

Foto: Ciempies

Inbjudan till fortbildning

Värt att veta om sömn och sömnbesvär

När man blir äldre ändras sömnmönstret och andelen djupsömn minskar. Det beror bland annat på att vissa hormoner, som produceras under djupsömnen inte längre behövs i samma utsträckning. Sömnen blir ytligare och man vaknar lättare till. Det kan upplevas som att man sover sämre, men är helt normalt.

- Datum:** Onsdag 6 maj, kl. 14.00 - 16.00, 2020
- Plats:** Löwenströmska Sjukhuset, Löwenströms väg. Aulan, Psykiatri hus 2, plan 3
- Målgrupp:** Sjuksköterskor, undersköterskor m fl
- Avgift:** Kostnadsfri
- Arrangör:** Stockholms läns läkemedelskommitté och hälso- och sjukvårdsförvaltningen
- Anmälan:** Senast den 5 maj, 2020
- Anmälan sker via: www.janusinfo.se/fortbildning. Du får en bekräftelse via e-post
- Information:** Vid eventuella frågor kontakta helen.zetterman@sll.se


Föreläsare


Agneta Nilsson distriktssjuksköterska, Akademiskt primärvårscentrum

Varmt välkomna!

Helén Zetterman
Kurskoordinator
Stockholms läns läkemedelskommitté
Hälso- och sjukvårdsförvaltningen

Anna Bergman
Kurskoordinator
Stockholms läns läkemedelskommitté
Hälso- och sjukvårdsförvaltningen

 Håll dig uppdaterad på läkemedelsfrågor.
[Gilla Stockholms läns läkemedelskommitté på Facebook](#)

 Hälso- och sjukvårdsförvaltningen
Box 17533
118 91 Stockholm

 **Region Stockholm**