

## Att arbeta med levnadsvanor i praktiken

**16-20 september 2024** (10 respondenter)

### Innehåll och mål

Fördelning på de olika svarsalternativen och medelvärde

#### 1. Hur svarade kursen mot kursbeskrivningen?

| Svar       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Medel | Ej tillämplig |
|------------|---|---|---|---|---|---|-------|---------------|
| Fördelning | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 7 | 5.7   | 0             |

#### 2. Uppfylldes de angivna kursmålen avseende teoretiska kunskaper?

| Svar       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Medel | Ej tillämplig |
|------------|---|---|---|---|---|---|-------|---------------|
| Fördelning | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 5.6   | 0             |

#### 3. Uppfylldes de angivna kursmålen avseende praktiska färdigheter? Om praktisk övning saknades i kursen välj alternativ "Ej tillämpligt".

| Svar       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Medel | Ej tillämplig |
|------------|---|---|---|---|---|---|-------|---------------|
| Fördelning | 0 | 0 | 0 | 1 | 5 | 4 | 5.3   | 0             |

#### 4. Var kursens pedagogiska arbetsformer anpassad till kursens mål och innehåll?

| Svar       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Medel | Ej tillämplig |
|------------|---|---|---|---|---|---|-------|---------------|
| Fördelning | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 8 | 5.8   | 0             |

### Tillämpning efter kurs

Fördelning på de olika svarsalternativen och medelvärde

#### 5. Kommer du att för egen del kunna tillämpa det du lärt dig i din kliniska vardag?

| Svar       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Medel | Ej tillämplig |
|------------|---|---|---|---|---|---|-------|---------------|
| Fördelning | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 | 5 | 5.4   | 0             |

#### 6. Har kursen givit dig stöd (tex material och metoder) att förmedla nyvunna teoretiska kunskaper vidare till kollegor och medarbetare i din verksamhet?

| Svar       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Medel | Ej tillämplig |
|------------|---|---|---|---|---|---|-------|---------------|
| Fördelning | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 6 | 5.6   | 0             |

### Allmän bedömning

Fördelning på de olika svarsalternativen och medelvärde

#### 7. Hur bedömer du kursen som helhet?

| Svar       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Medel | Ej tillämplig |
|------------|---|---|---|---|---|---|-------|---------------|
| Fördelning | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 7 | 5.7   | 0             |

#### 8. Skulle du kunna rekommendera kursen till en kollega i en situation liknande din?

| Svar       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Medel | Ej tillämplig |
|------------|---|---|---|---|---|---|-------|---------------|
| Fördelning | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 8 | 5.6   | 0             |

### Utveckling av kurs

Redovisa angivna uppgifter

#### 9. Var det något du saknade i kursen eller något du tycker kan utgå?

##### 9a. Saknade

- Mera konkreta tips kring hur man kan göra i tidspressade situationer för att inspirera till livsstilsförändringar
- Mer interaktiva föreläsningar
- Jag hade önskat mer diskussion kring hur man tillämpar levnadsvanearbete utanför Österåsen. Jag hade önskat fler diskussionstillfällen. Alltså bara avslappnat i helgrupp.
- Gärna haft mer tid till praktisk övning på att förändra levnadsvanor (alltså psykologin bakom det)!
- Ännu mer praktiska moment angående samtalet med patienten.
- Microfon. Ibland var det svårt att höra.
- Vissa små justeringar av föreläsningar och längd av vissa ämnen, inga större saker. Mycket välgenomtänkt och utformat.

## **9b. Kan utgå**

- Föreläsning om suicidprevention
- Gruppövning om egna levnadsvanor
- Att hitta en kunskapslucka i forskningen av levnadsvanor, hade gärna haft mer genomgång av metodiken hur levnadsvanor studeras.
- Några saker skulle kunna tidsjusteras lätt, men inget som ska bort.
- Skaffa högtalare

## **10. Vilka var kursens tre främsta styrkor respektive svagheter?**

### **10a. Styrkor**

- Praktiska övningar Vistas i kursgården samtidigt med remissgäster (fick lite lite interaktion också!) Att få träffa personer som aktivt jobbar med livsstilsförändringar (dvs personalen på Österåsen)
- Bra plats för kursen. Matlagningsövning. Engagerad personal.
- Att man själv i det närmaste var del av ett behandlingsprogram och samtidigt lärde sig teorin bakom. Väldigt meta. Att man fick patienternas upplevelse samtidigt som man var läkare. Kursledarnas, främst Bennos och Freddys, engagemang för ämnet. Inspiration om levnadsvanor, funderingar om framtida forskning och generellt givande diskussioner Jag tyckte att schemat var lagom luftigt. På kurs blir det lätt långa köttiga dagar, men så kändes det inte här eftersom att Aktiviteterna var väldigt omväxlande (inklusive fysisk aktivitet och aktivt deltagande).
- - många praktiska övningar - bra bredd på olika typer av levnadsvanor - mycket utrymme (och bra miljö!) för att reflektera själv i.
- Praktiska övningar Fysisk aktivitet Avslappning
- - platsen. Här blandas patienter och personal och vi kan få ta del av alla detaljer genom att befinna oss på samma plats - engagerad personal - Verktyg som man kan applicera på sig själv vilket gör att man även kommer ihåg det bättre varvid det blir lättare att föra vidare
- Få se och uppleva hur det går att arbeta med patienter med så många olika områden gemensamt. Fördjupningen som var baserad på olika kapitel i boken "Levnadsvanor" / bra kursmaterial. Praktiska moment ledda av andra yrkesroller än den jag själv har. Alla praktiska moment var bra, men de var extra givande.
- Väl strukturerad Grupparbete Att få allt dokumenterad

- 1 variationen och tillämpningen 2 inspirationen och informationen för att hjälpa patienter 3 att kunna leva som man ska lära ut denna vecka

## 10b. Svagheter

- Vissa oklarheter kring schemat (hade gärna fått det exakta schemat några veckor innan kursen)
- Mycket repetition från grundutbildning. Upprepningar av saker under kursen. Utomhuslunchen med andra yrkesroller.
- Jag tyckte ofta det fanns otydligheter kring schemat och fiket. Även kring gemensamma personallunchen och sedan utcheckning. Jag tycker att vissa föreläsare var relativt oengagerade/okarismatiska. De skulle behöva öva på att få med sig publiken. Kommer inte på något ytterligare av värde just nu. Överlag en väldigt trevlig upplevelse och bra kunskap, om inte annat för min personliga utveckling
- - hade önskat mer fokus på vad inom området som är evidensbaserat. - en del repetition från moment på läkarutbildningen. - kommer inte på något mer!
- Ibland var engagemanget lite större än vad undervisningsmetoderna var etablerade vilket kunde skapa viss förvirring. Gäller dock enbart vissa individer och enstaka tillfällen
- Schemat hade en viss snedbelastning där tex tisdagen blev relativt lugn och teoretisk medans torsdagen blev fullpackat praktisk, men mer att byta ordningen på moment. Viss tendens till repetition om livsstilsmedicin i början av många föreläsningar. Det blev lite ensidigt att vi var många från samma arbetsplats med samma yrke i gruppen, en mer blandad grupp skulle gynnat diskussion än mer.
- Kort tid på praktiska delar
- 1 variation av olika föreläsares koll på vi deltagares grundkunskap innan föreläsningen. 2 lite otydligheter i schemat 3 att den ej har fler platser till fler deltagare med fler starter per år

## 11. Har du några förslag till hur kursen skulle kunna förbättras?

- Föreläsning om rökavvänjning istället för suicidprevention
- Lägga till tips om hur man kan jobba vidare med levnadsvanor efter kursen. Vilka karriärvägar som finns. Det var en lagom stor grupp nu, men det hade varit roligt ifall den var lite mer blandad.
- Mer tid för gruppdiskussioner!
- Lätta schemajusteringar. Ibland var lunchtimmen lite lång.
- Om man kan se en exempel film på vissa av praktiska delar( hur en behandlare utför samtalet med pat enligt riktlinjer o gör enl typ SMART...)
- Ökad schematydlighet. Ökad info till föreläsare om vår teoretiska bakgrund för att korta ned och ha mer relevans i föreläsningarna.

## Övrigt

Redovisa kommentarer

## 12. Övriga kommentarer

- Över förväntan trots höga förväntningar. Egentligen ganska grundläggande innehåll rent informationsmässigt, men en trevlig vistelse och som sagt bra att få känna sig som en patient och få mycket tid till reflektion
- Mycket bra kurs i fantastisk miljö!
- Bra plats generellt att ha en sån här kurs.
- Mycket trevlig kurs! Lärorikt
- Benno och hans kollegor brinner för ämnet och det märks.
- Fantastisk kurs. Rekommenderas mycket starkt.

## Kursgivarens kommentarer

### Antal deltagare

11

### Reflektioner

Mycket roligt att få hålla kurs för så pass intresserade och engagerade deltagare!

### Omedelbara slutsatser

Levnadsvanebehandlingar skiljer sig principiellt från det sättet man formas till att främst arbeta på under läkarutbildningen. Behandlingen behöver inte bara vara patientfokuserad utan måste vara patientstyrd för att ha effekt. Eftersom det många gånger är en oreflekterad process genom vilken man tillägnar sig ett visst arbets- och tankesätt under utbildningen räcker det inte med enbart information för att utvecklas vidare. Av samma anledning kan praktiska inslag väcka frustration. T ex när man har lärt sig att reflexmässigt efterfråga evidens men känner sig otrygg inför uppgiften att konkretisera en kunskapslucka och komma med förslag för att fylla den. (Inom Livsstilsmedicin finns varken läkemedels- eller medicintekniska företag som skapar evidensbasen åt en.) Eller när man upptäcker att en veckas kurs inte räcker för att känna sig trygg inom en ny disciplin :)

### Förbättringsmöjligheter

Planering och schemaföljsamhet. Aktivt arbete för att attrahera olika yrkeskategorier.

### Åtgärder som planeras

Ökad tydlighet i schemat Korta ned ytterligare allmänna delen om suicidprevention. Bättre planering av gemensamma måltiden - presentationsrunda inkl yrkesbakgrund.