



Program

Primærmedisinsk uke – 21. - 25. oktober 2024

PMU 2024

KURS

Aktiv, trygg og frisk med langvarige og sammensatte smerter??

Radisson Blu Scandinavia Hotel

21.-22.10.2024

Hvordan kan fastleger møte pasienter med langvarige smerter uten å måtte ty til reseptforskrivning?

Langvarige og sammensatte smerter er svært vanlig i befolkningen og fører til mye lidelse og stort forbruk av helsetjenester. Når medisiner ikke virker eller gir ugunstige effekter, hva kan fastlegen gjøre da?

Kurset er laget av fastleger for fastleger med mål om å være et praktisk kurs som gir kunnskap og verktøy som kan tas i bruk allerede neste praksisdag. Fokuset er på ikke-medikamentelle tiltak. Kursdeltakerne tar med egne kasuistikker som så kan drøftes opp mot flere av verktøyene som presenteres på kurset. Hvordan kan dette passe for den pasienten, eller hvorfor passer dette ikke?

MÅLGRUPPE	Leger
LÆRINGSMÅL	FKM LM: 019, 021, 022 ALM: 008, 028, 029, 030, 032, 041, 042, 044, 045, 049, 057, 061, 062, 071, 072, 074, 085
KURSLEDERE	Holgeir Skjeie og Trygve Skonnord
KURSTIMER	16

Forberedelser til kurset:

Alle deltakere bes om å ta med noen eksempler på kasuistikker av pasienter med langvarige og sammensatte smerter til drøfting i gruppene.

Ta med seg bærbar PC for bruk i gruppearbeidet.

Mandag 21.10.2024

08:30 – 08:45	Velkommen og presentasjon av kurset og målet for kurset. <i>Holgeir Skjeie og Trygve Skonnord</i>
08:45 – 09:20	«Det er mange måter du kan ha det skikkelig vondt lenge.» Forsøk på sortering av smertetyper og smerteklassifikasjoner. <i>Holgeir Skjeie</i>
09:20 – 10:00	Dilemmamedisin – Hva sier forskningen om medikamentell behandling? <i>Trygve Skonnord</i>
10:20 – 10:55	No meds with NOMED? <i>Trygve Skonnord</i>
10:55 – 11:50	Gruppedrøfting. Kan NOMED brukes for mine pasienter? Oppsummering i plenum. <i>Holgeir Skjeie og Trygve Skonnord</i>
14:20 – 14:55	Pain Reprocessing Therapy (PRT). <i>Andreas Pahle</i>
14:55 – 15:55	Gruppedrøfting. Kan PRT brukes for mine pasienter? Oppsummering i plenum. <i>Andreas Pahle, Holgeir Skjeie og Trygve Skonnord</i>
16:10 – 16:45	Individual Challenge Inventory Tool (ICIT). <i>Cathrine Abrahamsen</i>
16:45 – 17:40	Gruppedrøfting. Er ICIT brukbart i praksis? Oppsummering i plenum. <i>Cathrine Abrahamsen, Holgeir Skjeie og Trygve Skonnord</i>



Program

Primærmedisinsk uke – 21. - 25. oktober 2024

PMU 2024

Tirsdag 22.10.2024

08:30 – 09:00	Smerte- og samhandlingsplan (SOS-plan). <i>Gunhild Nytrøen</i>
09:00 – 10:00	Hvorfor kronisk smerte kan kureres – Litt smertepsykologi. <i>Silje Endresen Reme</i>
10:20 – 11:05	Trening som medisin. <i>Mona Kjeldsberg</i>
11:05 – 11:35	Fastlegers bruk av trening som medisin. Start-øvelser, et verktøy for veiledning av pasienter. <i>Trygve Skonnord</i>
11:35 – 11:50	Lyst til å lære mer? Om kompetanseområde i smertemedisin. <i>Trygve Skonnord</i>
13:00 – 14:30	Aksept og forpliktelsesterapi (ACT). Prinsipper og øvelser. <i>Anders Kind</i>
15:20 – 16:35	ACT fortsettelse. <i>Anders Kind</i>
16:35 – 16:50	Oppsummering og evaluering. <i>Holgeir Skjeie og Trygve Skonnord</i>