



PMU 2026

EMNEKURS

Positiv helse og livskvalitet

Radisson Blu Scandinavia Hotel

21.-22.10.2026

Vi trenger ikke flere leger – vi trenger færre pasienter.

Kurset *Positiv helse og livskvalitet* kan bli en drivkraft for et nødvendig paradigmeskifte: fra en sykdomsorientert helsetjeneste til en mer proaktiv, deltakende, forebyggende, persontilpasset og menneskesentrert praksis. En slik tilnærming vil fremme helse og livskvalitet, forebygge plager og redusere behovet for helsehjelp. Positiv helse handler om å fremme pasientens ressurser og livskvalitet, og innebærer å styrke menneskers evne til å mestre livets utfordringer.

Kurset gir en innføring i historikken og kunnskapsgrunnlaget for positiv helse, og utforsker hvordan fastleger kan bidra til at pasienter styrker sin egen helse og livskvalitet. Du får konkrete verktøy som kan gjøre konsultasjonene mer treffsikre, meningsfulle og effektive, og bidra til økt overskudd, arbeidsglede og bedre ivaretagelse av oss som helsearbeidere.

I allmenntilleggsmedisin kjenner vi pasientsentrert metode og de fem F-ene: forutsetninger, forestillinger, følelser, forventninger og følger. Disse hjelper oss å forstå pasientens livssituasjon, bekymringer og forventninger. Edderkoppverktøyet og Handlingshjulet er konkrete og nyttige verktøy som passer godt inn i denne tilnærmingen og gir en praktisk, enkel og engasjerende måte å utforske pasientens helse og livssituasjon på. Verktøyene styrker kommunikasjonen og utvider forståelsen av utfordringene – i samarbeid med pasienten.

MÅLGRUPPE Leger/Medarbeidere, maks 20 deltakere, deler av kurset holdes på engelsk

LÆRINGSMÅL ALM 001, ALM 009, ALM 015, ALM 018, ALM 027, ALM 028, ALM 030, ALM 039, ALM 041, ALM 042, ALM 049, ALM 051, ALM 062. ALM 078, ALM 084
FKM LM-19, FKM LM-22

KURSLEDER Maja Eilertsen og Solfrid Hellesøy Siqveland

KURSTIMER 16

Kursdeltakere mottar et sertifikat for deltakelse i «Positive Health practical training»

Onsdag 21.10.2026

08.30 - 10.00	Introduction to Positive Health and Wellbeing. Karolien van den Brekel Positiv helse – Edderkoppnett for deg selv. Solfrid Hellesøy Siqveland
10.00 – 10.20	PAUSE
10.20 - 11.50	Livskvalitet og helse: Hva sier forskningen? Hvorfor er det viktig? Maja Eilertsen
11.50 – 12.50	LUNSJ
14.10 - 15.40	The essence of positive health: Finding the patients' and your own resources. Practical work. Karolien van den Brekel Eksempler på positiv helse hos smertepasienter. Solfrid Hellesøy Siqveland
15.40 – 16.00	PAUSE
16.00 - 17.30	The essence of positive health: Workshop. Karolien van den Brekel, Maja Eilertsen, Solfrid Hellesøy Siqveland



PMU 2026

Program

Primærmedisinsk uke – 19. – 23. oktober

Torsdag 22.10.2026

08.30 - 10.00	The patient-doctor relationship: To listen without interruption. Karolien van den Brekel/Solfrid Hellesøy Siqveland Fra positiv psykologi til positiv helse. Maja Eilertsen
10.00 – 10.20	PAUSE
10.20 - 11.50	Fysiologien bak stress og livskvalitet. Effekter av livskvalitetsfremmende aktiviteter. Maja Eilertsen
11.50 – 12.50	LUNSJ
14.10 - 15.40	Positive Health in practice: How to start the alternative dialogue. Karolien van den Brekel og Solfrid Hellesøy Siqveland Eksempler på positiv helse og overvekt. Solfrid Hellesøy Siqveland
15.40 – 16.00	PAUSE
16.00 - 17.30	Positiv helse som en del av framtidens primærhelsetjeneste. Hvordan kan dette implementeres? Karolien van den Brekel, Maja Eilertsen, Solfrid Hellesøy Siqveland

Kurskomite og forelesere:

Solfrid Hellesøy Siqveland – Spesialist i allmennmedisin, fastlege og legevakslege, Rosendal Helsecenter

Karolien van den Brekel: Leder av Positive Health International og allmennlege ved Julius Health Centers Utrecht, Nederland

Maja Eilertsen – Tidligere fastlege, phd i livskvalitet og helse og spesialist i samfunnsmedisin. Fagansvarlig i Folkehelseforeningen