

MODERN ÇAĞIN UYKUSUZLUK EPİDEMİSİ

DÜNYA UYKU GÜNÜ ETKİNLİĞİ



Hilal Ermiş
Moderatör



Sezgi Şahin Duyar
Moderatör



Hüseyin Lakadamyalı
Konuşmacı



Handan İnönü Köseoğlu
Konuşmacı



12 Mart 2026



20:00 – 21:00

Zoom ID: 869 0699 8221

Parola: tusad



www.solunum.org.tr

TOPLANTI BİLGİ KARTI

Başlık: Modern Çağın Uykusuzluk Epidemisi

Format: Webinar

Düzenleyen: TÜSAD Akademi ve Uyku Bozuklukları Çalışma Grubu

Tarih: 12 Mart 2026

Yer: Online

Program:

Hüseyin Lakadamyalı - Ekran süresinin uyku sağlığına etkisi

Handan İnönü Köseoğlu - İnsomnia ve OSA birlikteliği

Hedef kitle: Göğüs hastalıkları asistan, uzmanları ve akademisyenleri

Amaç: Uyku sağlığını etkileyen faktörleri vurgulamak ve uykusuzluğun önemine dikkat çekmek

Kapsam: Kaliteli uykunun öneminin vurgulanması, uyku sağlığını bozan faktörlere vurgu yapılması, yaygın görülen iki uyku bozukluğu olan insomnia ve uyku apne sendromu birlikteliğinin etkilerinin gündeme getirilerek mevcut bilgilerin güncellenmesi sağlanacaktır.

Hedefler: Katılımcılar toplantı sonrasında uyku sağlığının iyileştirilmesi için alınması gereken önlemler ve birliktelik gösteren uyku bozukluklarının yönetiminde dikkat edilmesi gereken hususlar konusunda bilgi ve becerisini artıracaktır.

Katılımcılara tavsiyeler: Uyku hastalıkları ile ilgili güncel rehberlerin okunması.