



# Att arbeta med levnadsvanor i praktiken

240916-240920 Livsstilsmedicin Österåsen

## Schema

### Alla dagar:

- 07:15 – 07:45 Ledarledd fysisk aktivitet (se längre ner i schemat)
- ELLER Morgonpromenad: träffpunkt i huvudentrén.
- 18:00 – 19:00 Kvällspromenad (frivilligt)
- Föreläsningarna inleds med 15 min redovisning av förkunskaper / förväntningar på bas av förberedelser utifrån kursboken. Lokal: Paviljongen.
- Bensträckare - individuella och kollektiva - samt frukt/fika enl. behov insprängda i förmiddags- och eftermiddagspassen som är **9:00-12:30** resp. **13:30-17:00** 😊

*För långväga deltagare finns möjlighet till övernattninng innan för att vara på plats vid kursstart.  
(Vid tidig ankomst behöver ni ta med egen mat. Måltider ingår under kursveckan)*

### Måndag 240916:

- 11:00 **Samling i huvudentrén vid receptionen** för gemensam promenad till Paviljongen  
(kursgård utanför huvudbyggnaden)
- 11:00 – 12:00 **Upprop** – presentation av deltagarna och kursen – rundvandring. **Lokal: Paviljongen.**
- 13:00 – 14:30 **Att arbeta med levnadsvanor** Benno Krachler, docent, hållbar hälsa,  
Umeå Universitet; Medicinsk ledningsansvarig, Livsstilsmedicin Österåsen
- 14:45 – 16:15 **Verktyg för att stötta och genomföra beteendeförändringar**  
Föreläsare: Freddy Hammargren, psykolog
- 16:30 – 17:00 **Gruppindelning + instruktioner avseende grupparbeten:**  
Kursboken, Gruppövning (fundera på en egen livsstilsmålsättning) +  
forskningsfrågeställning Benno Krachler
- 17:00 – 18:00 Middag
- 18:00 – 20:00 Egen tid
- 20:00 – 21:00 Kvällsmacka/témingel (lilla matsalen)

### Tisdag 240917:

- 07:15 – 07:45 **Ledarledd fysisk aktivitet: Vattengympa el. SomaSlow i Gymnastiksalen**  
**/ egen morgonpromenad**
- 08:00 – 08:45 Frukost

*Med reservation för ändringar.*

- 09:00 – 11:15 **Grupparbeten:** förberedelser utifrån kursboken "Levnadsvanor"  
+Forskningsfrågeställning
- 11:30 – 13:30 **Praktisk övning i patientköket** + lunch
- 13:30 – 16:00 **Matvanor** Föreläsare: Ninni Engblom, Kostvetare
- 16:00 – 17:00 Case/övning: kostrelaterad problematik
- 17:00 – 18:00 Middag
- 18:00 – 20:00 Egen tid
- 20:00 – 21:00 Kvällsmacka/témingel (lilla matsalen)

#### **Onsdag 240918:**

- 07:15 – 07:45 **Ledarledd fysisk aktivitet: Vattenpilates el. Ryggträning i Gymnastiksalen**  
**/ egen morgonpromenad.**
- 08:00 – 08:45 Frukost
- 09:00 – 11:00 **Gruppövning** samtal om mitt eget arbete med levnadsvanorna,  
Freddy Hammargren, psykolog, Benno Krachler, läkare
- 12:30 – 13:30 Lunch
- 13:30 – 16:00 **Fysisk aktivitet** Föreläsare: Amanda Öhrling, Fysioterapeut  
med praktisk övning: MAQ i gymnastiksalen.
- 16:00 – 17:00 Case/övning: aktivitetsrelaterad problematik
- 18:00 – 20:00 Egen tid
- 20:00 – 21:00 Kvällsmacka/témingel (lilla matsalen)

#### **Torsdag 240919:**

- 07:15 – 07:45 **Ledarledd fys aktivitet: Vattengympa el. Core i Gymnastiksalen**  
**/ egen morgonpromenad.**
- 08:00 – 08:45 Frukost
- 09:00 – 11:00 **Stresshantering:** Psykologens roll i kombinerade levnadsvanebehandlingar,  
Alexandra Weimer, psykolog
- 11:00 – 12:00 Genomgång av **forskningsuppgiften**, Benno Krachler
- 12:30 – 13:30 Lunch
- 13:30 – 18:00 Vila & reflektion;
- 15:00 - 15:45 **Ledarledd fys aktivitet: Dansmix i gymnastiksalen (frivillig)**
- 18:00 - 19:30 Middag + **Möt människorna bakom yrkesrollerna**  
**(bl.a. fysioterapeut, psykolog, dietist, hälsopedagog, sköterska, läkare).**

#### **Fredag 240920:**

- 07:15 – 07:45 **Ledarledd fys aktivitet : Gummibandsträning i Gymnastiksalen**  
**/ egen morgonpromenad.**
- 08:00 – 08:45 Frukost
- 09:00 – 12:00 **Suicidprevention** i klinisk praxis: **Våga fråga + ASSIP** Föreläsare: Agneta Ramén,  
sköterska, Lotta Högberg, hälsopedagog, Benno Krachler, läkare.
- 12:00 – 12:30 **Utvärdering** (byts mot Kursintyg)
- 12:30 – 13:30 Lunch

**Välkommen!**

*Med reservation för ändringar.*



Region  
Västernorrland



LIVSSTILSMEDICIN

Österåsen