

Essä: Denna artikel har genomgått redaktionell granskning (ej peer-review)

Citera artikeln så här: Norell, A. (2023) Sömn och Hälsas konferens 2023 vid Karlstads universitet. *Sömn och Hälsa*, 9, s. 37–42.

<http://doi.org/10.59526/soh.9.14485>

Sömn och Hälsas konferens 2023 vid Karlstads universitet

Annika Norell, docent, leg. psykolog, Örebro universitet

På världssömn dagen – fredagen 17 mars 2023 samlades ett trettio-tal sömnintresserade deltagare på Karlstads universitet för att medverka vid Nätverket Sömn & Hälsas årliga konferensdag. Dagen hade föregåtts av intensiv planering sedan den föregående konferensen i Stockholm i oktober 2022. Karlstads universitet är arbetsplats för Maria Tillfors, Siri Jakobsson Störe och undertecknad, som utgjorde den lokala arrangörsgruppen, men det var inte första gången som konferensdagen gått av stapeln i Karlstad. För nästan 20 år sedan samlades nämligen nätverket på Karlstad konferenscenter förra gången.

Konferensen inleddes med att de närvarande från nätverkets styrgrupp plus de lokala arrangörerna radade upp sig på scenen och hälsade alla välkomna. Utifrån en handuppräckning utifrån yrkeskategorier fann vi att det var en stor bredd av yrkesbakgrunder närvarande: sjuksköterskor, läkare, psykologer, kuratorer, arbetsterapeuter, sjukgymnaster, BMA och en folkhälsovetare. Totalt var vi 34 anmälda till hela dagen, samt några lärare från KAU som tittade in på enstaka föreläsningar.

Anna Nordin och Angelica Fredholm inledde starkt med en föreläsning om hur vårdchefer och intensivvårdspersonal mådde under pandemin. De illustrerade det genom att klä sig i arbetskläder och skådespela vad typiska intervjudeltagare sagt. Många i publiken blev starkt berörda och kände igen sina egna erfarenheter.

Maria Tillfors fortsatte på liknande tema genom att framför allt visa på likheter och skillnader mellan hur vårdpersonal i Norge och Sverige mått under pandemin. Norrmännen sov bättre, vilket ledde till intressanta diskussioner kring grannländernas olika ansats gällande smittspridning.

Efter pausen presenterade **Malin Anniko** resultaten från oros-inriktad gruppterapi (RFKBT) på vårdcentraler, som visat sig ge god effekt på insomni men inte på särskilt mycket annat. Här fick vi lite tidsbrist så diskussionen blev kort.

Maria Tillfors tog vid igen och pratade om en annan KBT-studie där personer med både insomni och social ångest fått behandling. Detta ledde till intressanta diskussioner kring vikten av att undersöka både kvalitativa och kvantitativa resultat, då symtomnivå inte alltid är synonymt med hur hjälpt man tycker sig ha blivit.

Vid lunchpausen gick vi ner till restaurangen där man kunde välja mellan tre olika luncher. Vi satt vid en avskild del och det diskuterades livligt vid samtliga bord. Jag noterade att deltagare pratade med personer som de troligen inte kände innan.

Direkt efter lunch tog **Charlotte Angelhoff** vid och gav oss en intressant översikt över hur svenska barn med post-covid mår och vilka svårigheter som finns när det gäller både att beräkna prevalens och att få rätt hjälp i vården.

Tor Arnison summerade sin avhandling om insomni och kronisk smärta hos tonåringar, och inledde med en upplysande tidslinje över hur man så tidigt som Aristoteles och Hippokrates insett vikten av god sömn för att få mindre ont på dagen. Hans föredrag inspirerade en längre diskussion kring skolstarttider varvid olika forskningsidéer spånades fram från publiken.

Sandra Öberg summerade sin avhandling om internetbaserad KBT vid hjärtsjukdom. Vi var många som blev förvånade över vem som var den typiska studiedeltagaren och vad man lärt sig från intervjustudierna. Detta stimulerade en diskussion kring äldre och våra fördomar kring äldres internet-kompetens.

Efter pausen presenterade **Patrica Granzin** "Aktiv med sömnapné". Vi fick alla fina broschyrer och inloggningsinformation till sidan där utbildningsmaterialet finns. De flesta verkade mycket intresserade av att få mer kunskap och testade att logga in. Patricia bjöd även på olika råd kring andning, vilket drog igång en diskussion om muntejpningsens för- eller nackdelar. Två apné-expert i publiken uttalade sig och vi landade i att det utifrån nuvarande forskning inte går att vare sig rekommendera eller avråda ifrån att tejsa igen munnen inför sömnen.

Sist av allt presenterade **Christina Sandlund** och undertecknad paradoxal intention för insomni och ett nystartat projekt för att behandla personer med denna gamla bortglömda teknik. Diskussionerna rörde främst reflektioner kring den allmänna principen (att det man försöker undvika brukar bli värre), för vem behandlingen kan funka, samt hur öppen man ska vara med hur tekniken egentligen funkar.

Sandra Öberg utseddes till årets inspiratör och **Ann-Sofi Ellertsson** fick pris för årets poster. Ann-Sofis poster handlade om hur man kan undervisa om sömn i grundutbildningen för sjuksköterskor. De förevigades med sina diplom och tulpanbuketter. Vi i styrgruppen knallade upp på scenen igen och tackade deltagarna.

Överlag flöt konferensen på riktigt bra. Det största problem vi som arrangörsgrupp upptäckte var att vi hade för få muggar till förmiddagskaffet men det löstes snabbt. Nästa konferens, vårt 20-jubileum, blir troligen i Kristianstad. Mer information kommer! Innan dess hoppas vi kunna presentera några av årets föredragshållares forskning i Tidskriften Sömn och Hälsa.

Kontakt: Annika Norell, annika.norell@oru.se

ORCID

Annika Norell. <https://orcid.org/0000-0003-2008-0784>

Datum för inskick: 2023-06-05

Datum för accepterande: 2023-06-20

Datum för publicering: 2023-06-30

Konkurrerande intressen: Författaren har inga konkurrerande intressen att deklarerera

Referenser

Ancoli-Israel, S., Clopton, P., Klauber, M. R., Fell, R., & Mason, W. (1997). Use of wrist activity for monitoring sleep/wake in demented nursing-home patients. *Sleep*, 20(1), 24–27.

Bertisch, S. M., Wells, R. E., Smith, M. T., & McCarthy, E. P. (2012). Use of relaxation techniques and complementary and alternative medicine by American adults with insomnia symptoms: Results from a national survey. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 8(6), 681–691.

Koay, K. L., Syrdal, D. S., Ashgari-Oskoei, M., Walters, M. L., & Dautenhahn, K. (2014). Social roles and baseline proxemic preferences for a domestic service robot. *International Journal of Social Robotics*, 6, 469–488.

Liang, A., Piroth, I., Robinson, H., MacDonald, B., Fisher, M., Nater, U. M., Skoluda, N., & Broadbent, E. (2017). A pilot randomized trial of a companion robot for people with dementia living in the community. *Journal of the American Medical Directors Association*, 18(10), 871–878.

Riemann, D., Baglioni, C., Bassetti, C., Bjorvatn, B., Groselj, L. D., Ellis, J. G.... & Spiegelhalder, K. (2017). European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *Journal of Sleep Research*, 26(6), 675–700.

Sterne, J. A. C., Savović, J., Page, M. J., Elbers, R. G., Blencowe, N. S., Boutron, I... Higgins, J. P. T. (2019). ROB 2: a revised tool for assessing risk of bias in randomized trials. *BMJ*, 366, 14898.

Trauer, J. M., Qian, M. Y., Doyle, J. S., Rajaratnam, S. M. W., & Cunnington, D. (2015). Cognitive behavioral therapy for chronic insomnia. A systematic review and meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, 163(3), 191–204.