FORELØPIG PROGRAM

Grunnkurs C - Forebyggende helsearbeid

16.-18. november 2026 - Kurs nr. 37342

Sted: Thon Hotel Vika Atrium, Oslo

Kursarrangør: Kurskomiteen i Oslo legeforening

Antall kurspoeng: 22

Dag 1 - Mandag 16. november - Kursleder: Anders Faaberg

Individ- og grupperettet forebyggende helsearbeid. Livsstilsendring. Læringsmål: ALM 007, 018, 024, 032

Tid:	Tema:	Foreleser:
08.45-09.15	**Registrering**	
09.15-09.20	**Velkommen til samling på grunnkurs C**	*Ved kursleder*
09.20-10.20	**Forebygge uønskede helseutfall i svangerskapet i risikogrupper** - inkl. optimalisering av langtidshelse for mor etter fødselskomplikasjoner	*Forskningsleder Annetine Staff, Kvinneklinikken OUS og Professor I, Klinmed. UiO*
10.20-10.30	**PAUSE**	
10.30-11.30	**Fortsettelse svangerskap/fødsel**	*Annetine Staff*
11.30-12.30	**LUNSJ**	
12.30-14.00	**Kloke valg** - Individrettet helseundersøkelse - Klinisk beslutningslære - Medisinsk overaktivitet	*Stefán Hjörleifsson Fastlege, førsteamanuensis UiB, forsker NORCE. Leder av styringsgr. Gjør kloke valg*
14.00-14.15	**PAUSE**	
14.15-15.00	**Motiverende intervju** MI - en metode for å skape indre motivasjon til atferdsendring	*Arbeidspsykolog Stian Midtgård, Kronstad DPS*
15.00-15.05	**PAUSE**	
15.05-15.45	**Motiverende intervju** Å bruke metoden, verktøy og teknikker. Øvelse på samtale angående røykeslutt, alkohol, fysisk aktivitet etc.	*Stian Midtgård*
15.45-16.00	**PAUSE**	
16.00-16.45	**Motiverende intervju** Gruppearbeid og rollespill	*Stian Midtgård*
16.45-17.00	**Motiverende intervju** Refleksjon rundt bruk av metode i arbeidshverdagen	*Stian Midtgård*
18.30	**Middag for påmeldte**	

Dag 2 - Tirsdag 17. november - Kursleder: Aslak Holtestaul

Forebyggende helsearbeid i et livsløpsperspektiv. Læringsmål: ALM 006, 007, 010, 011

Tid:	Tema:	Foreleser:
08.30-10.15	**De store folkehelseutfordringene** Slik fremmer vi psykisk helse, forbygger psykiske lidelser og får en mer fornuftig samfunnsøkonomi.	*Arne Holte, Professor emeritus i helsepsykologi, UiO.* *Tidligere ass. direktør i folkehelseinst.*
10.15-10.30	**PAUSE**	
10.30-11.30	**De store folkehelseutfordringene - fortsettelse**	*Arne Holte*
11.30-12.30	**LUNSJ**	
12.30-13.15	**Vaksinasjon**	*FHI*
13.15-13.30	**PAUSE**	
13.30-14.30	**Palliasjon**	*Hospice Lovisenberg / Lovisenberg Lindring og Livshjelp*
14.30-14.40	**PAUSE**	
14.40-15.30	**Hvordan oppdage, vurdere og agere ved selvmordsfare?**	*Forsker og psykologspesialist Fredrik A. Walby, Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging*
15.30-15.40	**PAUSE**	
15.40-16.30	**Hvordan oppdage, vurdere og agere ved selvmordsfare? - fortsettelse**	*Fredrik A. Walby*

Dag 3 – Onsdag 18. november - Kursleder: Birgitte Bjørland

Det gode liv som allmennlege. Screeningprogrammer. Læringsmål: ALM 003, 004, 005, 006, 018, 059

Tid:	Tema:	Foreleser:
08.30-09.30	**Hva gjør man når kollegaen har uhelse eller vi selv får problemer?** Hjelpe- og støtteordninger for leger.	*Overlege Karin Rø, LEFO/Villa Sana*
09.30-09.40	**PAUSE**	
09.40-10.30	**Fortsettelse:** Hjelpe- og støtteordninger for leger.	*Overlege Karin Rø, LEFO/Villa Sana*
10.30-10.40	**PAUSE**	
10.40-11.30	**Screeningprogrammer:** Mammografi, Tarm og Livmorhals	*Kreftregisteret*
11.30-12.30	**LUNSJ**	
12.30-13.15 13.15-13.20 13.20-13.50 13.50-14.00 14.00-14.45	**Forebyggende og helsefremmende arbeid på individnivå** - Forebyggende kardiologi og risikoreduksjon: lipider - Pause - Røykeavvenning - Pause - Metabolsk syndrom og overvektsbehandling	*Overlege Serena Tonstad, OUS - Seksjon for preventiv kardiologi, Avdeling for endokrinologi, sykelig overvekt og forebyggende medisin*
14.45-15.00	**Kursevaluering og kursavslutning**	