



Sömnsvårigheter hos barn och unga – en introduktion

För föräldrar och närstående till barn och unga, 5–17 år, med funktionsnedsättning. En webbkurs med grundläggande fakta och tips om hur man skapar goda vanor kring barns sömn. Passar för barn med både lindriga och svåra sömnproblem.

Det är vanligt att barn och ungdomar med funktionsnedsättning har sömnsvårigheter. Det finns många orsaker som kan ligga bakom.

Den här webbkursen ger dig grundläggande information om sömn och sömnsvårigheter. I film och text får du grundläggande fakta och tips om hur du kan skapa goda vanor kring ditt barns sömn.

Råden är användbara för alla, barn såväl som vuxna, med eller utan funktionsnedsättning.

Oavsett om barnet har lindriga eller svåra sömnproblem, är detta grunden för en positiv förändring.

Det finns en workshop med liknande innehåll som den här webbkursen.

Anmälan

Skanna QR-koden eller gå till habilitering.se/webbkurser

