



SFSS SVENSK
FÖRENING för
SÖMNFORSKNING och
SÖMNMEDICIN

Sömnveckan 15-19/3-2021 – event i anslutning till World Sleep Day

Samtliga event är kostnadsfria och du behöver inte anmäla dig.

Måndag 15 mars, kl. 12-13.

Lunchseminarium: Sömn och demenssjukdomar

Johan Skoog, doktor i psykologi

Amanda Hellström berättar om World Sleep Day

Länk till eventet: <https://www.hkr.se/kalender/lunchseminarium-somn-och-demenssjukdomar/>

Tidskriften Sömn och Hälsa, nr 5 2021, publiceras: www.hkr.se/tidskrift-somn

Eventet sker i samarbete med Högskolan Kristianstad

Tisdagen 16 mars, kl. 12:00-13:00

Lunchseminarium: Tonårssömn

Lie Åslund, psykolog som forskar om sömn och e-hälsa samt Gita Hedin, folkhälsopedagog och doktorand

Länk till eventet: <https://www.hkr.se/kalender/lunchseminarium-tonarssomn/>

Länk till film (15 min) där Pernilla Garmy intervjuar Charlotte Angelhoff om en studie om tonåringars erfarenhet av att sova på sjukhus: https://hkrplay.hkr.se/media/t/0_uu91e7bt

Eventet sker i samarbete med Högskolan Kristianstad

Onsdag 17 mars, kl. 12:15-13:00

Lunchseminarium: Drömmar

Professor Anette Kjellgren och docent/psykolog Annika Norell-Clarke vid Karlstads universitet för ett samtal om drömmar, drömlika tillstånd och nya forskningsrön om pandemi-drömmar. Dessutom presenteras tidskriften Sömn och Hälsas temanummer om drömmar. Numret om drömmar (tidskriften Sömn och Hälsa, nr 4 2020) kan läsas gratis på www.hkr.se/tidskrift-somn

Länk till eventet: <https://kau-se.zoom.us/j/67767502652>

Eventet sker i samarbete med Karlstads universitet

Torsdag 18 mars kl. 14:00-15:00

Seminarium: Skiftarbete och sömn

Göran Kecklund, professor vid Stressforskningsinstitutet vid Stockholms Universitet samt ordförande i Svensk Förening för Sömnforskning och Sömnmedicin (SFSS) berättar om skiftarbete och sömn.

Moderator under seminariet är Linda Gellerstedt. Varmt välkommen.

Länk till eventet: https://www.shh.se/sv/utbildningar/webbinarium/skiftarbete-och-somn/?fbclid=IwARObNBpXrxqDsZwrj9tNHFbboV2vfXJv1kd4isutmD_9MY20Rkav-OkH3e4

Eventet sker i samarbete med Sophiahemmet högskola

World Sleep Day, fredag 19 mars, kl. 10:30-11:45

Seminarium: Sömn och COVID

Att sova under en pandemi – Frida Rångtjell håller en föreläsning om sömnmönster, drömmar och COVID. Coronapandemin har på många sätt vänt upp och ned på vår tillvaro. Hur har pandemin påverkat vår sömn? Har pandemin till och med smugit sig in i våra drömmar? Många i vårt land och i världen har drabbats av COVID, varav en andel dras med symtom lång tid efter att de först blev sjuka. Finns det någon koppling mellan sömn och COVID? Förändras sömnen när vi är sjuka i COVID?

Vad vet vi om sömnapné och COVID? Jenny Theorell Haglöw håller en föreläsning om obstruktiv sömnapné som är en av våra vanligaste sömnstörningar. Det finns många gemensamma riskfaktorer för både sömnapné och för COVID men vad vet vi i dagsläget om hur sambanden mellan sömnapné och COVID ser ut? Föreläsning syftar till att ge en kort översikt av kunskapsläget idag.

Länk till eventet: <https://uu-se.zoom.us/j/65211740245>

World Sleep Day, fredag 19 mars kl. 12:00-12:50

Lunchseminarium: Kognitiv terapi och beteendeterapi för insomni

Rikard Sunnhed, leg. Psykolog och doktorand vid Stockholms universitet. Rikard disputerar under våren och berättar här om sitt avhandlingsarbete där han undersökt kognitiv terapi och beteendeterapi för insomni och dess effekter, moderatorer och mediatorer.

Länk till eventet: <https://ki-se.zoom.us/j/67430312132?pwd=Y3Y2L1JldHF4Y0ErNmZybUJMRnQrdz09>

Eventet sker i samarbete med Karolinska Institutet och Akademiskt primärvårdscentrum, Region Stockholm

Digital presentation tillgänglig hela sömnveckan

Nicole Grivell är sjuksköterska och doktorand vid Adelaide Institute for Sleep Health, Flinders University i Australien. Hon presenterar sin forskning om distriktssköterskors och distriktsläkares attityder om deras roll i vården av patienter med insomni eller obstruktiv sömnapné i primärvården.

Länk till inspelad föreläsning kommer att göras tillgänglig under sömnveckan.

Eventet sker i samarbete med Akademiskt primärvårdscentrum, Region Stockholm

Arrangörer:

Nätverket Sömn och Hälsa och Svensk Förening för Sömnforskning och Sömnmedicin (SFSS)

I samarbete med Högskolan Kristianstad, Sophiahemmet högskola, Karlstads Universitet, Karolinska Institutet och Akademiskt primärvårdscentrum (Region Stockholm)

