om Philips findes på www.philips.com/newscenter, www.philips.dk
og <http://socialmedianewsroom.philips.dk>