

Program
Primærmedisinsk uke – 19. – 23. oktober

PMU 2026

EMNEKURS/KLINISK EMNEKURS

Det digitale dopet – hvordan skjermbruk påvirker helse og hva fastlegen kan gjøre

Radisson Blu Scandinavia Hotel 20.-21.10.2026

Smarttelefonen og digitale medier har på få år blitt en integrert del av hverdagen vår. Samtidig ser vi en økende bekymring knyttet til hvordan skjermbruk påvirker både fysisk og mental helse. Forskning viser sammenhenger mellom høy skjermbruk og blant annet søvnproblemer, psykiske plager, redusert konsentrasjon og fysisk inaktivitet. Dagens teknologi er i stor grad designet for å fange og holde på oppmerksomheten vår, blant annet gjennom mekanismer som påvirker hjernens belønningssystem.

Dette kurset gir fastleger og medarbeidere en oppdatert og klinisk relevant gjennomgang av hvordan skjermbruk påvirker helse, med særlig fokus på barn, unge og sårbare grupper. Deltakerne vil lære å identifisere problematisk skjermbruk i klinisk praksis og få konkrete verktøy for rådgivning, forebygging og behandling.

Kurset kombinerer forelesninger med praktiske øvelser og kasusdiskusjoner, og legger vekt på overførbar kunnskap til klinisk hverdag. Målet er å gi deltakerne økt trygghet i møte med pasienter hvor skjermbruk er en del av problemstillingen, samt bidra til refleksjon rundt fastlegens rolle i møte med økende utfordringer knyttet til skjermbruk i befolkningen.

Etter gjennomført kurs skal deltakerne kunne:

- Forklare hvordan digitale plattformer påvirker hjernens belønningssystem og kan bidra til avhengighet
- Kjenne til dokumenterte sammenhenger mellom skjermbruk og søvn, psykisk helse og fysisk helse
- Identifisere tegn på problematisk skjermbruk hos barn, unge og voksne
- Bruke konkrete kartleggingsverktøy og spørsmål i konsultasjon
- Gi praktiske råd om skjermbruk til pasienter og foreldre
- Reflektere over fastlegens rolle i forebygging og håndtering av helseeffekter av skjermbruk

MÅLGRUPPE: Allmennmedisinere (fastleger, LIS1/ALIS) og medarbeidere i primærhelsetjenesten

LÆRINGSMÅL: ALM-006, ALM-007, ALM-020, ALM-021, ALM-022, ALM-047, ALM-048, ALM-055, ALM-056, ALM-060, FKM LM-19, FKM LM-22

KURSLEDER: Ole Petter Hjelle

KURSTIMER: 16

Kurset er godkjent med 16 poeng som emnekurs og innenfor emneområde Allmennmedisin for leger i spesialisering og med 15 poeng som klinisk emnekurs innenfor emneområdet Allmennmedisin i etterutdanningen for spesialister.

20. oktober (Tirsdag)

Dag 1 – Fra forståelse til klinisk gjenkjenning

08.30 - 10.00	**Forelesning: Det digitale dopet – hvorfor vi blir hektet** - Dopamin og belønningssystemet - Avhengighetsmekanismer - Hvordan teknologi er designet for å fange oppmerksomhet **Mål: Forstå mekanismene bak skjermbruk**
10.00 – 10.20	PAUSE
10.20 - 11.50	**Praktisk økt: "Hvor hektet er vi?"** Aktivitet: - Egenrefleksjon (kort skjermkartlegging) - Diskusjon i grupper:



Program
Primærmedisinsk uke – 19. – 23. oktober

PMU 2026

	- Hva driver skjermbruk hos pasientene våre? - Hva er "normal" vs. problematisk bruk? Mini-case: - "Student som ikke får lagt bort mobilen" - "Voksen med konstant distraksjon" **Mål: Oversette teori til gjenkjennelse**
11.50 – 12.50	LUNSJ
13.00 – 14.30	**Forelesning: Skjerm og helse – hva sier forskningen?** - Mental helse (angst, depresjon, ensomhet) - Søvn og døgnrytme - Fysisk helse og inaktivitet - Kognisjon og oppmerksomhet **Mål: Evidensbasert forståelse**
14.30 – 15.20	PAUSE
15.20 – 16.50	**Praktisk økt: Kasus – fra symptom til årsak** Gruppearbeid: - Kasus 1: Ungdom med søvnproblemer - Kasus 2: Pasient med nedstemthet - Kasus 3: Konsentrasjonsvansker Oppgave: - Kan skjermbruk være en medvirkende årsak? - Hvilke spørsmål stiller du? - Hva gjør du videre? Plenum: Felles drøfting

21. oktober (Onsdag)

Dag 2 – Fra tiltak til implementering

08.30 - 10.00	**Forelesning: Hva kan vi gjøre? – tiltak i konsultasjonen** - Kartlegging (konkrete spørsmål) - Råd om "digital hygiene" - Atferdsendring og motivasjon - Hva virker – og hva virker ikke? **Mål: Verktøy for praksis**
10.00 – 10.20	PAUSE
10.20 - 11.50	**Praktisk økt: Den gode samtalen** Rollespill / øvelse i grupper: - Lege – pasient – observatør Scenarioer: - Ungdom med søvnproblemer - Foreldre som er bekymret - Voksen som "ikke får kontroll"



Program

Primærmedisinsk uke – 19. – 23. oktober

PMU 2026

	Fokus: - Hvordan ta det opp uten å moralisere - Hvordan motivere til endring Plenum: Hva fungerte?
11.50 – 12.50	LUNSJ
14.10 – 15.40	**Forelesning: Barn, foreldre og samfunn – et paradigmeskifte** - Barn og hjernens utvikling - Foreldrerollen - Samfunnsperspektiv - Fastlegens rolle som rådgiver og premissleverandør Mål: Helhetlig forståelse
15.40 – 16.00	PAUSE
16.00 – 16.50	**Praktisk økt: Fra kunnskap til handling** Oppgave (grupper): Lag din egen "kliniske verktøykasse": - Tre spørsmål du alltid vil stille - Tre konkrete råd du vil gi - Én ting du vil endre i egen praksis Presentasjoner i plenum Avsluttes med: - "Take-home messages" - Hva gjør du mandag morgen?

Kurskomite og forelesere:

Ole Petter Hjelle vil holde en majoritet av forelesningene og lede de praktiske øvelsene.