

Svensk förening för Sömnforskning och sömnmedicin

Basal kurs Sömn och sömnstörningar

Tid: 12-16.oktober 2020

Plats: Hotel Scandic City, Linköping

Fakultet:

Kursansvariga och föreläsare:

Professor Eva Svanborg och med dr Martin Ulander, Neurofysiologiska kliniken, Universitetssjukhuset Linköping. Mail eva.svanborg@liu.se och martin.ulander@regionostergotland.se

Föreläsare:

Professor John Axelsson, Karolinska Institutet, Stockholm

Docent Jan-Erik Broman, Inst. för neurovetenskap, psykiatri, Uppsala universitet

Professor Eva Lindberg, lung-och allergikliniken, Akademiska sjukhuset, Uppsala

Överläkare Lena Leissner, Sömnheten, Universitetssjukhuset Örebro

Professor Göran Kecklund, Karolinska Institutet, Stockholm

Måndag 12.10 kl 10:00 – 17:00

09:30 – 10:00 Kaffe, upprop

10:00 – 10:30 Introduktion. Varför sover vi? *Eva Svanborg*

10:30 – 11:00 Normal sömn i olika åldrar. Könsskillnader, sömn under graviditet. *Eva Svanborg*

11:15 – 12:00 Hur gör djur? Sömnens fysiologi. *Martin Ulander*

12:00 – 13:00 Lunch

13:00 – 13:45 Hur styrs sömn och dygnsrytm i hjärnan? *Martin Ulander*

14:00 – 14:45 Fortsättning sömnfysiologi. Dygnsrytm. *John Axelsson*

14:45 – 15:15 Kaffe

15:15 – 16:00 Sömn och kognition. *John Axelsson*

16:15 – 17:00 Sömnbrist, immunfunktion och hälsa. *John Axelsson*

Tisdag 13.10. kl 09:00 – 17:00

09:00 – 09:45 Översikt olika typer sömnstörningar. *Martin Ulander*

09:45 – 10:15 Kaffe

10:15 – 12:00 Hur kan vi diagnosticera? Olika metoder

- Frågeformulär *Martin Ulander*
- Actigrafier *Martin Ulander*
- Sömnregistreringar (nattlig andningsregistrering, polysomnografi) *Eva Svanborg*

12:00 – 13:00 Lunch

13:00 – 15:00 Översikt Insomnier, epidemiologi *Jan-Erik Broman*

15:00 – 15:30 Kaffe

15:30 – 16:15 Insomnier, behandling: läkemedel, KBT. *Jan-Erik Broman*

16:15 – 17:00 Fallpresentationer

19:00 *Kursmiddag*

Onsdag 14.10 kl 09:00 – 17:00

kl 09:00 – 09:45 Sömnapné och snarkning - vad är det? *Eva Svanborg*

09:45 – 10:15 Kaffe

10:15 – 11:00 Diagnostik av sömnapné. *Eva Svanborg*

11:15 – 12:00 Sömnapné: epidemiologi. *Eva Lindberg*

12:00 – 13:00 Lunch

13:00 – 13:45 Könsskillnader, graviditet och menopaus.. *Eva Lindberg*

14:00 – 14:40 Behandling av sömnapné *Martin Ulander*

14:40 - 15:00 Kaffe

15:00 – 17:00 Gruppövningar tolkningar olika registreringstyper (NAR, polysomnografier)

Torsdag 15.10. kl 09:00 – 17:00

09:00 – 09:45 Parasomnier: sömngång, REM-sömnsjukdom, nocturnal eating syndrome, sexsomni, etc, etc....*Eva Svanborg*

09:45 – 10:15 Kaffe

10:15 – 11: 00 Restless legs, periodiska benrörelser under sömn. *Lena Leissner*

11:15 – 12:00 Narkolepsi *Lena Leissner*

12: 00 – 13:00 Lunch

13:00 – 15:00 Dygnsrytm och dygnsrytmstörningar. Konsekvenser. Diagnostik och behandling. *Göran Kecklund*

15: 00 – 15:30 Kaffe

15:30 – 17:00 Drömmar, illusioner, hallucinationer ...Fallgenomgång. *Eva Svanborg*

Fredag 16.10. kl 09:00 – 12:00

09: 00 – 09:45 Kort översikt av veckans lärdomar angående olika typer av sömnstörningar.
Eva och Martin

09.45 – 10:15 Kaffe

10:15 – 12: 00 Skriftligt prov. Kursutvärdering.