



Program

Primærmedisinsk uke – 21. - 25. oktober 2024

PMU 2024

KURS

TRENING – DEN GLEMTE MEDISINEN?

Radisson Blu Scandinavia Hotel

23.-24.10.2024

Fysisk aktivitet er både den billigste og fortsatt den minst brukte medisinen som finnes. Dette på tross av at trening har dokumentert god effekt på en rekke livsstilssykdommer og helseplager.

Kurset tar for seg blant annet indikasjoner for bruk av trening som medisin, dosering av aktivitet og hvordan øke pasientenes compliance av anbefalt fysisk aktivitet. Det blir en blanding av teori, gruppearbeid og praktiske øvelser.

Grønn resept ble innført i 2003, men kom den gang uten pakningsvedlegg for fastleger som skulle forskrive aktivitet som medisin. Etter over 20 år med en lite brukt ordning, er diskusjonen om hvorvidt fastleger skal kunne henvise til trening på «grønn resept» nå aktuell som aldri før. En viktig forutsetning for at en slik ordning skal tas i bruk er av vi har leger utdannet innen aktivitetsmedisin.

MÅLGRUPPE	Leger og medarbeidere
LÆRINGSMÅL	Selvstendig kunne ivareta pasientens behov for forebyggende helsetjenester i et klinisk og samfunnsmessig perspektiv (Alm 06) Sammen med pasienten kunne avdekke forhold ved levevaner, nærmiljø og arbeidsliv av betydning for liv, helse og pasientens tilgang til nødvendige helsetjenester (Alm 07) Selvstendig kunne ha en helhetlig tilnærming til pasient og pårørende, og kunne bruke kommunikasjonsferdigheter og -strategier for å hjelpe pasienter og pårørende til å fatte kvalifiserte beslutninger om egen helseatferd (Alm 08) Selvstendig kunne tilpasse behandling og oppfølging til hver enkelt pasient (Alm 029) Selvstendig kunne veilede og motivere pasienter for helsefremmende endringer i forhold til levevaner eller behandling på en måte som fremmer autonomi og mestring (Alm 032) Ha kunnskap om lokale ressurser for utredning, forebygging, behandling og rehabilitering, og hvordan disse kan brukes på en mest mulig effektiv måte (Alm 053)
KURSLEDER	Mona Kjeldsberg
KURSTIMER	15

Onsdag 23. oktober

08.00-08.25	Morgenkonsert
08.30-09.15	Trening - den glemte medisinen? v/ Mona Kjeldsberg
09.15-10.00	Hvor trykker skoen? Folkehelsemeldingen 2023.
10.00-10.20	Pause
10.20-11.05	Exercise is Medicine Norge v/leder Aina Emaus
11.05-11.50	Aktiv med artrose
11.50-12.50	Lunsj
13.00-13.50	Plenumsforelesning
13.50-14.20	Pause
14.20-15.05	Trening som medisin ved psykiske lidelser og rusproblemer
15.05-15.50	Hjernens aldring og fysisk aktivitet
15.50-16.10	Pause
16.10-16.55	Fakta og myter om dosering av fysisk aktivitet
16.55-17.40	Hvordan kan vi enkelt teste fysisk funksjon? Teori og praktiske øvelser



Program

Primærmedisinsk uke – 21. - 25. oktober 2024

PMU 2024

Torsdag 24. oktober

- | | |
|-------------|---|
| 08.00-08.25 | Morgenkonsert |
| 08.30-08.45 | Hva er ditt lokale apotek for fysisk aktivitet? |
| 08.45-09.15 | Frisklivssentraler- et sted å henvise til. |
| 09.15-10.00 | Trapp for heis: Hvordan motivere pasienter til økt fysisk aktivitet resten av livet. |
| 10.00-10.20 | Pause |
| 10.20-11.50 | Motiverende teknikker forts. Teori og praktiske øvelser. |
| 11.50-12.50 | Lunsj |
| 13.00-14.00 | Plenumsforelesninger |
| 14.00-14.30 | Pause |
| 14.30-15.30 | Hjerte-lunge-trening v/hjertelege og evt lungelege. St. Olav/Nasjonalt kompetansesenter |
| 15.30-16.00 | Hverdagsstyrke. Hva, hvordan, hvor ofte? Praktiske øvelser. |
| 16.00-16.20 | Pause |
| 16.20-17.05 | Hvordan få flere aktivitetsleger? Morgendagens leger. v/Aktivitetsalliansen |