NY KURS FRÅN EXPO MEDICA

Psykologisk behandling av sömnproblem

Diplomerad sömncoach

Stockholm 1, 2 och 23 oktober 2020

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 medicinering 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 sömnmekanismer ur spel samt hur de kan se över och förändra olika typer av sömnstörande tankar.

Plats & datum: centrala Stockholm 1, 2 och 23 oktober 2020

Tid: 09.00–16.00

Pris: 9 950 kronor exkl moms.

Föreläsare: *Samuel Lindholm*, leg. läkare och specialist i psykiatri, och *Fredrik Hillvesson*, leg. psykolog. Båda har stor erfarenhet av att hjälpa människor att komma tillrätta med sömnproblem och har även bedrivit sömnforskning i samarbete med Karolinska institutet. Tillsammans har de skrivit boken Från sömnlös till utsövd: Ett sexveckorsprogram för bättre sömn, mer energi och högre livskvalitet..

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

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 09.00–16.00
Repetition. Fortsättning på kognitiv omstrukturering, frågestund.

Anmäl dig idag på www.expomedica.se

EXPO MEDICA
– VI UTBILDAR VÅRDSVERIGE!

B PP Sverige, Port Payé

EXPO MEDICA

Jag anmäler mig till: Diplomerad sömncoach

☐ Centrala Stockholm Stockholm 1, 2 och 23 oktober 2020, 9 950 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

FYRA ENKLA SÄTT ATT ANMÄLA DIG:
Internet: www.expomedica.se
E-post: info@expomedica.se
Tel: 08- 23 73 10
Post: Expo Medica, Krusegatan 19, 212 25 Malmö

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 reservarar sig för eventuella fel i denna kursinformation.

HAR DU FRÅGOR KRING UTBILDNINGEN? KONTAKTA OSS GÄRNA PÅ TELEFON 08-23 73 10