



PMU 2024

# Program

Primærmedisinsk uke – 21. - 25. oktober 2024



KURS

## Fra diffusitas til råtass – Slik styrker du pasientens livskvalitet på 20 minutter

### Hvordan leger og medarbeidere kan bidra til at pasienter bedrer livskvaliteten og dermed blir friskere

Radisson Blu Scandinavia Hotel

21.10.2024

Vi vet at livskvalitet er tett forbundet med helse; folk med høy livskvalitet lever lengre og har mindre helseplager, og folk med lav livskvalitet har mer uhelse og høyere dødelighet. Dårlig livskvalitet påvirker også mestrings-, livsstilsvalg og graden av smerter og symptomer. Folk med helseplager har også dårligere livskvalitet. Sammenhengene går altså begge veier. Hvordan kan du som lege eller medarbeider hjelpe pasienter med diffuse helseplager til å bedre sin egen livskvalitet?

Dette får du kunnskap om:

- Betydningen av å jobbe for god livskvalitet i et samfunnsperspektiv
- Betydningen av å jobbe for god livskvalitet i et individperspektiv
- Positiv psykologi og helsemessige gevinster av god livskvalitet
- Evidensgrunnlaget knyttet til de fem grepene i verktøyet Hverdagsglede
- Hvordan bruke Hverdagsgledeverktøyet i praksis

Kursleder jobber for Folkehelseinstituttet. Bidragsyterne til kurset er forskere og klinikere innenfor livskvalitetsforskning, psykologi, samfunnsmedisin og allmennmedisin.

**MÅLGRUPPE** Leger, medarbeidere og annet helsepersonell

**LÆRINGSMÅL** Læringsmålene for kurset er i samsvar med Allmennmedisinske læringsmål (ALM 006-010, 024, 028-030, 038-040, 044, 053, FKM LM-55)

**KURSLEDER** Maja Eilertsen

**KURSTIMER** 7

| Tid                   | Emne                                                                                                                               | Læringsmål                    |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 08.30-09.10<br>40 min | Introduksjon. Hvorfor bør leger og medarbeidere sette søkelys på livskvalitet? v/ Ragnhild Bang Nes og Maja Eilertsen              | ALM 008<br>ALM 010            |
| 09.10-09.20           | Benstrekk                                                                                                                          |                               |
| 09.20-10.00<br>40 min | Forskning om livskvalitet, betydning av positive emosjoner, betydning av levekår for livskvaliteten. v/ Ragnhild Bang Nes          | ALM 009                       |
| 10.00-10.20           | Pause                                                                                                                              |                               |
| 10.20-11.00<br>40 min | Dårlig livskvalitet som bakgrunn for de vanlige sykemeldingsårsakene? Sammenhengen mellom livskvalitet og helse. v/ Maja Eilertsen | ALM 023<br>ALM 024<br>ALM 038 |



# Program

## Primærmedisinsk uke – 21. - 25. oktober 2024

### PMU 2024

|                           |                                                                                                                    |                                         |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                           |                                                                                                                    | ALM 039<br>ALM 040                      |
| 11.00-11.10               | Pause                                                                                                              |                                         |
| 11.10-11.50<br><br>40 min | Endring av levevaner og mestring av helseutfordringer.<br><br>Fem grep for økt hverdagsglede. v/ Ragnhild Bang Nes | ALM 030<br><br>ALM 032<br><br>ALM 044   |
| 11.50-12.50               | Lunsj                                                                                                              |                                         |
| 13.00-13.50               | Plenumsforelesning                                                                                                 |                                         |
| 13.50-14.20               | Pause                                                                                                              |                                         |
| 14.20-15.00<br><br>40 min | Hverdagsglede i praksis. v/ Maja Eilertsen                                                                         | ALM 029<br><br>ALM 053                  |
| 15.00-15.10               | Pause                                                                                                              |                                         |
| 15.10-15.50<br><br>40 min | Livskvalitet i folkehelsearbeidet – fra kommuneoverlegeperspektivet. v/ Ragnhild Bang Nes og Maja Eilertsen        | ALM 006<br><br>ALM 007<br><br>ALM 011   |
| 15.50-16.10               | Pause                                                                                                              |                                         |
| 16.10-16.50<br><br>40 min | Pasientkasuistikker – Knytte kunnskap til praksis. v/ Maja Eilertsen                                               | ALM 022<br><br>ALM 028<br><br>FKM LM-55 |
| 16.50-17.00               | Pause                                                                                                              |                                         |
| 17.00-17.40               | Oppsummering. v/ Ragnhild Bang Nes og Maja Eilertsen                                                               |                                         |

### KURSLEDERE OG FORELESERE

|                   |                                                                                              |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ragnhild Bang Nes | Psykolog og seniorforsker ved Folkehelseinstituttet og ved Universitetet i Oslo              |
| Maja Eilertsen    | PhD-stipendiat ved Folkehelseinstituttet, spesialist i samfunnsmedisin og tidligere fastlege |