

Klinisk emnekurs i psykiatri

Hverdagspsykiatri og legehelse

Dato/sted:	10.-11. februar 2025, Soria Moria Hotell, Oslo
Arrangør:	Akershus legeforening
Formål:	Forebygging av utbrenthet gjennom økt mestring i fastlegehverdagen og et verktøy å bruke til bl.a. egenomsorg
Læringsmål:	ALM 029, 034, 056, 057, 060, 061, 062, 063, 064, 071, 072, 073, 074
Godkjenninger:	Godkjent som klinisk emnekurs i psykiatri tellende med 15 timer til videre- og etterutdanningen i allmennmedisin

Mandag 10. februar: Legehelse

09.30 – 10.30	Legehelse. Hvordan har vi det? Statistikk, trender, kjønnsfordeling, sykmelding, Villa Sana <i>Ved overlege og seniorforsker Karin Isaksson Rø</i>
10.30 – 10.45	Pause
10.45 – 11.45	Farer i faget og utbrenthet - Eksempler og gode råd <i>Ved Karin Isaksson Rø</i>
11.45 – 12.00	Pause
12.00 – 13.00	Hvor kan man få hjelp/støtte? De ulike tilbudene. - Lege-for-lege-ordningen. <i>Ved fastlege Elisabeth Juvkam</i> - Støttekollegaordning. <i>Ved fastlege Elisabeth Juvkam</i> - Trasoppklinikken. <i>Ved psykiater Shahram Shaygani</i>
13.00 – 14.00	Lunsj
14.00 – 14.45	Metode for nullstilling <i>Ved overlege Morten Finckenhagen</i>
14.45 – 15.00	Pause

- 15.00 – 15.45 Grep for å unngå utbrenthet
Ved fastlegene Arild Vedvik og Ken Le Van
- 15.40 – 15.55 Pause
- 15.55 – 16.40 Grensesetting for fastleger - Hvordan beskytte egen tid
og utvikle en veldrevet praksis
Ved fastlege Ken Le Van
- 16.35 – 16.40 Benstrekk
- 16.45 – 17.15 Min historie.
Ved fastlege Kari Kogstad

Tirsdag 11. februar:

Hverdagspanykatri. Hva kan jeg som fastlege bidra med?

- 08.30 – 10.00 "Heart sink pasienter" og MUPS
Ved fastlege Kari Kogstad
- 10.00 – 10.15 Pause
- 10.15 – 10.45 Angst – Fastlegens "survival kit"
Ved spesialist i allmennmedisin/BUP Vibeke Løvdal
- 10.45 - 11.00 Pause
- 11.00 – 11.30 Søvn
Ved spesialist i allmennmedisin/BUP Vibeke Løvdal
- 11.30 – 12.30 Lunsj
- 12.30 – 13.15 Trening som medisin
Ved fastlege og fysioterapeut Kristin Grefberg
- 13.15 – 13.30 Pause
- 13.30 – 14.30 Vurdering av depresjon og behandling hos fastlege
Ved fastlege og forsker Lars Christian Kvalbein-Olsen
- 14.30 – 14.45 Pause
- 14.45 – 15.45 Kriser - Vold i nære relasjoner - Fastlegens rolle -
Hvordan fange det opp og hva kan fastlegen gjøre?
Ved Lene M. Walle fra Asker, Bærum og Lier Krisesenter
- 15.45 – 16.00 Spørsmål og avslutning