

**DETTA ÄR EN  
DIGITAL KURS!**

# SJUKDOMSFÖREBYGGANDE ARBETE FÖR **ST-LÄKARE**

Delmål b2 enligt SOSFS 2015:8, delmål 21 enligt  
SOSFS 2008:17 för samtliga ST-specialiteter



VÄLDIGT PROFESSIONELLT  
OCH LÄRORIKT.  
STORT TACK TILL LOTTA!



Lipus har granskat och  
godkänt denna kurs.  
Fullständig kursbeskrivning finns på  
[www.lipus.se](http://www.lipus.se)  
(Lipus-nr: 20210060)

**VÄLKOMMEN PÅ VÅRA  
UTBILDNINGSDAGAR**



**Online**  
29-30 nov

# TVÅ DAGAR FÖR SAMTLIGA ST-SPECIALITETER

Under denna tvådagarskurs får du en genomgång av de vanligaste folkhälsosjukdomarna idag, med särskilt fokus på svenska förhållanden.

Vi tittar på den färskaste statistiken som visar hur hälsoläget i den svenska befolkningen är idag. Detta ger oss en bra bas för vad och vilka saker vi bör arbeta med och varför. Vi tittar på evidensen som finns för att arbeta med olika sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande metoder.

En av dessa metoder är samtalet som verktyg för att nå patienten och få till nödvändiga livsstilsförändringar hos patienter som är i riskzonen för olika sjukdomar. Vi går därför på denna kurs översiktligt igenom MI, det vill säga Motiverande samtal, som metod för att samtala med patienten om livsstilsförändringar. Vi kommer även att öva på att använda denna metodik och kursen har således en såväl teoretisk som praktisk inriktning.

Det yttersta målet för kursen är att du å ena sidan skall få en gedigen teoretisk bas om vad hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbete är, men också konkreta tips på metoder och samtalsfärdigheter som du kan få nytta av och tillämpa i ditt dagliga arbete med dina patienter.

## → DU FÅR LÄRA DIG

- Evidensen som finns för arbete med sjukdomsförebyggande metoder
- Lagstiftning och folkhälsopolitik
- Samtalet som metod för bättre folkhälsa



**Eva-Lotta Blomqvist** är folkhälsovetare med examen från Karolinska Institutet. Hon har under sina yrkesår arbetat hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande med barn och ungdomar i såväl Sverige som Finland. Hon är även utbildad coach och MI-samtalsledare.

Vidare har Eva-Lotta jobbat som konsult inom ledarskap och kommunikation på ett av världens största utbildningsföretag Korn Ferry, och har utbildat hundratals ST-läkare på olika kliniska och icke-kliniska kurser.

Idag är Eva-Lotta konsult och föreläsare inom såväl medicin som ledarskap och kommunikation riktat till flera branscher.



LOTTA HAR STOR FÖRMÅGA ATT MODERERA, SAMMANFATTA OCH FÖRTYDLIGA.

LOTTA ÄR FANTASTISKT TYDLIG, STRUKTURERAD OCH FLEXIBEL.

# PROGRAM

**BOKA DIN PLATS!**  
KUNSKAPSGRUPPEN.SE

## DAG 1

### Introduktion till ett hälsofrämjande arbete

- Vad är folkhälsa?
- Sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbete
- Incidens och prevalens
- Epidemiologi
- Hälsans bestämningsfaktorer
- Primärvårdens roll

### Folkhälsa och evidens

- Evidensen för att arbeta sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande
- Primärvården i Sverige och globalt
- Nationella och lokala vinster

### Folkhälsa i praktiken

- Lokala, regionala och nationella interventioner
- Lagstiftning och folkhälsopolitik
- Folkhälsomål
- Medel för folkhälsoarbete
- Aktörer

### Erfarenheter och exempel

- Exempel från primärvården ute i landet; lokala interventioner
- Hur möter vi den egna populationen utifrån läge?
- Kunskaps- och erfarenhetsutbyte från kursdeltagarnas verkligheter

## DAG 2

### Samtalet som metod

- Samtalet som metod för beteendeförändring
- Erfarenhetsutbyte mellan kursdeltagarna
- Dos and don'ts
- MI-evidens och nuläge
- MI-metodgenomgång
- MI-exempel på samtal

### Praktisk träning

- MI-övning i små rollspelsgrupper
- Utvärdering av rollspel och samtal
- Kurssammanfattning och medskick

## PRAKTISK INFO

Dokumentation, Zoom-länk och instruktioner om hur du loggar in skickas ut några dagar innan kurs. Försäkra dig om att du sitter i en lugn miljö med bra uppkoppling och webbkamera.

Logga in i god tid innan utbildningen startar så att du hinner bekanta dig med miljön och de övriga deltagarna.

**DU ARBETAR PÅ EGEN  
DATOR HEMIFRÅN  
UNDER HELA KURSEN!**



## → HÅLLTIDER FÖR DAGARNA

### Kursdag 1

- |             |                           |
|-------------|---------------------------|
| 09:00       | Kursen startar            |
| 12:00-13:00 | Lunch                     |
| 17:00       | Första kursdagen avslutas |

### Kursdag 2

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| 09:00       | Kursen startar  |
| 12:00-13:00 | Lunch           |
| 16:00       | Kursen avslutas |

*Under kursdagarna kommer vi ta regelbundna bensträckare.*



**Hör gärna av dig till mig  
om du har några frågor!**

Varje dag har jag kontakt med våra deltagare och föreläsare. Har du några frågor om kursen, tveka inte att ta kontakt med mig!

**John Andersson**

john.andersson@kunskapsgruppen.se  
031 - 22 24 51 / 0765-424 390

# B

SVERIGE  
PORTO BETALT  
PORT PAYÉ

## SJUKDOMSFÖREBYGGANDE ARBETE FÖR ST-LÄKARE

**Online**  
29-30 november

**Pris: 9 990 kr** (exkl. moms) /person.

**Kontakt:** Kontakta oss på  
info@kunskapsgruppen.se eller ring  
kundservice på 031-22 24 50

DETTA ÄR EN  
DIGITAL KURS!

 **KUNSKAPS  
GRUPPEN**



KURSLEDAREN VISAR ETT STORT  
ENGAGEMANG OCH KUNSKAPER SOM  
FÖRMEDLAS PÅ ETT PEDAGOGISKT SÄTT  
VILKET GJORDE KURSEN ÄNNU MER  
INTRESSANT. TACK!



SKÄRPT KURSLEDARE MED FÖRMÅGA  
TILL SAKLIG, TYDLIG GENOMGÅNG AV  
STUNDTALS OMFATTANDE MATERIAL  
OCH ÄVEN SKICKLIG HANTERING AV  
GRUPPDISKUSSIONER



TOPPENKURS MED EN UNDERBAR  
OCH ENGAGERAD FÖRELÄSARE  
SOM VERKLIGEN INSPIRERAR,  
LYSSNAR IN OCH GER KONKRETA  
RÅD! REKOMMENDERAR VARMT!

## VI GÖR UTBILDNINGAR I TOPPKLASS

Är du vetgirig, men inte fullärd? I så fall är du  
precis som oss på Kunskapsgruppen. Vi hjälper  
dig att bli ännu bättre på ditt jobb, genom att  
erbjuda utbildningar i toppklass med Sveriges  
bästa föreläsare. Och hela 92 procent av alla  
som går utbildningar hos oss ger 4 eller 5 i  
helhetsbetyg. Gör ett klokt val du också  
– lär dig nytt med oss på Kunskapsgruppen!

## VI ÄLSKAR UTBILDNING!

För varje deltagare skänker vi genom Unicef  
skolmaterial till barn som behöver det.  
Besök kunskapsgruppen.se för att läsa mer.

TRE ENKLA SÄTT  
ATT ANMÄLA SIG



kunskapsgruppen.se



031-22 24 50



info@kunskapsgruppen.se

Returadress: Kunskapsgruppen Sverige AB, Kungstorget 5, 411 17 Göteborg  
Avsändaradress: CityMail – 150419, Box 90108, 120 21 Stockholm