

# Boka – vi kommer!

Vi är angelägna om att tillgodose dina möjligheter att delta och uppdatera dina kunskaper. Enheten Fortbildning & utveckling på CeFAM erbjuder därför seminarier på den plats du själv önskar, helt utan kostnad! Bokningen gör du direkt med respektive kontaktperson, via e-post eller telefon. Välkommen att kontakta oss!

## Diabetes

### Kvalitetsarbete och uppföljning av NDR-data

*Nu finns det möjlighet för primärvården att få utbildning samt återkoppling avseende sina resultat från NDR, Nationella diabetesregistret, via kvalitetsansvarig sjuksköterska och kvalitetskoordinator från CeFAM.*

**Målgrupp:** Verksamhetschefer, sjuksköterskor, distriktsläkare.

**Innehåll:** Diskussion om förbättringsarbete på enheten utifrån data från NDR och verktyget ”Knappen”.

**Lärandemål:** Planera och implementera kvalitetsarbete på enheten.

**Föreläsare:** Kaija Seiboldt, vårdutvecklingsledare/Nouha Saleh-Stattin, vårdutvecklingsledare/Alexandre Wajngot, läkare.

**Kontaktperson:** Kaija Seiboldt, e-post: kaija.seiboldt@sll.se.

### Mat och diabetes – vad är det som gäller?

*Känner ni er osäkra på vad ni ska säga till era patienter? Vi kommer gärna till er vårdcentral måndagar till onsdagar och pratar 60 minuter om mat och diabetes.*

**Målgrupp:** Läkare, distriktsköterskor, sjuksköterskor m.fl.

**Innehåll:** Grundläggande kostråd, nya rön och Socialstyrelsens vägledning.

**Lärandemål:** Efter avslutad kurs ska deltagarna kunna redogöra för vilken mat som kan rekommenderas vid diabetes.

**Föreläsare:** Monica Pehrsson, dietist.

**Kontaktperson:** Monica Pehrsson, e-post: monica.pehrsson@sll.se, tfn: 070-484 20 04.

### Att starta grupputbildning vid typ 2-diabetes

*En högt prioriterad rekommendation i Nationella riktlinjer för diabetesvården är att erbjuda grupputbildning till personer med diabetes. Det finns vetenskapliga bevis för att den som genomgår grupputbildning får ett bättre HbA<sub>1c</sub>, vilket minskar risken för komplikationer som stroke och hjärtinfarkt.*

**Målgrupp:** Sjuksköterskor.

**Innehåll:** Stöd i att starta grupputbildning med hjälp av Nationella programrådets utbildningsverktyg.

**Lärandemål:** Planera och genomföra grupputbildning för vuxna med diabetes.

**Föreläsare:** Marina Stenbäck, vårdutvecklingsledare.

**Kontaktperson:** Marina Stenbäck, e-post: marina.stenback@sll.se.

### Äldre med diabetes

*I hemsjukvård och särskilda boenden möter vårdpersonalen både personer med typ 1- och typ 2-diabetes. Det nya vårdprogrammet från SKL tar upp rekommendationer och målsättning för vård, behandling och uppföljning av denna patientgrupp.*

**Målgrupp:** Personal i hemsjukvård.

**Innehåll:** Information och diskussion utifrån det nya vårdprogrammet ”Äldre med diabetes - för dig som arbetar inom vårdboende och hemsjukvård”.

**Lärandemål:** Ökad kunskap om målvärden, vård och behandling av äldre med diabetes .

**Föreläsare:** Marianne Pegelow, diabetessjuksköterska, vårdutvecklingsledare.

**Kontaktperson:** Marianne Pegelow, e-post: marianne.pegelow@sll.se, tfn: 070-484 20 05.

## Fotstatus – hur gör man?

Alla personer med diabetes har rätt att få sina fötter undersökta varje år. Vi erbjuder en introduktion i hur man gör en enkel fotstatus.

**Målgrupp:** Distriktssköterskor/diabetessjuksköterskor.

**Innehåll:** Varför behöver man undersöka fötterna på personer med diabetes? Vi gör fotstatus på varandra; palperar fotpulsarna, tar ankeltryck, testar känseln med monofilament och stänggaffel samt riskgrupperar.

**Lärandemål:** Beskriva och motivera egenvårdsbehandling för personer med diabetes. Praktiskt kunna utföra en fotstatus och förklara eventuella komplikationer för personer med diabetes.

**Föreläsare:** Ann Lindström, fotterapeut/lärare.

**Kontaktperson:** Ann Lindström, e-post: ann.lindstrom@sll.se, tfn: 073-924 50 90.

## Astma/KOL

### Luftvägsregistret - ett verktyg för verksamhetsutveckling inom astma/KOL-vården

Luftvägsregistrets syfte är att förbättra kvalitén på vården av patienter med KOL och astma. Nu finns möjlighet att överföra information från journal till registret genom att använda strukturerad dokumentation.

**Målgrupp:** Läkare och sjuksköterskor.

**Innehåll:** Alla parametrar som skrivs i journal och är överensstämmande med luftvägsregistret överförs. Vi kommer titta på en strukturerad journalmall för andningsvägar.

**Lärandemål:** Få ökad kunskap om strukturerad dokumentation och dess betydelse för överföring till luftvägsregistret och kvalitetsförbättring.

**Föreläsare:** Maria Rosengren, distriktssköterska, vårdutvecklingsledare

**Kontaktperson.** Maria Rosengren, e-post: maria.rosengren@sll.se.

### Hur lär vi astma/KOL-patienten inhalationsteknik?

Astma och KOL behandlas främst med inhalationsmediciner som dämpar inflammation och vidgar luftrören. Som sjuksköterska/distriktssköterska får du ofta lära ut inhalationsteknik till patienten.

**Målgrupp:** Sjuksköterskor och distriktssköterskor.

**Innehåll:** Hur lär vi astma/KOL-patienten inhalationsteknik? Vilken inhalator är luftrörsvidgande och vilken är förebyggande? När ska man skölja munnen och varför?

**Lärandemål:** Få ökad kunskap om olika inhalatorer och hur du instruerar patienten i inhalationsteknik.

**Föreläsare:** Maria Rosengren, distriktssköterska, vårdutvecklingsledare.

**Kontaktperson.** Maria Rosengren, e-post: maria.rosengren@sll.se.

## Levnadsvanor

### Motiverande samtal, MI – vad är det?

Motiverande samtal är en evidensbaserad samtalsstil för att hjälpa människor till livstilsförändring. Vi kommer ut till er och låter er prova på denna metod.

**Målgrupp:** Personal i primärvården.

**Innehåll:** Introduktion till Motiverande samtal med exempel på överlämnande av information ur ett MI-perspektiv.

**Lärandemål:** Känna till Motiverande samtal, MI.

**Föreläsare:** Susanne Hellström, distriktssköterska, Liselotte Krylborn distriktssköterska eller Sofia Trygg Lycke, barnsjuksköterska. Alla är utbildare i MI, Medlem i MINT Motivational Interviewing Network of Trainers.

**Kontaktperson:** Susanne Hellström, e-post: susanne.m.hellstrom@sll.se, Liselotte Kuehn Krylborn, e-post: liselotte.kuehn-krylborn@sll.se.

### Motiverande samtal för primärvårdsdietister - introduktion/handledning

Nu kan du som är primärvårdsdietist välja mellan att få en inblick i Motiverade samtal eller få en chans att upprätthålla din MI-kompetens.

**Målgrupp:** Primärvårdsdietister.

**Innehåll:** Hur kan primärvårdsdietister använda Motiverande samtal? Hur kan råd ges i MI-anda? Fallbeskrivningar ur primärvårdsdietistens perspektiv. Teori, förhållningssätt och teknik. Samtalsövningar och rollspel. Seminariet ges både som en introduktion och som handledning.

**Lärandemål:** Prova på samtal i MI-anda. Kunskap om hur Motiverande samtal kan användas.

**Föreläsare:** Åsa von Berens, leg dietist, FPU-ledare.

**Kontaktperson:** Åsa von Berens, e-post: asa.vonberens@sll.se, tfn: 070- 167 92 69.

## Motiverande samtal om fallprevention för äldre - en modell för primärvården?

*Vill du veta hur man kan inkludera Motiverande samtal vid fallprevention för äldre? Nu har du möjlighet att få en introduktion till båda koncepten.*

**Målgrupp:** Arbetsterapeuter, dietister, distriktssköterskor, läkare och sjukgymnaster.

**Innehåll:** Introduktion till Motiverande samtal, med exempel som "Aktiv livstil hela livet- studiecirkel om fallprevention för äldre".

**Lärandemål:** Känna till Motiverande samtal och "Aktiv livstil hela livet".

**Föreläsare:** Anne Claesson, leg sjukgymnast.

**Kontaktperson:** Anne Claesson, e-post: anne.claesson@sll.se.

## Hur kan vi på bästa sätt stödja patienter i att förändra sina levnadsvanor - med fokus på tobaksavvänjning

*Rökning är orsak till mycket kraftig förhöjd risk för sjukdom, sänkt livskvalité och förtida död. I Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder rekommenderas kvalificerat rådgivande samtal till patienter som röker.*

**Målgrupp:** All vårdpersonal i primärvården.

**Innehåll:** Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder och de behandlingsmetoder som finns inom tobaksavvänjning. Diskussion hur arbetet med tobaksavvänjning kan struktureras och organiseras på enheten.

**Lärandemål:** Känna till innehållet i riktlinjerna för sjukdomsförebyggande metoder. Kunna diskutera patientens tobaksbruk utifrån enkla råd/rådgivande samtal. Påbörjat en handlingsplan för att organisera tobaksavvänjning/ha kännedom om hur patienten ska hänvisas vidare.

**Föreläsare:** Lena Lundh, FPU-ledare.

**Kontaktperson:** Lena Lundh, e-post: lena.k.lund@sll.se, tfn: 070-165 51 82.

## Uppföljande reflektion om hälsosamtal med personer som fyllt 75 år

*Kunskapen om att hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser har ett värde långt upp i åren har stärkts under de senaste 15 åren. Som en viktig del i att främja ett hälsosamt åldrande har förebyggande hälsosamtal till äldre lyfts fram.*

**Målgrupp:** Distriktssköterskor.

**Innehåll:** Genom uppföljande reflektion av genomförda hälsosamtal nås ett gemensamt lärande och ny kunskap tillförs.

**Lärandemål:** Beskriva och diskutera utifrån praktisk erfarenhet av hälsosamtal. Reflektera över personers hälsoresurser, behov av hälsofrämjande åtgärder samt egenvårdsmotivation och eventuella livsstilsförändring.

**Föreläsare:** Lena Lundh, FPU-ledare och Erika Berggren, vårdutvecklingsledare.

**Kontaktperson:** Lena Lundh, e-post: lena.k.lund@sll.se, tfn: 070-165 51 82, Erika Berggren, e-post: erika.berggren@e-cefam.se.

## FaR - fysisk aktivitet på recept

*Vill du veta mer om hur du kan stödja dina patienter till ökad fysisk aktivitet? Vi ger en introduktion till metoden FaR – Fysisk aktivitet på recept.*

**Målgrupp:** Legitimerad vårdpersonal.

**Innehåll:** Information om metoden FaR och hur den kan användas i patientarbetet, samt vilket vetenskapligt stöd som finns för metoden.

**Lärandemål:** Få kunskap om metoden FaR och de riktlinjer för FaR som finns i SLL. Få kännedom om FYSS, VISS och FaR-ledarhemsidan. Få kännedom om vilka utbildningar som erbjuds beträffande FaR och MI som samtalsmetod.

**Föreläsare:** Ann Hafström, leg sjukgymnast/fysioterapeut, Maria Wolf, specialist i allmänmedicin, Ing-Mari Dohrn, leg sjukgymnast/fysioterapeut.

**Kontaktperson:** Ann Hafström, e-post: ann.hafstrom@sll.se, tfn: 073-342 17 78.

## Övrigt

### Hud & Infektioner

*Svårläkta sår är orsak till stort lidande för individen. Det är både tidsmässigt och ekonomiskt kostsamt för vården. Här ges en introduktion till hur vi kan arbeta strukturerat och effektivt för sårhäkning och förbättrad livskvalitet för patienten.*

**Målgrupp:** Distriktssköterskor, sjuksköterskor och undersköterskor.

**Innehåll:** Information och diskussion kring svårläkta sår, behandling och förbättringsarbete. Speciellt med fokus på bensår.

**Lärandemål:** Ökad kunskap och förmåga att jobba strukturerat med patienter med svårläkta sår.

**Föreläsare:** Åsa Gisel, distriktssköterska.

**Kontaktperson:** Åsa Gisel, e-post: asa.gisel@sll.se, tfn: 070-2172271.

## Uppföljande samtal med reflektion kring god nutritionsvård för den äldre patienten

Arbetet med att planera för god nutritionsvård tillsammans med patienten väcker säkert en del nya frågor. Vi erbjuder ett möte för diskussion på din arbetsplats som ett sätt att vidareutveckla arbetet för god nutritionsvård.

**Målgrupp:** Distriktssköterskor som gått kursen "Förebygg undernäring och förskriv kosttillskott rätt".

**Innehåll:** Uppföljande diskussion utifrån dina erfarenheter för vidareutveckling av god nutritionsvård för den enskilda patienten. Tillfälle för gemensamt lärande.

**Lärandemål:** Analysera och diskutera prevention och behandling av undernäring utifrån praktisk erfarenhet. Reflektera över patientens delaktighet i nutritionsvård.

**Föreläsare:** Liisa Samuelsson, distriktssköterska, vårdutvecklingsledare.

**Kontaktperson:** Liisa Samuelsson, e-post: riitta-liisa.samuelsson@sll.se, tfn: 070-737 43 91.

## NANDA omvårdnadsdiagnos - när du dokumenterar och upprättar dina omvårdnadsplaner

NANDA kan vara ett bra stöd för att beskriva omvårdnaden. För att kvalitetssäkra dokumentationen är en handlingsplan en god hjälp.

**Målgrupp:** Sjuksköterskor, distriktssköterskor.

**Innehåll:** Introduktion till NANDA med exempel enligt era önskemål.

**Lärandemål:** Känna till NANDA.

**Föreläsare:** Susanne Hellström, distriktssköterska, vårdutvecklingsledare.

**Kontaktperson:** Susanne Hellström, e-post: susanne.m.hellstrom@sll.se.

## Palliativa vårdbehov hos patienter med hemsjukvård

Inom primärvårdens hemsjukvård vårdas patienter med kroniska sjukdomar, många av dessa är multisjuka och i behov av palliativ vård. Begreppet palliativ vård förknippas ofta med specialiserad palliativ vård men denna typ av vård kan också ges inom allmän hemsjukvård.

**Målgrupp:** Distriktssköterskor, sjuksköterskor, distriktsläkare och läkare med patienter i hemsjukvården.

**Innehåll:** Föreläsning eller case-seminarium. Palliativ vårdfilosofi, teamarbetet.

**Lärandemål:** Identifiera och särskilja patientens vårdbehov i tidigt respektive sent palliativt skede, beskriva och diskutera genom praktisk interprofessionell övning och kombinera ny kunskap med egna erfarenheter för att lindra svårt sjuka patienters vårdbehov.

**Föreläsare:** Erika Berggren, vårdutvecklingsledare.

**Kontaktperson:** Erika Berggren, e-post: erika.berggren@e-cefam.se.

## Det kluriga knät/ Den kluriga axeln

Knäbesvär/axelbesvär hos barn, unga och äldre, med och utan lokal, synlig patologi utgör en väsentlig del av primärvårdens utmaningar.

**Målgrupp:** Läkare, sjuksköterskor, sjukgymnaster.

**Innehåll:** Diagnostik och behandlingstips. Seminariet erbjuds med fokus på knä eller axel.

**Lärandemål:** Känna till differentialdiagnoser, diagnostik och behandlingsalternativ.

**Föreläsare:** Bo Christer Bertilson, leg läkare.

**Kontaktperson:** Bo Christer Bertilson, e-post: bo.bertilson@ki.se.

Centrum för allmänmedicin (Cefam) är det största utvecklings-, utbildnings- och forskningscentrumet inom allmänmedicin i Sverige, och bland det största i Europa. Vår främsta uppgift är att utveckla och förmedla kunskap för att förbättra människors hälsa samt omvandla goda idéer till praktisk nytta i primärvården. Vi vänder oss i första hand till personal och studenter i primärvården. Verksamheten är ett samarbete mellan Stockholms läns landsting och Karolinska Institutet. På [www.cefam.se](http://www.cefam.se) kan du läsa mer om vår verksamhet, nyheter och erbjudanden.