

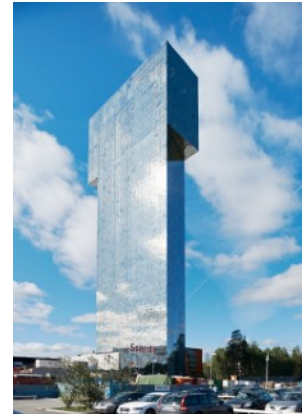
## Kursprogram

# Folkhälsovetenskap; levnadsvanor och sjukdomsförebyggande arbete för ST-läkare

**Kursdatum:** 11-13 oktober 2021

**Plats:** Scandic Victoria Tower, Arne Beurlings Torg 3, 164 40 Kista

**Kursinnehåll:** Kursen ges som externat på tre dagar och ger en översikt av levnadsvanor och hälsofrämjande arbete ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv. Under tre kursdagar avhandlas betydelsen av folkhälsoriskfaktorer som tobak, alkohol, stress, fetma samt livsstilsinterventioner i form av fysisk aktivitet, bra kosthållning och god sömn. Genomgång av hur positiv påverkan kan ske med motiverande samtal, FaR mm. Efter kursen skall deltagaren kunna grunderna i vad som påverkar folkhälsan samt ha verktyg för att främja positiva levnadsvanor och förebygga sjukdom hos sina patienter. Undervisningen varierar med föreläsningar, grupparbeten och seminarier och kursen leds av utbildad folkhälsovetare med klinisk erfarenhet på området. En förberedande uppgift som mailas ut ca. två veckor innan skall vara klar till kursstart och ingår i kursen.



### Efter kursen skall deltagaren kunna:

- Definiera vad en folksjukdom är och redogöra för vilka de största folksjukdomarna är i Sverige och deras fördelning mellan grupper i befolkningen.
- Förklara begreppen hälsa och ohälsa.
- Redogöra för och jämföra mått för att följa folkhälsans utveckling i befolkningen och i olika grupper.
- Förklara vilka riskfaktorer som är associerade med de största folksjukdomarna och deras fördelning i befolkningen.
- Redogöra för de sociala bestämningsfaktorerna för hälsa och hur de samverkar.
- Bedöma de sociala konsekvenserna av sjukdom och ohälsa.
- Implementera åtgärder för förbättrad och jämlik hälsa.

**Kursledare:** Eva-Lotta Blomqvist, Folkhälsovetare och kursansvarig Trivius AB.

**Kursintyg:** Kursen uppfyller för ST-läkare under utbildning Socialstyrelsens delmål SOSFS 2008:17 delmål 21 respektive SOSFS 2015:8 delmål b2.



**Referenslitteratur:**

En introduktion till Folkhälsovetenskap av Leif Svanström, Studentlitteratur 2012

Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder

SLL:s folkhälsorapport från 2015

**Dag 1. 9.00-17.00**

Sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbete- vad, varför, hur?

Begrepp, definitioner

De vanligaste folkhälsoutmaningarna & folkhälsointerventioner i primärvården, genomgång och grupparbeten

**Dag 2. 9.00-17.00**

Motiverande samtal

Egna case, praktiska övningar, rollspel med feedback i grupp

**Dag 3. 9.00-16.00**

Folkhälsa ur ett globalt perspektiv

Att finna folkhälsodata, hur och var?

Sammanfattning av kurs, utvärdering

Vissa programpunkter kan komma att byta plats eller ändras något inför eller under kursens gång.

