
VÄLKOMMEN TILL **Astrid Janzon symposium 2019** “Sömnens betydelse för hälsan”

Fredagen den 22 november
Hälsö högskolan, Barnarpsgatan 39, Jönköping
Lokal: Forum Humanum



PROGRAM FÖR DAGEN

09.00 - 09.20 **Välkomstanförande av moderator**

09.20 - 10.00 **Sömn – är det nödvändigt?**

En beskrivning av normal sömn och olika typer av sömnstörningar.

Vad kan vi själva göra för att sova bättre?

Martin Ulander, Ph D, överläkare, Linköping.

10.00 - 10.30 *Kaffe*

10.30 - 11.10 **Insomni – ett folkhälsoproblem?**

En beskrivning av förekomst, påverkande faktorer och behandlingsalternativ med fokus på sjuksköterskebaserad kognitivbeteendeterapi inom primärvården.

Christina Sandlund, Ph D, distriktssköterska, Stockholm.

11.10 - 11.30 **Sömnbehandling via Internet**

En beskrivning av innehåll och effekter av internetbaserad kognitivbeteendeterapi mot insomni hos personer med hjärt-kärlsjukdom.

Sandra Siebmanns, sjuksköterska, doktorand Hälsö högskolan, Jönköping.

11.30 - 13.00 *Lunch*

13.00 - 14.00 **Sömnapné – andningsuppehåll under sömn**

Astrid Janzon föreläsningen: Sömnspecialistens syn på diagnostik, koppling till andra sjukdomar och behandling.

Ola Sunnergren, docent, överläkare, Jönköping.

14.00 - 14.30 *Kaffe*

14.30 - 15.00 **Sömnapné och oral hälsa – hur hänger det ihop?**

Hanna Ahonen, tandhygienist, doktorand Hälsö högskolan, Jönköping.

15.00 - 15.20 **Föredrag av Astrid Jansson-stipendiater 2018**

Närståendes närvaro vid hjärtstopp

Anette Waldemar, sjuksköterska, doktorand.

Självvald inläggning (SI) - Personcentrerad vård i praktiken

Joachim Eckerström, doktorand Röda Korsets Högskola

och Karolinska Institutet. Specialistsjuksköterska i psykiatrisk vård.

15.40 - 16.00 **Presentation av 2019 års Astrid Janzon-stipendiater**

Symposiet är gratis och vi bjuder på kaffe.



JÖNKÖPING UNIVERSITY
School of Health and Welfare