

Prekongress IMHK 2023

Invitasjon til EIM kurs 2.11 – 2023

Kl: 11:00-17:00

Sted: Clarion Hotel Trondheim, Brattørkaia 1

Inngang: Kongress

EIM Norge inviterer til kurs for leger og annet helsepersonell innenfor fysisk aktivitet som medisin. **Etter kurset inviterer vi til politisk debatt** med tema «hvordan implementere fysisk aktivitet som forebygging og behandling i helsevesenet».

Vi har laget et 6 timers kurs med læringsmål om at kursdeltakerne etter gjennomført kurs skal ha økt kompetanse med hensyn til fysisk aktivitet som medisin, og forstå prinsipper for endringsarbeid og kunne gjennomføre en samtale som motiverer for endring (for eksempel økt fysisk aktivitet).

Kursinnhold er delt i to 3 timers bolker:

- 1) Effekten av fysisk aktivitet på enkelte sykdommer, spesielt: psykiske lidelser, kreft, muskel- og skjelettsykdommer, hjerte- og karsykdommer og diabetes (3 timer).
- 2) Hvordan føre samtaler som stimulerer til endring (3 timer). Med praktiske øvelser

Del 1 & 2 blir holdt av [Stian Ellingsen Lobben](#), Fastlege og spesialist i allmennmedisin og leder for faggruppe for fysisk aktivitet og kosthold som medisin i Norsk forening for allmennmedisin

Kurset er godkjent som et 6 kurstimer hos Den norske Legeforening innen spesialitetene allmennmedisin, arbeidsmedisin, barnesykdommer, fysikalsk medisin og rehabilitering, indremedisin, nevrologi, onkologi og psykiatri.

Arbeidet med å fremme fysisk aktivitet som medisin krever en tverrfaglig tilnærming, derfor ønsker EIM Norge at fysioterapeuter, frisklivsentraler og annet helsepersonell fra legekontorer deltar på kurset.

Det er ingen kursavgift. Det blir servert gratis mat, kaffe og te under kurset.

Ta kontakt med vår koordinator Fredrik Kristiansen på fredrik.kristiansen@exerciseismedicine.no for mer informasjon.

[Trykk her for påmelding](#)

Du kan også lese mer om oss på www.exerciseismedicine.no eller <https://www.facebook.com/EIMNorge/>

Under finner dere innhold for kurset

EIM Kurs:

Helseeffekt av fysisk aktivitet med aktivisering og bruk av objektiv måling

Kl. 11.00 – 12.15 Introduksjon: Begrep, fysisk aktivitet, fysisk form og anbefalinger.
Sammenhengen fysisk aktivitet og helse.

Enkelte psykiske lidelser

Hjerte- og karsykdom

PAUSE 10 minutter: frukt, kaffe etc

Kl. 12.25 – 13.30 Muskel- og skjeletthelse

Diabetes type 2

Enkelte kreftlidelser

PAUSE 30 minutter: mat

Motivasjonsarbeid med praktiske øvelser

Kl. 14.05 – 14.55 Hvordan skape en god arbeidsrelasjon? Om legers egne holdninger til endringer + Tverrfaglig samarbeid

Kl. 15.00 – 15.55 Prinsipper for endring- /stadiemodellen, tiltak i ulike endringsfaser

Kl. 16.00 – 16.50 Verktøy som kan styrke motivasjon for endring

Kl. 16.50 – 17.00 Oppsummering, evaluering.