

Invitasjon til kurs om Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling.

Sted og tid:
Clarion Hotel Admiral
C. Sundtsgt. 9, 5004 Bergen

23. november - 24. november 2023 (uke 47)
Bergen søvnsenter/Universitetet i Bergen

Ikke-medikamentell behandling (kognitiv terapi, søvnrestriksjon, stimulus kontroll, lysterapi) av søvnproblemer har fått mye omtale de siste årene. Kurset formidler oppdatert kunnskap om slik behandling.

Målgruppe:

Leger i primærhelsetjenesten, psykiatri, lungemedisin, indremedisin, øre-nese-hals, nevrologi, barne-ungdomspsykiatri, arbeidsmedisin, og tilsynsleger ved sykehjem. Kurset er godkjent for spesialitetene allmennmedisin (klinisk emnekurs i psykiatri), psykiatri, nevrologi, indremedisin, lungesykdommer, ØNH-sykdommer, barne- og ungdomspsykiatri, rus- og avhengighetsmedisin, fysikalsk medisin og rehabilitering med 16 timer. Godkjent for spesialiteten arbeidsmedisin med 8 timer.

Innhold / målsetting:

Innføring i kunnskap og teorier om søvnfysiologi og døgnrytmeregulering. Ikke-medikamentell behandling av søvnvansker. Den teoretiske bakgrunn for og praktiske applikasjon av lys og lysbehandling ved søvnproblemer, vinterdepresjoner og andre psykiske lidelser. Medikamentell behandling, inkludert melatonin, ved søvnproblemer.

Læringsmål:

FKM 19, 20, 22, 34.

ALM 022, 024, 026, 032, 037, 041, 030, 029, 028, 044, 045, 049, 050, 057, 061, 072, 074, 076, 078, 081, 083, 084

Kursledelse:

Professor emeritus dr. med. Fred Holsten, Nasjonalt kunnskapssenter for søvn, Haukeland sykehus
Professor dr. med. Bjørn Bjorvatn, Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UiB og Nasjonalt kunnskapssenter for søvn

Kurssted:

Clarion Hotel Admiral
C. Sundtsgt. 9, 5004 Bergen Tlf.: 55 23 64 00

Kursavgift/dagpakke:

Etter legeföreningens satser for 2-dagers kurs (per 1.1.23 kr. 4000,-) og to dagpakker (lunsj, kaffe, frukt, kake, møterom, internett) kr. 1440,-

Påmeldingsfrist:

Helst før 20. oktober, 2023
Påmelding skjer på eget skjema, og sendes, helst på epost, til:
Fred Holsten
Kalfarveien 65
5022 Bergen
Epost: fred@uib.no

NB! Påmelding er bindende. Ved spørsmål:

Fred Holsten 90 27 39 80
Bjørn Bjorvatn 91 14 02 69

Program:

Torsdag 23. november

09.00 – 09.15	Holsten	Velkommen og registrering.
09.15 – 10.00	Bjorvatn	Bergen Sleep Knowledge Questionnaire. Forekomst av søvnproblemer.
10.10 – 10.50	Bjorvatn	Basale mekanismer ved søvn- og døgnrytmeregulering.
11.00 – 11.45	Bjorvatn	Forts om basale mekanismer.
11.55 – 12.40	Bjorvatn	Ikke-medikamentell behandling av insomni.
12.40 – 13.30		Lunsj
13.30 – 14.15	Holsten	Gruppearbeid med insomni-kasus.
14.30 – 15.15	Holsten	Søvnproblemer ved psykiske lidelser.
15.30 – 16.15	Holsten	Forts om søvnproblemer ved psykiske lidelser.
16.30 – 17.00	Holsten	Vinterdepresjoner.

Fredag 24. november

08.30 – 09.15	Bjorvatn	Døgnrytmeforstyrrelser - faseforskyvninger.
09.25 – 10.10	Bjorvatn	Døgnrytmeforstyrrelser – jet lag og skiftarbeid.
10.20 – 11.00	Bjorvatn	Restless legs og periodiske beinbevegelser under søvn.
11.10 – 11.50	Bjorvatn	Parasomnier.
12.00 – 12.40	Holsten	Gruppearbeid forsinket søvnfaselidelse-kasus.
12.40 – 13.30		Lunsj
13.30 – 14.10	Holsten	Hypersomnier.
14.20 – 15.00	Holsten	Sovemidler.
15.10 – 15.30	Bjorvatn/Holsten	Praktisk veiledning i bruk av søvndagbøker, søvnrestriksjon, stimulus-kontroll behandling, lysbehandling, melatonin, hypnotika og antidepressiva
15.40 – 16.20	Bjorvatn/Holsten	Bergen Sleep Knowledge Questionnaire på nytt. Kursevaluering.

Påmelding til kurs om

Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling.

Clarion Hotel Admiral
C. Sundtsgt. 9, 5004 Bergen
23. november - 24. november 2023 (uke 47)
Bergen Søvnssenter / UiB

Navn: _____

Yrke/Tittel: _____

Adresse: _____

Tlf. arbeid: _____ Tlf. privat: _____

Epost: _____

NB!!! Husk full adresse og epostadresse, slik at vi kan sende innbetalingsinformasjon til rett sted.
Kursavgift etter legeforeningens satser for 2-dagers kurs + dagpakker på kr.1440,- (inkluderer lunsj begge dager).

Svarfrist 20. oktober. Bindende påmelding. Send påmelding til:

Fred Holsten

Kalfarveien 65

5022 Bergen

Epost: fred@uib.no Tlf: 90 27 39 80