****

**Att arbeta med levnadsvanor i praktiken**

210208-210212 Livsstilsmedicin Österåsen

Schema

**Alla dagar:** 07:15 – 07:45 Morgonpromenad; träffpunkt i huvudentrén / eller annan ledarledd fysisk aktivitet, (se längre ner i schemat)

08:00 – 08:30 frukost

12:30 – 13:30 lunch (undantaget tisdagen, då matlagning ingår)

17:00 – 18:00 middag

 18:00 – 19:00 Kvällspromenad/ledarledd fysisk aktivitet (frivilligt)

* + Föreläsningarna inleds med 15 min redovisning av förkunskaper / förväntningar
	+ Bensträckare - individuella och kollektiva - samt frukt/fika enl. behov insprängda i förmidags- och eftermiddagspassen som är **9:00-12:30** resp. **13:30-17:00😊**

 **Måndag:** 11: 00 – 12:00 Upprop – presentation av deltagarna och kursen - rundvandring

 13:00 – 15:00 Översiktsföreläsning: Att arbeta med levnadsvanor (RH, BK) 15:00 – 17:00 Case/övning: Motiverande samtalsmetodik

 Föreläsare: Johannes Dock, Folkhälsoenheten i Västernorrland

**Tisdag:** **7:15 Vattengymnastik**

fm **Gruppindelning + förberedelser utifrån kursboken**  (tillhandahålls)

”Levnadsvanor” Rössner/Egger Studentlitteratur, 2014

11:30-13:30 praktisk övning i patientköket + lunch

em **Matvanor**

 Föreläsare: Ninni Engblom, Kostvetare

 16-17 Case/övning: Motiverande samtalsmetodik

 **Onsdag:** **7:15 Landgymnastik**

 fm **Tobaksbruk- och avvänjning**

Föreläsare: Anne Mähler/Anitta Stenius, tobaksavvänjare

11:30-12:30 Case/övning: Motiverande samtalsmetodik (arbete med MI-hemuppgiften)

 em **Fysisk aktivitet**

Föreläsare: Erika Nilsson, Sjukgymnast med praktisk övning: MAQ i gymnastiksalen. Case/övning: Skriv ut fysisk aktivitet på recept baserad på fallbeskrivning (arbete med MI-hemuppgiften)

16-17 Case/övning: Motiverande samtalsmetodik

**Torsdag:** **7:15 Vattenpilates eller Core**

fm **Sömn, stress**:

Föreläsare: Gunnel Granström, Företagssköterska och Stressterapeut

11:30-12:30 Case/övning: Motiverande samtalsmetodik

em Vila & reflektion

15:00 **Soma Move**

18:00 – 20:30 **möt människorna bakom yrkesrollerna** (inkl middag)

 **7:15 Vattengymnastik intervall**

 **Fredag:** fm **Att arbeta kliniskt och forska om levnadsvanor**

Föreläsare: Benno Krachler, med dr, Livsstilsmedicin Österåsen

Diskussion/genomgång av **inspelade MI-samtal**

Föreläsare: Johannes Dock, Folkhälsoenheten i Västernorrland

11:30-12:00 Utvärdering