



Program

Primærmedisinsk uke – 21. - 25. oktober 2024

PMU 2024

KURS

Aktivitet og kosthold som medisin

Radisson Blu Scandinavia Hotel

25.10.2024

Kurset består av en ni-timers nettdel og en seks-timers samling. Fullført kurs er godkjent som et 15-timers klinisk emnekurs for allmennleger i etterutdanning, og et 15-timers emnekurs for videreutdanning. Samlingene holdes én til to ganger i året.

Nettkurset inneholder både generelle temaer om motivasjon, styrketrening, kondisjonstrening, kostholdsverktøy og kunnskap om ulike tiltak for å forebygge og behandle. Kurset tar også for seg moduler med spesifikke sykdommer og tilstander hvor aktivitet og kosthold enten kan erstatte medikamenter, eller være et viktig supplement til behandlingen. Blant annet får allmennlegene en innføring i bruk av aktivitet og kosthold relatert til psykisk helse, diabetes, lungesykdommer, hjertesykdommer, muskel- og skjelettlidelser, smertetilstander og kreftsykdommer.

Modulene varierer mellom 15 og 45 minutter, og kan tas når som helst, hvor som helst, i eget tempo med tidsfrist to uker før samlingen. Samlingen fokuserer på praktiske øvelser hvor deltakerne kan teste ut metoder. De skal gjennomføre kartlegging av kosthold, planlegge velrettede aktivitetsintervensjoner, få erfaring med funksjonelle styrkeøvelser og øve på motivasjonssamtaler.

MÅLGRUPPE	Leger
LÆRINGSMÅL	FKM 19, 22, 23, 33, 41 og ALM 6, 9, 19, 32, 40, 42, 44, 45, 46
KURSRLEDER	Stian Lobben og Thomas Mildestvedt
KURSTIMER	6 undervisningstimer – søkes godkjent sammen med 9-timers nettkurs Aktivitet og kosthold som medisin til et samlet 15-timers klinisk emnekurs i emnet Fysikalsk medisin og rehabilitering.

Fredag 25 oktober 2024

Fysisk aktivitet på fastlegekontoret 30 min

Hjernetrening - overgang til motivasjonsarbeid 20 min

Demonstrasjon 20 min

Hvordan møte pasienter på følelser? Pasientcase demo av kursledere

Pause

Forberedelse til øvelse

Arbeid med kosthold og motivasjon 65 min

Kosthold som medisin

Lunsj

Øvelser 55 min

Pause og skifte tøy

Treningsøvelser –fysisk aktivitet- styrke og kondisjon 40 min

Øvelse tiltaksfase 25 min

Motivasjonssamtaler- øvelse SMART TILTAKSPLAN kost eller mosjon

Oppsummering 15 min (totalt 270 minutter, 6*45 minutter)