

## Kurstitler:

**«Søvnforstyrrelser og søvnsykdommer hos barn og unge»**

**+/-**

**«Ikke farmakologisk behandling av insomni, døgnrytmeforstyrrelser og mareritt hos barn og ungdom»**

Kurs arrangeres av Norsk Forening for Søvnmedisin (NOSM) i samarbeid med Nasjonalt Kompetansesenter for nevroutviklingsforstyrrelser og hypersomni (NevSom) Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer SOVno.

Kurskomite: Berit Hjelde Hansen, Karoline Lode-Kolz, Morten Engstrøm, Elisabet Aune

Kursledere: Berit Hjelde Hansen, Karoline Lode-Kolz

Sted: Scandic Nidelven

Dato:

3 dagers kurs 4-6 mars 2024:

«Søvnforstyrrelser og søvnsykdommer hos barn og unge» (egen påmelding, maks. 70 deltagere)

**+/-**

1 dags CBTi workshop 7 mars 2024:

«Ikke farmakologisk behandling av insomni, døgnrytmeforstyrrelser og mareritt hos barn og ungdom» (egen påmelding, maks. 20 deltagere)

Kursene komplementerer hverandre fint, men kan også tas uavhengig av hverandre.

### **PROGRAM 3-dagers kurs «Søvnforstyrrelser og søvnsykdommer hos barn og unge»**

(egen påmelding, maks. 70 deltagere)

*MANDAG 04.03.2024:*

09.00-09.50 Oppmøte, kaffe

09:50-10.00 Velkommen, litt informasjon

10.00-11.00 Søvnfysiologi

Søvnens betydning for utvikling og helse

Foreleser: Karoline Lode-Kolz, SUS

11.00-11.15 Beinstrekk

11.15-12.00 Utredning av søvnsykdommer:

Søvn dagbok , Søvnighetskala Epworth , PV, PSG, MSLT, aktigrafi,

Indikasjon for de ulike undersøkelsene, Pittfalls

Foreleser: Kornelia Beiske, EEG laboratoriet/Lovisenberg Diakonale Sykehus

12:00-12.15 Benstrekk

12.15-13.00 Utredning av søvnsykdommer (fortsettelse)

13.00–14.00 LUNSI

14.00-15.00 Insomni

Foreleser: Bjørn Bjorvatn

15.00-15.30: Afternoon break

15.30-16.30 Døgnrytmeforstyrrelser

Foreleser: Bjørn Bjorvatn

*TIRSDAG 05.03.2024:*

08.30–10.00 Hypersomnier, IH, narkolepsi, KLS : utredning og behandling og oppfølging med fokus på tverrfaglighet og overgang barn-voksen

Foreleser: Berit Hjelde Hansen, NevSom

10.00-10.30 Morning Break

10.30-11.30 Søvnrelaterte bevegelsesforstyrrelser – forekomst, kliniske karakteristika og behandlingsalternativer

Foreleser: Eva Elisabeth Jansen Dornish, Ullevål

11.30-11.45 Beinstrekk

11.45-13.00 Parasomnier hos barn i ulike aldersgrupper, inklusive tiltak/intervensjoner og når er medikamentell behandling indisert? Rune Markhus, SSE

13.00-14.00 LUNSI

14.00-16.00 Søvnrelaterte respirasjonsforstyrrelser hos barn, oversikt utredning og behandling (inkludert Afternoon Break)

Forelesere:

Vegard Hovland. OUS: Søvnrelaterte respirasjonsforstyrrelser hos barn

Maria Vollsæter, HUS: Behandling av søvnrelaterte respirasjonsforstyrrelser hos barn, medikamentell behandling eller positivt luftveistrykk

Harald Hrubos Strøm, Ahus: Persontilpasset behandling av barn med obstruktiv søvnapné i et øre- nese- halsperspektiv

*ONSDAG 06.03.2024:*

- 08.30-10.00 Søvnforstyrrelser i BUP: Søvnforstyrrelser/lidelser ved ulike tilstandsbilder  
Psykofarmaka og søvn  
Foreleser: Berit Hjelde Hansen, NevSom
- 10.00-10.30 Morning Break
- 10.30-11.15 Farmakologisk behandling av søvnforstyrrelser  
Foreleser: Karoline Lode-Kolz, SUS
- 11.15-11.30 Beinstrekk m/kaffe
- 11.30-13.00 Fortsetter: Farmakologisk behandling av søvnforstyrrelser
- 13.00-14.00 Lunsj
- 14.00-16.00 Kasuistikker – diskusjon.

**PROGRAM 1-dags work-shop «Ikke farmakologisk behandling av insomni, døgnrytmeforstyrrelser og mareritt hos barn og ungdom»**

(egen påmelding til work-shop, maksimalt 20 deltagere)

*TORS DAG 07.03.2024*

kl 9:00- 15:00

Kursleder: Ane Wilhelmsen-Langeland, Helse Bergen

- a. CBTi: psykoedukasjon, søvnhygiene, etablering av regelmessige søvnrutiner, avspenning, stimulus kontroll, søvnrestriksjon, kognitiv restrukturering.
- b. Behandling av mareritt – IRT
- c. Behandling av døgnrytmelidelser