



Översiktskurs i levnadsvanor och sjukdomsförebyggande arbete  
2 dagar i Hälsans Hus centralt i Stockholm  
2017-11-20 – 2017-11-21



Lipus har granskat och godkänt denna kurs. Fullständig kursbeskrivning finns på [www.lipus.se](http://www.lipus.se) (Lipus-nr: 20170016).

**Dag 1:**

08.30 - 09.00	<i>Samling &amp; kaffe</i>
09.00 - 09.15	Introduktion
09.15 - 10.00	Incidens för ohälsosamma levnadsvanor och fördelning i samhället Hälsolitteracitet Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder
10.00 - 10.15	<i>Fika</i>
10.15 - 11.00	Kost
11.00 - 12.00	Alkohol
12.00 - 13.00	<i>Lunch</i>
13.00 - 13.30	Motivation
13.30 - 14.30	Motiverande Samtal (MI), bakgrund, MI-andan, BÖRS meny/agenda
14.30 - 14.45	<i>Fika</i>
14.45 - 16.00	MI-övning
16.00 - 16.30	Stress
16.30 - 16.45	Sammanfattning & frågor

**Dag 2:**

08.30 - 09.30	Tobak
09.30 - 10.00	Fysisk aktivitet
10.00 - 10.15	<i>Fika</i>
10.15 - 11.00	Fysisk aktivitet
11.00 - 12.00	Uppföljning av hemuppgift
12.00 - 13.00	<i>Lunch</i>
13.00 - 13.30	Fetma
13.30 - 14.30	MI, VAS, motstånd, ambivalens.
14.30 - 14.45	<i>Fika</i>
14.45 - 15.15	MI-övning
15.15 - 16.00	Sömn
16.00 - 16.15	Sammanfattning & frågor
16.15 - 16.30	Kursutvärdering & kursintyg

**Datum:**

2017-11-20 – 2017-11-21

**Pris:**

5990 kr exkl. moms

**Deltagare:**

Maximalt 15

**Lokaler:**

Kurslokal Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, nära Slussen

**Anmälan via:**

[mail@commed.se](mailto:mail@commed.se) (gärna med faktureringsadress och betalningsreferens)