

Komplet overblik over indhold på Søvnuddannelsen

Center for Børn og Unges Søvn

Intro
Velkommen på holdet
Litteraturliste
Modul 1: Basisviden om søvn
Intro til modul 1
Præsentation af sundhedsplejerske Sine Ditlev Bihlet
Forekomst
En snak om søvn med læge og søvnforsker Birgitte Rahbek Kornum
Avler søvn søvn & må man vække?
Placering af søvn
Melatonin og fremtidens søvn
Præsentation af lektor i neurovidenskabelig psykologi Ali Amidi
Hvad er søvn?
Søvnkvalitet og -kvantitet hos børn og unge
EEG-søvn
Typer af søvn hos børn og unge
Søvnregulering
Søvnpres hos børn og unge
Søvnens funktioner
Søvnens funktioner hos børn og unge
Søvn og vågenhed

Flip-flop for børn
Søvnens udvikling
Døgnrytme
Døgnrytme for børn og unge
Registrering af søvn og døgnrytmer
Registrering af børn og unges søvn
Slides og værktøjer: søvnlog og søvnbehov
Multiple choice test
Modul 2: Disponerende faktorer
3p modellen
Søvnbehov og vågenbehov
Søvnpres nyfødt
Søvnpres 3 mdr
Søvnpres 4 mdr
Søvnpres 5 mdr
Søvnpres 6-8 mdr
Søvnpres 8-12 (15 mdr)
Søvnpres 1-3 år
Søvnpres 3 år
Søvnpres børn og unge
Den normale søvnudvikling hos børn og unge
Præsentation af familierapeut og cand.mag. i psykologi Ulla Lidsmoes
Den neuroaffektive udviklingspsykologi
Regulering og stimulering
Regulering, gråd og søvn
Selvregulering, selvbeskyttelse og afstemning
Forældres mentale tilstand og trivsel

Præsentation af børnefysioterapeut Maria Schultz Appelt
Motorisk uro
Stimulering af taktilsansen
Stimulering af muskel-ledsansen
Stimulering af vestibulærsansen
Sansemotorik større børn
At læse barnet
Afrunding på modul 2
Litteratur og slides
Undervisnings-cases
Modul 3: Udløsende årsager
Intro til modul 3
Svær start og traumer
Vægt og vækst
Spændinger
Tungebånd
Diagnoser og sanseintegration
Refluks
Eksem og allergi
Øreproblemer
Sengevædning
Fordøjelsesproblemer
Intro til parasomnier
Parasomnier hos børn og unge
Søvnapnø
Spjæt og narkolepsi
Restless legs

Eksempler på søvnlog
Spørgeskema
Multiple choice
Slides og litteratur og cases
Modul 4: Adfærd og vaner
Intro til modul 4
Ritualer
Stemning og kommunikation
Putteritual, Viggo 6 måneder
Putteritual, Clara 1 år
Putteritual, Emil 5 år
Soveritual, Marie 13 år
Trøst, gråd og når børn ikke lægger sig til at sove
Hvor lang tid tager det at skabe forandring?
Enige og tydelige forældre
Intro til insomni
Lange putninger og indsovning
Opvågninger
Tidlige morgener
Præsentation af læge Anna Knakkegaard
Skolebørn: egen seng og sove ude
Skærm
Soveomgivelser
Ny soveomgivelse
Samsovning
At kunne falde i søvn selv
Når en anden skal putte, f.eks far

Hjælpemidler
Søvn uden mælk
Korte lure hos små børn
Afvænning af vuggende bevægelser
Overgangen til færre lure
Slides, litteratur og undersøgende spørgsmål til samtalen
Modul 5: Konkrete metoder og motivation
Intro til modul 5
Motivation
Plancher
Hypnose
Struktur i samtalen om søvn
Eksempel på en søvnkonsultation
Henvisningsmuligheder
Søvnpolitik i daginstitutioner
Søvnpolitikker i skoler
Præsentation psykolog og ekspert i unges digitale sundhed David Madsen
Skærm og techdesigns
Anbefalinger ift. skærm
Redskaber til at skabe forandring i samtalen med barnet og den unge
Diagnoser og søvn
Medicinsk behandling med melatonin
Søvndagbog
Formidling til unge
Fra ung til ung
Afrunding af modul 5

Intro til afsluttende opgave

Litteratur, spørgeskema, visuelle værktøjer
