***Schema kurs ”Sömnfysiologi och basal sömnvetenskap” 24-26.3.2025***

**Måndag 24.3.2025**

Kaffe, registrering kl 09:00 – 09:30

*Tema: Sömnens neurobiologi,*

09:30 Kort introduktion, genomgång av kursens olika moment.

 *09:45 – 12:00 Martin Ulander:*  Sömnens neuroanatomi. Transmittorsystem i sömnens och dygnsrytmens homeostatiska kontroll. Zeitgebers, biologiska klockor och klockgener.

12:00 – 13:00 Lunch

13:00 – 14:00 *Eva Svanborg*: Vad är normal sömn i olika åldrar? Könsskillnader, finns det? Allmän översikt av patologiska sömnstörningar.

14:10 – 16:30 *Christian Benedict*: Varför sover vi? Konsekvenser av sömnbrist eller lågkvalitativ sömn.

**Tisdag 25.3.**

*Tema: Kronobiologi och metoder att bedöma dygnsrytm och sömnbenägenhet sömnstadietolkning*

09:00 – 09:45  *Martin Ulander*: Hur gör djur?

10:00 – 10:45 *Eva Svanborg*: Sömnstadietolkning i polysomnografi

10:45 – 11:00 Kaffe

11:00 – 11:45 *Eva Svanborg*: Sömn och sömnstörningar under graviditet och menopaus

11:45 – 12:30 Lunch

 *12:30 – 13:15 Göran Kecklund:* Dygnsrytmrubbningar, skiftesarbete

13:25 – 14:10 *Göran Kecklund*: Sömnbristrelaterade olyckor

 14:10 – 15:00 *Martin Ulander:* Andra metoder än PSG för att mäta sömn och sömnighet; actigrafi, sömndagböcker, MSLT, MWT. Epworth Sleepiness Scale (ESS)

15:00 – 15:30 Kaffe

15:30- 17:30 *Grupparbete* Sömnstadietolkning i polysomnografi. System Nox, courtesy of ResMed AB och Ronny Ravna

**Onsdag 26.5. 2025**

*Tema: Effekter av sömnbrist*

09: 00 – 09:45 *Martin Ulander*: Hur mycket sömn behöver man? Sömn och åldrande. Sömnlängd och sjuklighet/dödlighet.

10:00 – 10:45 *Eva Svanborg:* Akuta och kroniska effekter av sömnbrist. Hur mycket kan återhämtas?

10:45 – 11:15 Kaffe

11:00 – 11: 45 *Eva Svanborg:* Drömmar, illusioner, hallucinationer.

11:45 – 12:30 Lunch

12:30 – 14:30 *John Axelsson*: Konsekvenser av sömnstörningar på hälsa, immunfunktion och kognitiva funktioner"

14:30- 15:00 Kaffe

15:00 – 16:00 Avslutande skriftligt kunskapsprov, kursutvärdering

***Fakultet:***

*Kursledare*: Professor emerita Eva Svanborg, BKE, Linköpings Universitet och Neurofysiologiska kliniken Universitetssjukhuset Linköping

Docent Martin Ulander, BKE, sektion klinisk neurofysiologi, Linköpings Universitet och Neurofysiologiska kliniken Universitetssjukhuset Linköping

Professor Christian Benedict Uppsala

Professor Göran Kecklund, Psykologiska institutionen, Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet

Professor John Axelsson, Psykologiska institutionen, Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet

***Schema kurs ”Hypersomni och parasomnier” 27- 28.3.2025***

***Torsdag 27.3.*** *Tema: Hypersomni*

09:00 – 09:45 *Martin Ulander:* Hypersomni, vad kan det vara?

09:45 – 10:15 Kaffe

10:15 – 12: 00 *Anne-Marie Landtblom*: Narkolepsi. Kleine-Levines syndrom

12:00 – 13:00 Lunch

13:00 -13:45 *Jan Hedner:* Farmakologisk behandling av sömnrelaterade sjukdomar

14:00 – 14:45 *Eva Svanborg och Martin Ulander:* Hur kan vi diagnosticera? MSLT, actigrafi

14:45 – 15:15 Kaffe

15:15 – 17:00 Praktiska övningar, fall

***Fredag 28.3.*** *Tema: Parasomnier*

09:00-09:45 *Martin Ulander:* Parasomnier, vad är det? Exempel: Sömngång vs. RBD

09:45 – 10:15 Kaffe

10:15 – 11:30 *Jerker Hetta*: Olämpliga beteenden kopplat till sömn, t ex sexsomni. Legala aspekter.

11:30 – 12:30 Lunch

12:30 – 13:30 *Eva Svanborg*: Motoriska fenomen under sömn; anfall? Epilepsi, periodiska benrörelser, etc.

13:30 – 16:00 Skriftligt prov, kursutvärdering

***Fakultet:***

*Kursledare*: Professor emerita Eva Svanborg, BKE, Linköpings Universitet och Neurofysiologiska kliniken Universitetssjukhuset Linköping

Docent Martin Ulander, BKE, sektion klinisk neurofysiologi, Linköpings Universitet och Neurofysiologiska kliniken Universitetssjukhuset Linköping

Professor emerita Anne-Marie Landtblom, BKE, Linköpings Universitet

Professor Jan Hedner, Lungmedicin och allergologi, Sahlgrenska universitetssjukhuset, Göteborg

Professor emeritus Jerker Hetta, Uppsala