

## *Kurs i basal sömnmedicin för läkare och psykologer*

**Datum:** 2019-03-20 – 2019-03-22

**Ort:** Linköping                      **Plats:** Hotell Scandic City

*Kursledare:* Professor Eva Svanborg (ES) och med dr Martin Ulander (MU), Linköping

*Övriga föreläsare:* professor Markku Partinen, Helsingfors (MP), professor Göran Kecklund, Stockholm (GK) samt docent Christian Benedict, Uppsala (CB)

### *Onsdagen den 20 mars*

09:00 Fika och registrering

09:30 Upprop, presentation, allmän kursinformation ES

09:45 -10:30 Varför sover vi? Normal sömn i olika åldrar ES

10:45 – 12:15 Sleep and the brain: Central nervous system mechanisms behind sleep. MP

12:15 -13:00 Lunch

13:00. 13:45 Sleep and the body MP

13:45 -15:15 Dygnsrytm och skiftarbete GK

15:15 -15:45 Kaffe

15:45-17:15 Konsekvenser av sömnbrist för kropp och själ MU

*Gemensam middag på kvällen med början kl 18:30*

### *Torsdagen den 21 mars*

09:00 – 09:45 Översikt sömnrelaterade sjukdomar/åkommor ES

10:00-10:45 Olika metoder att mäta sömn; frågeformulär – översikt MU

10:45 – 11:15 Kaffe

11:15 -12:00 Könsskillnader. Sömn under graviditet ES

12:00 -13:00 Lunch

13:00 -17:00 Praktiska övningar i kurvtolkning (actigrafi, polygrafi, polysomnografi)  
Ulander/Svanborg                      Fikapaus 14.45-15.15

***Fredagen den 22 mars***

09:00-09:45 Sömn och smärta

ES

10:00-10:30 Hur gör djur?

MU

10:30 – 11:00 Kaffe

11:00 -12:45 Sömn och metabolism

CB

12:45 – 13:30 Lunch

13:30 – 15:00 Skriftligt prov. Kursutvärdering