

Februar 2022

Informasjon om hypersomnier på nett

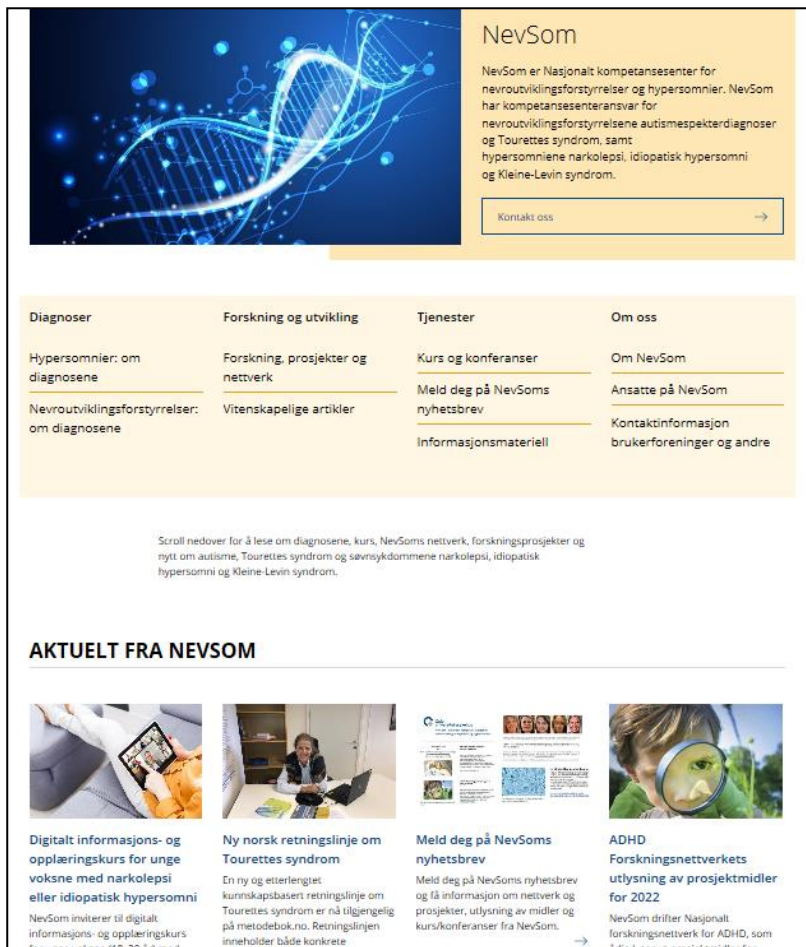
Marit Skram, kommunikasjonsrådgiver på NevSom

Kontakt: Marit.Skram@ous-hf.no

NevSom – ett av ni sentre for sjeldne diagnoser

NevSom er ett av ni kompetansesentre for sjeldne diagnoser i Norge, som alle er en del av [Nasjonal kompetansetjeneste for sjeldne diagnoser](#).

NevSoms nettside www.nevsom.no



NevSom

NevSom er Nasjonalt kompetansesenter for nevroutviklingsforstyrrelser og hypersomnier. NevSom har kompetansesenteransvar for nevroutviklingsforstyrrelsene autismespekterdiagnoser og Tourettes syndrom, samt hypersomniene narkolepsi, idiopatisk hypersomni og Kleine-Levin syndrom.

[Kontakt oss](#) →

Diagnoser	Forskning og utvikling	Tjenester	Om oss
Hypersomnier: om diagnosene	Forskning, prosjekter og nettverk	Kurs og konferanser	Om NevSom
Nevroutviklingsforstyrrelser: om diagnosene	Vitenskapelige artikler	Meld deg på NevSoms nyhetsbrev	Ansatte på NevSom
		Informasjonsmateriell	Kontaktinformasjon brukerforeninger og andre

Scroll nedover for å lese om diagnosene, kurs, NevSoms nettverk, forskningsprosjekter og nytt om autisme, Tourettes syndrom og søvn sykdommene narkolepsi, idiopatisk hypersomni og Kleine-Levin syndrom.

AKTUELT FRA NEVSOM



Digitalt informasjons- og opplæringskurs for unge voksne med narkolepsi eller idiopatisk hypersomni

NevSom inviterer til digitalt informasjons- og opplæringskurs for unge voksne 18-30 år gammel.



Ny norsk retningslinje om Tourettes syndrom

En ny og etterlangst kunnskapsbasert retningslinje om Tourettes syndrom er nå tilgjengelig på metodebok.no. Retningslinjen inneholder både konkrete



Meld deg på NevSoms nyhetsbrev

Meld deg på NevSoms nyhetsbrev og få informasjon om nettverk og prosjekter, utlysning av midler og kurs/konferanser fra NevSom.



ADHD Forskningsnettverkets utlysning av prosjektmidler for 2022

NevSom driver Nasjonalt forskningsnettverk for ADHD, som

Vår nettside ligger under Oslo universitetssykehus sin nettportal, der også mange andre kompetansesentre holder til. På www.nevsom.no finner du informasjon om diagnosene NevSom har kompetansesenteransvar for. Når det gjelder hypersomnier, eller søvn sykdommer, har vi kompetansesenteransvar for narkolepsi, idiopatisk hypersomni og Kleine-Levin syndrom.

NevSom har også flere nevroutviklingsforstyrrelser i vår faglige portefølje, men det går jeg ikke inn på her.

Scroll nedover siden vår, og finn informasjon om diagnosene, nye vitenskapelige artikler, nettverk, prosjekter og arrangementer som angår både pasienter, pårørende og fagpersoner.

NevSoms nettside : www.nevsom.no

NETTVERK OG PROSJEKTER VED NEVSOM



ADHD Forskningsnettverk

NevSom, Nasjonalt kompetansesenter for nevroutviklingsforstyrrelser og hypersomnier, har ansvar for å drive Nasjonalt forskningsnettverk for ADHD. Siden starten i 2007 har forskningsnettverket delt ut midler til forskning og fag- og metodeu...



Forskningsprosjekter på narkolepsi

NevSom har ansvar for fire doktorgradsstipendiater, samt en barne- ungdomspsykiater som jobber med forskjellige prosjekter om narkolepsi. Prosjektene som pågår er i ulike faser, og handler om forskjellige aspekter rundt narkolepsi.



Behandling av psykiske lidelser hos mennesker med autisme og utviklingshemning

AUP-Multisenterstudie er et samarbeidsprosjekt mellom NevSom og fagmiljøer med ansvar for å gi regionale eller spisskompetente tjenester til personer med psykiske lidelser, autisme og utviklingshemning.



Fagnettverk for narkolepsi/CNS-hypersomnier

Norges eneste fagnettverk for narkolepsi/CNS-hypersomnier – for nevrologer, barneleger, fastleger, andre leger og andre fagfolk. Videomøte to ganger i året og relevante fagnyheter.

VITENSKAPELIGE ARTIKLER PÅ NORSK



Autisme: Foreløpige resultater fra to års oppfølging og behandling

Psykiske lidelser synes å ha høyere forekomst hos mennesker med autisme når man sammenligner med befolkningen for øvrig. Forekomst av psykiske lidelser synes også å være høyere hos de



Potensielle traumatiske opplevelser og atferdssymptomer hos voksne med autisme og utviklingshemning

Personer med autisme og utviklingshemning opplever oftere enn andre hendelser som potensielt kan være traumatiske. En ny studie



ADHD-symptomer og narkolepsi

Forskere ved NevSom har funnet ut at unge pasienter med narkolepsi hadde høy forekomst av symptomer på ADHD: uoppmerksomhet, hyperaktivitet og impulsivitet. Disse brukte narkolepsimedisin. Disse



Narkolepsi og overvekt

Narkolepsi er en søvnsykdom som kan ha alvorlige konsekvenser for dem som blir rammet. Sykdommen er forbundet med følgetilstander som psykiatriske symptomer og medisinske tilstander som overvekt og fedme. Sebjørg Hesla Nordstrand og kolleg...

NevSom har, og er med i mange nettverk. Blant annet et fagnettverk for narkolepsi og andre CNS (sentralnervesystemet) -hypersomnier. Dette er et nettverk for leger og andre fagpersoner. På nettverkets nettside kan man lese om hva som har blitt tatt opp i forumet.

Vitenskapelige artikler på norsk, er sammendrag av artikler publisert i vitenskapelige tidsskrift. Her finner du sammendrag av de fleste artiklene NevSoms ansatte har skrevet, og med lenker til originalartiklene.

[Hypersomnier: om diagnosene](#) Her finner du diagnosebeskrivelser om narkolepsi, idiopatisk hypersomni og Kleine-Levin syndrom. Her er råd om medikamenter, søvnhygiene, ikke-medikamentell behandling med mer.



Stor søvntilgang er hovedsymptomet på narkolepsi. Illustrasjonsfoto: Shutterstock.

Materiell om diagnosene på www.nevsom.no

[Materiell om hypersomnier, narkolepsi, Kleine-Levin syndrom - Oslo universitetssykehus](http://www.nevsom.no)

Her finner du brosjyrer om tilrettelegging i skole/arbeid, webinar om hypersomnier, podkastepisoder, e-læringskurs om narkolepsi, filmforedrag med mer.

Her kan sende lenker eller brosjyremateriell til noen som kan trenge å vite mer, for eksempel til studieveilder eller noen på jobben som trenger å vite mer om for eksempel idiopatisk hypersomni.



NevSoms nyhetsbrev

NevSoms nyhetsbrev kommer ut seks ganger i året. Her får du nytt om bl.a.

- Diagnosene NevSom har kompetansesenteransvar for
- Nye vitenskapelige artikler om temaene
- Kurs og konferanser NevSom er med på å arrangere

Meld deg på NevSoms nyhetsbrev her

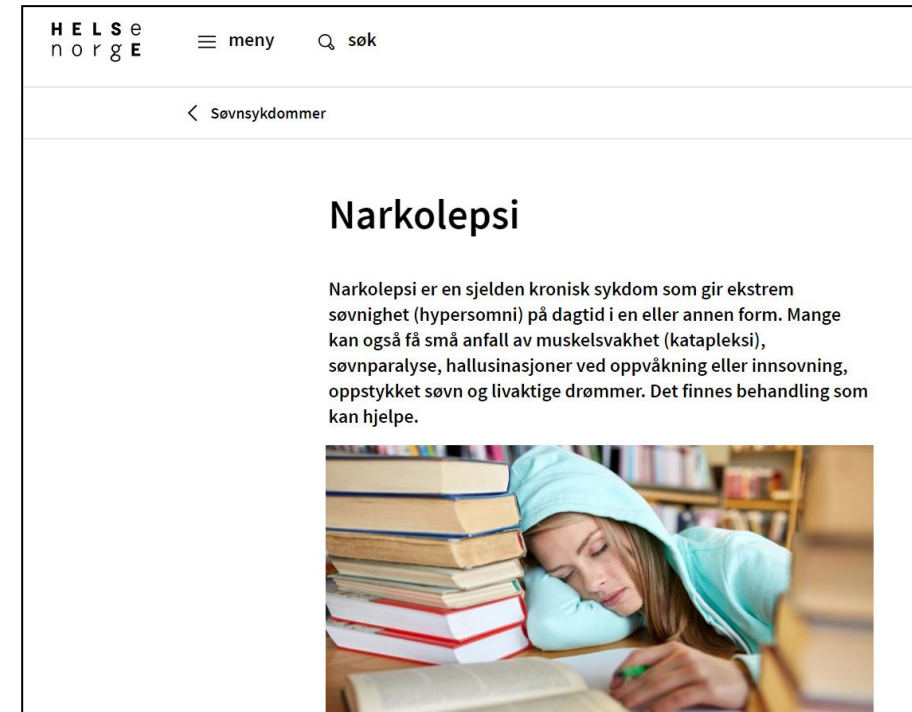
[illegible]

Helsenorge.no

Helsenorge.no er den offentlige nettstaden for innbyggere i Norge. Innholdet blir levert av ulike aktører i helsesektoren. Norsk Helsenett har ansvar for drift og utvikling av nettstedet.

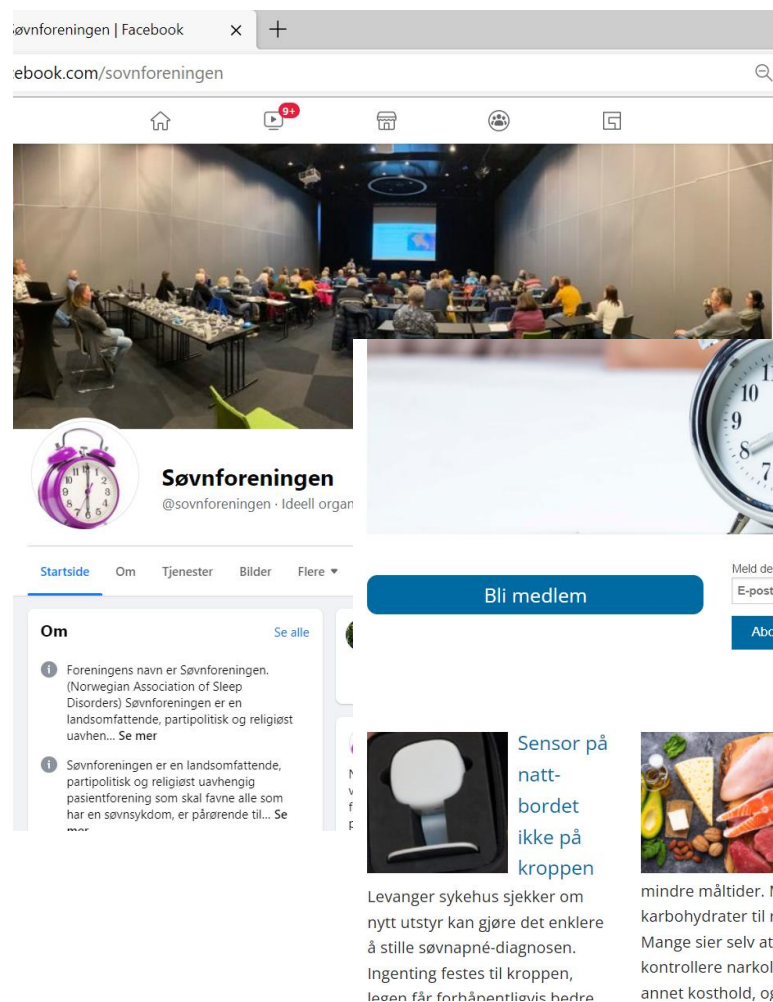
Diagnoseinformasjon tilpasset pasienter

- [Narkolepsi på Helsenorge.no](#)
- [Idiopatisk hypersomni på Helsenorge.no](#)
- [Kleine-Levin syndrom på Helsenorge.no](#)



Søvnforeningen

Søvnforeningen er en landsomfattende pasientforening for alle som har en søvnsykdom, er pårørende eller spesielt interessert i søvnsykdommer. Søvnforeningen har en [nettside](#) og en [facebookside](#).



Søvnforeningen | Facebook x +

facebook.com/sovnforeningen

Søvnforeningen
@sovnforeningen · Ideell organ

Startside Om Tjenester Bilder Flere

Bli medlem

Meld deg på vårt nyhetsbrev
E-post
Abonner

Søvnforeningen

Om Foreningens navn er Søvnforeningen. (Norwegian Association of Sleep Disorders) Søvnforeningen er en landsomfattende, partipolitisk og religiøst uavhengig... Se mer

Søvnforeningen er en landsomfattende, partipolitisk og religiøst uavhengig pasientforening som skal favne alle som har en søvnsykdom, er pårørende til... Se mer

Sensor på natt-bordet ikke på kroppen

Levanger sykehus sjekker om nytt utstyr kan gjøre det enklere å stille søvnapné-diagnosen. Ingenting festes til kroppen, legen får forhåpentligvis bedre

Kosthold mot hyper-somnier?

Færre og mindre måltider. Mindre karbohydrater til riktig tid. Mange sier selv at de kan kontrollere narkolepsien med et annet kosthold, og forskerne

Leger truer med blå resept-nekt

Legeforeningen truet med å stanse blå resept fra fredag 21. januar - nå snur Kjerkol. Det skriver VG. Legeforeningen har truet med å ha medlemmer om

Fem grunner til at vi er så trøtte

I uminnelige tider var søvn positivt og naturlig. Så skjedde det noe. Det er nesten uforståelig. Så mange av oss våkner trøtte hver morgen. Likevel sover vi ikke

SOVno.no

Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (SOVno), ligger i Bergen. SOVno deltar i undervisning i av helsepersonell, og gir veiledning/rådgivning på nasjonalt nivå for å spre kompetanse om søvn. SOVno driver med forskning både egen regi, og sammen med andre fagmiljøer.

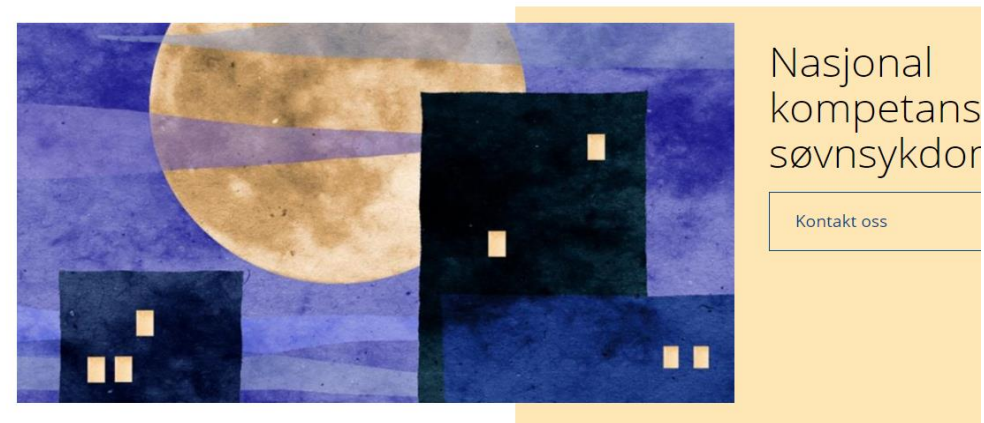
Det er ikke pasientbehandling ved SOVno. Behandling skjer ved kliniske avdelinger/sentre/ fastleger. På nettsidene har de en oversikt over utrednings- og behandlingstilbud i Norge.

[Til SOVnos nettside](#)



LOGG INN
HELSENOR

Framsida > Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (SOVno)



SOVno er etablert for å bygge opp og spre forskningsbasert kunnskap om utredning og behandling av ulike typer søvnforstyrrelser. Vi retter oss både mot helsepersonell, pasienter, pårørende og befolkningen generelt. SOVno deltar i undervisning i grunn-, videre- og etterutdanninger av helsepersonell, og gir veiledning/rådgivning på nasjonalt

Noen utenlandske nettsider. Med litt tekst fra sidene.

- [Wake up Narcolepsy](#): a not-for-profit, American organization dedicated to advancing the knowledge of Narcolepsy to find a cure, as we strengthen families and individuals.
- [Hypersomnia foundation](#) : An American organization of volunteers committed to improving the lives of people living with idiopathic hypersomnia (IH) and related sleep disorders.
- [Narcolepsy UK](#): for the benefit, relief and aid of persons suffering from narcolepsy. Narcolepsy UK is a little charity with a big heart and even bigger plans.
- [Up to date](#): (informasjon om behandling, der oppdateres diagnoseinformasjon jevnlig). Clinical decision support resource at the point of care. More than 100 studies concur: patients receive better care when clinicians use UpToDate. Healthcare professionals around the world turn to UpToDate to answer even the most complex questions.
- [European Sleep Research Society](#): Sleep research and sleep medicine in Europe

PS for kildekritikk og andre nettsider

Mange mener mye om mangt på nett. Ikke alle som skriver/snakker om for eksempel diagnoser har like mye kunnskap om temaet. Derfor er det oftest trygt å bruke kjente institusjoner / nettsider som utgangspunkt.

Det finnes sider som gir seg ut for å være fra for eksempel et institutt, som er designet for et annet formål enn det gir seg ut for. For eksempel at målet er at seerne bestiller et kredittkort eller kosttilskudd. Det er derfor lurt å gå til kjente sider, slik at man er sikker på å lande på en side med kvalitetssikret informasjon.



Illustrasjonsfoto: GaudiLab, Shutterstock

Og nå, finn NevSoms nettside og meld deg på vårt nyhetsbrev!

Vennlig hilsen Marit Skram ved NevSom