



Kjære kollega og NIMF medlem.

**Bli med på kompetanseløftet - invitasjon til å arrangere kurs i temaet Exercise is Medicine.**

Exercise is Medicine Norge (EIM Norge) ble etablert i 2011 og ble registrert som en forening med NIMF og FFI som stiftere i 2016. Vårt mål er økt bruk av fysisk aktivitet som forebygging og behandling av en rekke sykdommer i helsevesenet, spesielt rettet mot primærhelsetjenesten.

Det er velkjent at fysisk aktivitet er gunstig for god helse i befolkningen, selv om det er variasjoner i kunnskap om hvor viktig regelmessig aktivitet er i forebygging og behandling av de fleste sykdommer. Likevel velger et fåtall å bevege seg i tråd med anbefalinger om fysisk aktivitet. Det klart største potensiale i å bedre folkehelsen er å implementere kunnskapsbaserte livsstilsendringer for flest mulig. Kurset «Exercise is Medicine» vil bidra til å bedre kunnskapsgrunnlaget hos leger som ønsker å motivere til endringsarbeid i egen praksis.

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).

Kurset kan gjennomføres som et 6 timers kurs, eller deles opp i to 3 timers bolker over to påfølgende dager.

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

Mange av NIMFs medlemmer har kompetanse og interesse for fysisk aktivitet og helse. Vi ønsker at medlemmene skal kunne arrangere kurs på sine hjemsteder for og sammen med sine kollegaer. Legekontorenes hjelpepersonell inviteres også med på kurset. For å stimulere til samhandling med Frisklivssentralene, så kan kurset gjennomføres i Frisklivssentralens lokaler hvor deres medarbeidere også deltar på kurset.

Det er ingen kursavgift.

Ta kontakt med vår koordinator Fredrik Kristiansen på [fredrik.kristiansen@exerciseismedicine.no](mailto:fredrik.kristiansen@exerciseismedicine.no) for nærmere informasjon.

Du kan også lese mer om oss på [www.exerciseismedicine.no](http://www.exerciseismedicine.no)

Terje M Halvorsen, leder EIM Norge



**Eksempel på hvordan kurset «Exercise is Medicine»  
kan gjennomføres:**

- Kl. 09.00 – 09.30 Introduksjon: Begrep, fysisk aktivitet, fysisk form og anbefalinger. Sammenhengen fysisk aktivitet og helse.
- Kl. 09.35 – 09.55 Enkelte psykiske lidelser: depresjon, angst, rusavhengighet. Effekt av fysisk aktivitet / trening (akutt- og langtidseffekter).
- Kl. 10.00 – 10.15 Hjerte- og karsykdom. Effekt av fysisk aktivitet / trening (akutt- og langtidseffekter).

**PAUSE 10 minutter: frukt, kaffe etc**

- Kl. 10.25 – 10.45 Muskel- og skjelettlidelser. Effekt av fysisk aktivitet / trening (akutt- og langtidseffekter).
- Kl. 10.50 – 11.10 Diabetes type 2. Effekt av fysisk aktivitet / trening (akutt- og langtidseffekter).
- Kl. 11.15 – 11.35 Enkelte kreftlidelser: brystkreft, endetarmskreft, prostatakreft. Effekt av fysisk aktivitet / trening (akutt- og langtidseffekter).

**PAUSE 30 minutter: lunsj**

- Kl. 12.15 – 12.55 Hvordan skape en god arbeidsrelasjon? Om legers egne holdninger til endringer. Utforske pasientens perspektiv ved interesse og nysgjerrighet. Endringsarbeid starter med å avklare om det skal skje en endring for denne pasienten og når det kan skje.
- Kl. 13.00 – 13.55 Prinsipper for endring- /stadiemodellen, tiltak i ulike endringsfaser. Om å tilpasse endrings samtalen etter pasientens stadium.
- Kl. 14.00 – 14.50 Arbeid med verktøy som kan styrke motivasjon for endring- øvelser i samtaler i ved ulike endringsstadier.
- Kl. 15.00 – 15.10 Oppsummering, evaluering.