

Psykologisk behandling av sömnproblem

Diplomerad sömncoach

Stockholm 9–10 april + 7 maj

Målgrupp: vårdpersonal som träffar patienter med insomni, det vill säga svårigheter att somna och/eller nattliga eller för tidiga uppvaknanden.

För dig som
träffar patienter
med svårigheter
att sova.

På kursen Diplomerad sömncoach får du lära dig ett konkret steg för steg-program för att hjälpa människor med sömnproblem att komma tillrätta med sina svårigheter att somna eller hålla sig sovande under hela natten.

Behandlingsupplägget lämpar sig utmärkt för personer som inte vill eller kan använda sig av sömnmedicin, även om det inte finns något hinder för att de som så önskar fortsätter med sin medicinerings även under programmets gång.

Upplägget går att använda i såväl individuella behandlingar som i gruppsammanhang. Exempelvis kan du starta sömngrupper och behandla flera patienter samtidigt med hjälp av detta program, vilket gör det mycket kostnads- och tidseffektivt.

Under utbildningen kommer du bland annat att få lära dig hur du hjälper patienterna att förstå hur deras livsstil påverkar sömnen, hur olika typer av vanor och beteenden sätter kroppens naturliga sönmekanismer ur spel samt hur de kan se över och förändra olika typer av sömnstörande tankar.

Du får även lära dig att ställa sömndiagnos och hjälpa patienterna att konstruera en plan för så kallad återfallsprevention, så att de undviker att få

tillbaka sina sömnbesvär efter avslutad behandling.

Programmet som utbildningen bygger på är framtaget i samband med ett forskningsprojekt. De metoder och verktyg som ingår bygger på KBT och har visat sig fungera väl även när det handlar om långvariga sömnbesvär.

Du behöver inte ha någon tidigare erfarenhet av att behandla sömnsvårigheter för att kunna delta på utbildningen, men du bör träffa patienter regelbundet.

Mellan dag två och tre kommer du att få möjlighet att påbörja en sömnbehandling och känna på upplägget i praktiken för att sedan kunna diskutera detta och ställa frågor vid den avslutande uppföljningsdagen.

PROGRAM

Dag 1 09.00–16.00

Grundläggande sömnkunskap och -diagnostik. Sömnhygien och stimuluskontroll.

Dag 2 09.00–16.00

Sömnrestriktion. Introduktion av kognitiv omstrukturering (förändring av sömnstörande tankar). Återfallsprevention.

Dag 3 09.00–12.00 via webben

Repetition. Diskussion och genomgång av inskickade frågeställningar kring de egna erfarenheterna av att arbeta med denna sömnbehandling.

Plats & datum: centrala Stockholm 9–10 april + 7 maj (halvdag via webben) 2024

Tid: dag 1 & 2: 09.00–16.00, dag 3: 09.00–12.00

Pris: 10 995 kronor exkl moms.

Föreläsare: Fredrik Hillvesson, leg. psykolog med stor erfarenhet av att hjälpa människor att komma tillrätta med sömnproblem. Han har bland annat deltagit i ett sömnforskningsprojekt i samarbete med Karolinska institutet och är en av författarna till boken Från sömnlös till utsövd: Ett sexveckors-program för bättre sömn, mer energi och högre livskvalitet.

I kursavgiften ingår: för- och eftermiddagskaffe, lunch och kursdokumentation. Efter kursen utfärdas intyg.



OMDÖMEN AV TIDIGARE KURSDELTAGARE

Riktigt bra! Det är underbart att direkt efter en kurs känna mig redo att arbeta på detta sätt med en patientgrupp. OSTEOPAT

Tydlig. Bra. Lyhörd. Bra tempo! KBT-TERAPEUT



Anmäl dig idag på
www.expomedica.se

EXPO MEDICA
– VI UTBILDAR VÅRDSVERIGE!

EXPO MEDICA

Jag anmäler mig till: Diplomerad sömncoach

☐ Centrala Stockholm Stockholm 9–10 april + 7 maj 2024,
10 995 kronor exkl moms.

I KURSAVGIFTEN INGÅR: för- och eftermiddagskaffe, lunch och kursdokumentation. Efter kursen utfärdas intyg. Alla priser är exklusive moms.



**Enklast anmäler du dig
på www.expomedica.se**

KUNDUPPGIFTER

Företag/organisation		Adress
Postnummer	Ort	Organisationsnummer
Kontaktperson/beställare		E-post

FAKTURERINGSADRESS (OM ANNAN ÄN OVANSTÅENDE)

Företag/organisation		Adress
Postnummer	Ort	Organisationsnummer
Ev. kostnadsställe/inköpsnummer		Fakturareferens

DELTAGARUPPGIFTER

Namn, deltagare 1 (Kontaktperson)		Namn, deltagare 2
Titel/yrke		Titel/yrke
E-post		E-post
Specialkost eller övrig information		Specialkost eller övrig information

TRE ENKLA SÄTT ATT ANMÄLA DIG:

Internet: www.expomedica.se
E-post: info@expomedica.se
Post: Expo Medica, Krusegatan 19 A, 212 25 Malmö
Frågor? Ring 0708-59 37 52

Allmän information: Anmälan är bindande, platsen kan dock överlåtas till annan person. Antalet platser på varje utbildning är begränsade. Arrangören organiserar utbildningen och tar inget ansvar därutöver. Deltagaren ansvarar själv för att de kunskaper som förmedlas tillämpas i enlighet med vederbörandes personliga medicinalansvar och behörighet, samt i enlighet med tillämpningslandets gällande regler för behandling och vård etc. Varje föreläsare ansvarar själv för sitt kursinnehåll. Arrangören förbehåller sig rätten att ställa in aviserad utbildning vid otillräckligt deltagarantal eller om omständigheter i övrigt så påkallar. Expo Medica sparar dina kontaktuppgifter. Vi lämnar ej ut kontaktuppgifter till tredje part. Läs mer om vår personuppgiftspolicy på www.expomedica.se. Du kan när som helst kontakta oss för att bli struken ur vårt register. Arrangören reserverar sig för eventuella fel i denna kursinformation.

HAR DU FRÅGOR KRING UTBILDNINGEN? KONTAKTA OSS GÄRNA PÅ TELEFON 0708-59 37 52