



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:** Tisdag 10 december, 2019 kl.14.00 - 16.00
- Plats:** Stockholmsgeriatriken, Olivecronas väg 5, Grå rummet, plan 5
- Målgrupp:** Sjuksköterskor, undersköterskor mfl.
- Avgift:** Kostnadsfri
- Arrangör:** Stockholms läns läkemedelskommitté och hälso- och sjukvårdsförvaltningen
- Anmälan:** Senast den 9 december, 2019  
Anmälan sker via: [www.janusinfo.se/fortbildning](http://www.janusinfo.se/fortbildning). Du får en bekräftelse via e-post
- Information:** Vid eventuella frågor kontakta [helen.zetterman@sll.se](mailto:helen.zetterman@sll.se)
- 

### Föreläsare

Agneta Nilsson distriktssjuksköterska, Akademiskt primärvårscentrum

### Varmt välkomna!

Helén Zetterman  
Projektledare/kurskoordinator  
Stockholms läns läkemedelskommitté  
Hälso- och sjukvårdsförvaltningen



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