

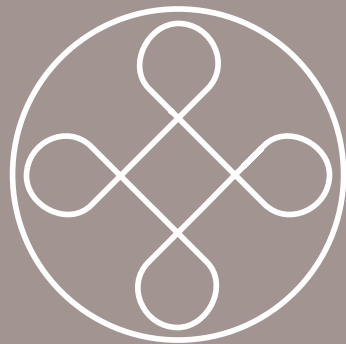


ST-DAGARNA STOCKHOLM 2019

ARRANGERAS AV
ST-LÄKARE I STOCKHOLM TILLSAMMANS MED SFAM

6 – 8 NOVEMBER

PROGRAM



ONSDAG 6 NOVEMBER

8.15 – 9.15

REGISTRERING OCH KAFFE

9.15 – 9.40

ÖPPNANDE AV ST-DAGARNA 2019

Arrangörsggruppen och *Ella Bohlin*, vårdutvecklingsråd i Region Stockholm, hälsar välkommen till årets upplaga av SFAM:s ST-dagar i allmänmedicin.

9.40 – 10.10

VAD ÄR ALLMÄNNEDEICIN OCH HUR KAN MAN PÅVERKA?

Magnus Isacson, ordförande i SFAM och utsedd till Årets Allmänläkarvän 2019 av Svenska Distriktsläkarföreningen, berättar om hur och varför han engagerat sig i samhällsdebatten och vad allmänmedicin innebär för honom.

10.10 – 10.40

BORTOM FLOSKLERNÄ – KONTINUITETEN SOM REDSKAP

Med *Andreas Thörneby*, ledamot i SFAM:s styrelse och med en hatkärlek till Twitter, både som @thorneby och hans onda tvilling @doktor_glad.

Det finns begreppsom representerar viktiga egenskaper för god sjukvård – personcentrering, digitalisering och kontinuitet är tre aktuella exempel. Två stora risker med goda begrepp är att de antingen kan bli föremål för svart-vitt tänkande, lösningen på allt eller inget, eller att de kidnappas och konverteras till käcka slagord och trötta floskler och därigenom töms på ambition. Denna föreläsning kommer att handla om begreppet kontinuitet i dess nyanser, för- och nackdelar, och hur en medveten användning av kontinuitet kan göra den till ett av allmänmedicinens (och sjukvårdens) allra mest kraftfulla verktyg.

10.40 – 12.00

OM ETT HÅLLBART ARBETSLIV OCH VTHOD – STRESS OCH UTMATTNING HOS LÄKARE I ALLMÄNHET OCH ALLMÄNLÄKARE I SYNNERHET

Med *Alexander Wilczek*, psykiater, *Maria Zetterlund Gustafsson*, distrikts- och skolläkare och *Jill Taube*, psykiater.

Utmattning, symtom, förekomst, förlopp och förebyggande faktorer. Vi kommer att tala om vad utmattning är och hur omfattande detta problem är bland läkare i allmänhet och allmänläkare i synnerhet. Vidare kommer vi att tala om vad som kan göras för att hjälpa den drabbade, den drabbade arbetsplatsen och samhället. Den stora betydelsen av kollegialt stöd både för att förebygga och behandla stressutlöst sjukdom kommer att belysas. Grundarna för nätverket Vem tar hand om Doktorn? (VTHOD) berättar om facebookgruppen med över 7 000 medlemmar som är ett kollegialt nätverk, från student till senior, som funnits i två år. De har utvecklat en verksamhet ur nätverket och jobbar med salutogena metoder för att främja den egna läkarens hälsa och det interkollegiala stödet.

12.00 – 13.00

LUNCH OCH MINGEL HOS UTSTÄLLARE

13.00 – 14.00

PARALLELLA SEMINARIER BLOCK 1

1. HAR DU FEM MINUTER? MOTIVERANDE SAMTAL I VARDAGSARBETET

Med *Mats Hogmark*, distriktsläkare på landsbygdsvårdcentral i Svärdsjö utanför Falun och MI-samordnare i Region Dalarna.

Motiverande samtal (MI) är ett sätt att vara tillsammans med patienterna och resonera kring beteenden och vanor med betydelse för deras sjukdom, medicinering och hälsa. Hur förhåller vi oss till våra patienter för att locka fram och stärka deras egen motivation? Hur kan vi erbjuda råd och information i dialog på ett smart och effektivt sätt som främjar en god relation och förbättrar utsikterna för bra behandlingsresultat? I seminariets interaktiva diskussioner ges några konkreta verktyg att använda i mötet med patienter av alla slag på mottagningen och förhoppningsvis inspiration till fortsatt lärande.

2. WORKSHOP: ETT KONTINUERLIGT PROBLEM

Med *Hannes Kohnke*, ST-läkare på vårdcentralen i Bräkne-Hoby, Blekinge och doktorand via medicinska fakulteten, Lunds universitet, inriktat på vad läkarkontinuiteten inom svensk primärvård har för betydelse för vårdkvaliteten, om bristande läkarkontinuitet inom specifika geografiska områden eller socioekonomiska grupper kan vara en delorsak till ojämlig vård, samt huruvida vårdvalet påverkat läkarkontinuiteten.

Sedan vårdvalet har begreppet kontinuitet blivit allt mer centralt i den svenska allmänmedicinska debatten. I gällande lagstiftning framgår att en fast vårdkontakt ska utses om det behövs för att tillgodose patientens behov av trygghet, kontinuitet, säkerhet och samordning. Trots detta upplever man inom professionen att kontinuitet mellan läkare och patient har blivit allt svårare att uppnå. Efter en kort bakgrund till kontinuitetsproblematiken i svensk primärvård vill vi i mindre grupper reflektera över hur, när och var vi arbetar med kontinuitet samt varför kontinuitet är så svårt att uppnå.

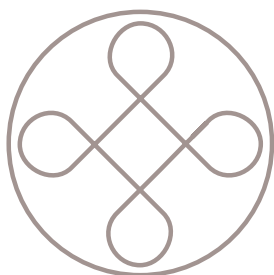
3. FYSISK AKTIVITET I TEORI OCH PRAKTIK. FÖR DINA PATIENTER OCH FÖR DIG SJÄLV

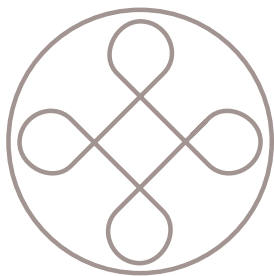
Med *Maria Zetterlund Gustafsson*, distrikts- och skolläkare med särskilda erfarenheter från smärt- och stressrehabilitering samt träningsinstruktör styrka, dans, yoga och *Jill Taube*, psykiatriker med ett salutogent perspektiv och ofta fokus på fysisk aktivitet både i och utanför vården samt dansinstruktör, levnadsvaneexpert och bland annat mångårig medarbetare i Levnadsvaneprojektet på Svenska Läkaresällskapet. Jill och Maria har grundat och driver nätverket "Vem tar hand om doktorn?".

Vi kommer kort att gå igenom fysisk aktivitets effekter på kropp och knopp, prata en del också om vilka symtom som drabbar oss om vi blir långvarigt stillasittande. Vi blandar de senaste rönen om hur mycket och hur ofta vi behöver röra oss och vilket sätt som är mest effektivt, med praktiska övningar. Vi lär ut enklare pausövningar att göra tillsammans i fikarummet eller kanske med patienten. See one, do one, teach one.... Leva som vi lär eller lära som vi lever.

4. KAN HÖG LÄKARKONTINUITET OCH GOD TILLGÄNGLIGHET I PRIMÄRVÅRD MINSKA BESÖK VID SJUKHUSENS AKUTMOTTAGNINGAR?

Med *Sven Engström*, specialist i allmänmedicin, med dr, ordf. i SFAM-Q 2003-2014, forskare, kvalitetsutvecklare vid primärvårdens FoU-enhet i Jönköping och *Lars Borgquist*, specialist i allmänmedicin, professor em Linköpings universitet, distriktsläkare vid Vårdcentralen Tåbelund Eslöv.





I Sverige har tillgänglighet till vård haft hög prioritet. Personlig läkarkontinuitet har ansetts vara något som äldre, sköra patienter är i behov av. Vi vill diskutera kontinuitet i vården, särskilt läkares personkännedom och redovisa fördelar, nackdelar och evidens för dess nytta. Få svenska studier finns. En egen nyligen fullbordad studie med svenska data presenteras om samband mellan personlig läkarkontinuitet på vårdcentral och benägenhet att söka på akutmottagningar. I denna visas att personlig kontinuitet minskade besöken för både yngre och äldre personer. Vi diskuterar även hur man kan organisera primärvård och arbetet på vårdcentraler för att skapa ökad personlig läkarkontinuitet.

5. IBS – EN KLINISK UPPDATERING

Med *Per Johan Lindfors*, specialist inom medicinsk gastroenterologi med stort kliniskt intresse för funktionell mag-tarmsjukdom i allmänhet och IBS i synnerhet. Han bedriver även forskning med fokus på icke medicinska behandlingsformer för IBS, t. ex. psykologisk behandling och patientutbildning. Per Johan är VD för Gastromottagningen City, en av Sveriges största gastroenterologiska öppenvårdsmottagningar.

Seminarier ger dig en uppdatering gällande klinisk hantering av patienter med IBS. Fokus ligger på omhändertagande och behandling.

6. ASTMA OCH KOL I PRIMÄRVÅRDEN – FRÅGOR SOM KURSBOKEN INTE HAR SVAR PÅ

Med *Hanna Sandelowsky*, Stockholmsbaserad specialist i allmänmedicin, med dr, som delar sin arbetstid mellan distriktsläkarjobbet (Capio Ringen VC) och fortbildning, vårdutveckling och forskning inom astma, allergi och KOL i primärvården (Akademiskt primärvårdscentrum samt Karolinska Institutet). Hanna är även ordförande i SFAMs nätverk för astma-, allergi- och KOL-intresserade allmänläkare (NAAKA).

I detta seminarium kommer vi att diskutera astma och KOL utifrån allmänläkarens vardag: då handläggningen inte alltid följer det som vi en gång fick lära oss på läkarlinjen eller det som solklart går att läsa i riktlinjerna och vårdprogram. Både mina och deltagarnas egna tips och trix kring astma och KOL på vårdcentralen kommer att belysas: t.ex. om misstänkt astma vid återkommande hostmedicinsförfrågningar, hur man vet att det är dags för upp- eller nedtrappning av inhalationsläkemedel, när antibiotika kan hjälpa vid astma, om PEF är till någon nytta överhuvudtaget, hur göra med patienter med både astma och KOL och vad man ska tänka på när man väljer en inhalator.

7. FRISKVÅRD: QIGONG

Med *Zofia Hecht*, kursledare och utbildare i qigong, utbildad i Sverige och Kina. Arbetar för närvarande med coaching, karriärväxling, outplacement och rehabilitering.

Qigong – ett potent verktyg som kan användas parallellt med traditionell sjukvård för att uppnå och bevara fysisk och mental hälsa, livsvitalitet och energi. Detta friskvårdspass omfattar Qigong – vad är det egentligen? och praktiska prova på-övningar, fysiska och mentala.

14.15 – 15.15

PARALLELLA SEMINARIER BLOCK 2

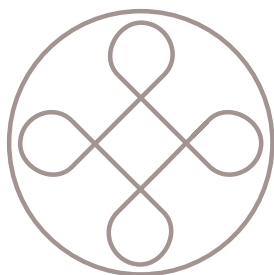
>> Se parallella seminarier block 1

15.15 – 15.45

FIKA OCH MINGEL HOS UTSTÄLLARNA

15.45 – 17.15

PANELDISKUSSION OM KONTINUITET INOM PRIMÄRVÅRDEN



ANNA NERGÅRDH

Om vi ska fortsätta att utveckla kvalitén i hälso- och sjukvården, möta framtidens utmaningar så som den demografiska utvecklingen och öka förtroendet för hälso- och sjukvården samtidigt som skattemedel används ansvarsfullt och hållbart krävs ett strategiskt och målmedvetet arbete. En viktig del är att ställa om från traditionellt mer sjukhusfokuserade arbetssätt till en mer nära vård och en stark primärvård. Vad krävs för en nationellt samordnad förändring, vilka utmaningar finns och hur ska det fortsatta förändringsarbetet ske? Anna Nergårdh är regeringens särskilda utredare och leder utredningen Samordnad utveckling för god och nära vård (2017:01). Anna Nergårdh har en bakgrund som specialist i internmedicin och kardiologi, och har de senaste 10 åren arbetat med styrning- och ledningsfrågor inom olika delar av svensk hälso- och sjukvård; som verksamhetschef, chefläkare på akutsjukhus, biträdande landstingsdirektör i Stockholm, och också deltagit i olika typer av nationella arbeten. Hon är även ledamot i Socialstyrelsens styrelse. Läs mer om utredningen och dess arbete på hemsidan: www.sou.gov.se/godochnaravard

JÖRGEN SÄLDE

Jörgen Sælde är specialist i allmänmedicin sedan mitten av 1990-talet och har arbetat som distriktsläkare i såväl storstad som på landsbygden. Sedan 2003 arbetar han med närakuter inom Region Stockholm och har varit delaktig i uppbyggnaden och driften av de olika generationerna av närakuter sedan starten. Jörgen har en mycket bred klinisk erfarenhet av denna typ av verksamhet och är f n MLA (Medicinskt Ledningsansvarig Läkare) och bitr. verksamhetschef för Närakuter SLSO (Närakut Danderyd, Haga, Handen, Huddinge; Järva och Rosenlund).

ANDREAS THÖRNEBY

En gång göteborgare – alltid göteborgare, men numera i självpåtagen exil. Han arbetar i Marks kommun (Västra Götaland) sedan 2003, sedan 2009 som specialistläkare i allmänmedicin. Medlem i Svensk förening för allmänmedicin sedan ST-tiden, bland annat i utbildningsrådet och i lokalföreningen Södra Älvsborg. Ledamot i SFAM:s styrelse sedan 2018. Hatkärlek till Twitter, både som @thorneby och hans onda tvilling @doktor_glad.

Andreas försöker balansera mellan öppen nyfikenhet och kritisk skepsis, är intresserad av professionella drivkrafter, nya idéer, styrning och dess avarter, och de medicinska kärnämnen. Entusiasm är nog bra, men har du provat eftertanke? Hjärtefrågor i urval:

- försvara generalismen i primärvården mot uppdelning och subspecialisering
- den enda avgränsning en allmänläkare behöver är sin definierade patientlista
- ansvarstagande kräver dels medicinskt tolkningsföretärd och dels professionellt handlingsutrymme

MATTIAS MILLBRO

Ordförande i Neuro Ung med MS. Engagerad i projektet Spetspatienter.

TOBIAS PERDAHL

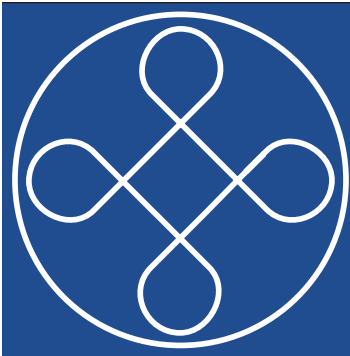
Chief Medical Officer Doktor24, specialistläkare internmedicin och fd chef akutkliniken KS.

PER SNAPRUD, MODERATOR

Per Snaprud är medicinredaktör på tidningen Forskning & Framsteg.

17.30 – 20.00

MINGEL OCH MIDDAGSTALLRIK, LEVANDE MUSIK!



TORSDAG

7 NOVEMBER

8.30 – 9.30

PRIMÄRVÅRDENS LEDARSKAP – EN FÖRUTSÄTTNING FÖR KONTINUITET OCH KVALITET

Med *Sara Banegas*, specialist i allmänmedicin sedan 2012, läkare och verksamhetschef på Ekerö VC utanför Stockholm. Hon kom från en bakgrund i SYLF Stockholm till en vårdcentral i kris som de på ett par år vänt till en kvalitetsverksamhet som de verkligen är stolta över. Sara tror att människors inneboende drivkrafter och kreativitet kommer naturligt när de får förtroende att ta ansvar och det behöver tas till vara! Personalens kompetens, innovationskraft och engagemang är grunden till en primärvård som vågar stå i centrum av svensk sjukvård.

Antalet chefer i vården som är läkare minskar år för år, och många kanske ställer sig frågan – vem vill ens vara chef i primärvården? Sara tänker använda sin timme för att försöka inspirera er till att vilja och våga ta er an ledarskapet. Primärvården behöver er! Dessutom några tips på vägen och en liten spaning in i framtiden!

9.30 – 10.15

TILLBAKA TILL TEAMET

Med *Susanne Barenius*, specialist i allmänmedicin, verksamhetschef och delägare Sjästadsklinik i Stockholm, ordförande i PIST (personalägda vårdcentraler i Stockholm). Sitter i regionala programrådet (RPO) för primärvård och psykiatri.

Föreläsaren äger och arbetar på den lilla vårdcentralen Sjästadsklinik i Hammarby Sjästad i Stockholm. Där arbetar 3,5 specialister i allmänmedicin och 4 utbildningsläkare tillsammans med 4 sköterskor och 2 undersköterskor med 7 000 patienter. Där har kollegorna själva möjlighet att bestämma över arbetssätten. I föreläsningen berättar Susanne om Sjästadsklinikens teamarbete och varför de valde att gå tillbaka till den gamla arbetsmodellen och fördelarna med denna.

10.15 – 10.45

FIKA OCH MINGEL HOS UTSTÄLLARNA

10.45 – 12.00

ATT KOMMUNICERA VETENSKAP I TIDER AV FAKTARESISTENS

Med *Emma Frans*, forskare som utsetts till Årets folkbildare två gånger, av Studieförbundet Vuxenskolan och föreningen Vetenskap och Folkbildning. Skriver i Svenska Dagbladet under vinjetten Vetenskapskollen och har fått Stora Journalistpriset i kategorin Årets Röst. Senaste boken heter Sant, falskt eller mitt emellan och innan den kom Larmrapporten – att skilja vetenskap från trams. Medverkar ofta i tv och radio. Arbetar på Karolinska Institutet och forskar bland annat om adhd-medicinens biverkningar. Är demokratiambassadör i regeringens kommitté Demokratin 100 år.

Hur når man ut med vetenskap i tider av alternativa fakta, falska nyheter och kunskapsresistens? Forskaren och prisade vetenskapskribenten Emma Frans diskuterar vikten av ett vetenskapligt förhållningssätt och en faktabaserad världsbild i tider då den bästa berättelsen vinner.

12.00 – 13.00

LUNCH

13.00 – 13.45

PARALLELLA SEMINARIER BLOCK 1

1. OSTEOPOROS – PRAKTISKA TIPS OM UTREDNING OCH BEHANDLING

Med *Märit Wallander*, specialist i allmänmedicin, med dr, distriktsläkare vid Lill-Jans Husläkarmottagning i Stockholm.

Märit kommer att försöka ge handfasta råd om utredning och behandling av patienter med osteoporos och hög frakturrisik. Detta är en mycket underskattad patientgrupp där många upplever rådande riktlinjer som lite förvirrande. Hon hoppas kunna rätta ut alla frågetecken så att man efter denna workshop med säkerhet skall kunna hantera majoriteten av alla osteoporospatienter på sin mottagning. Sedan hoppas Märit även kunna sprida lite inspiration om att det faktiskt är en väldigt rolig patientgrupp där man kan göra mycket nytta med ganska enkla medel.

2. SEXUELL DYSFUNKTION – VAD DISTRIKTSLÄKAREN KAN GÖRA

Med *Elin Gahm*, specialist i allmänmedicin vid Samariterhemmets VC i Uppsala.

Elin kommer att prata om på vilket sätt sexualmedicin och en rätt liten insats från läkaren kan hjälpa många väldigt mycket. Det mesta kan vi redan, ibland handlar det bara om att våga ta sexualanamnes. Att ta upp den ofta känsliga frågan om sexuell hälsa kan faktiskt leda till förbättrad följsamhet i andra behandlingar och mer kontinuitet!

3. UPPMÄTT ELLER VERKLIG KVALITET? OM ATT MÄTA OCH FÖLJA KONTINUITET I PRIMÄRVÅRDEN

Med *Eva Arvidsson*, specialist i allmänmedicin, Region Jönköpings län. Hon disputerade på en avhandling om prioriteringar inom hälso- och sjukvården och arbetar på Futurum, Primärvårdens FoU-enhet i Jönköping med bl.a. forskning, undervisning/handledning och kvalitetsarbete. Hon arbetar också med PrimärvårdsKvalitet, ett nationellt stöd för kvalitetsarbete i primärvård. Hennes pågående forskningsprojekt handlar om kontinuitet, kvalitet och e-hälsa.

Kan kvalitetsindikatorer någonsin spegla verkligheten? Om inte, hur kan vi ändå ha nytta av dem? I detta seminarium diskuteras hur man kan använda och tänka kring kvalitetsindikatorer – trots deras begränsningar. Särskilt fokuserar vi på PrimärvårdsKvalitet och på att mäta kontinuitet.

4. DIAGNOSEN BLEV FEL – VARFÖR OCH VAD KAN VI GÖRA ÅT DET?

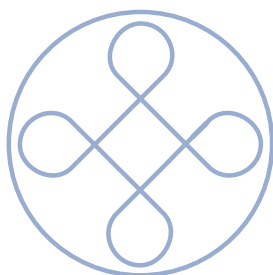
Med *Rita Fernholm*, specialist i allmänmedicin, doktorand vid Karolinska Institutet och förbättringscoach.

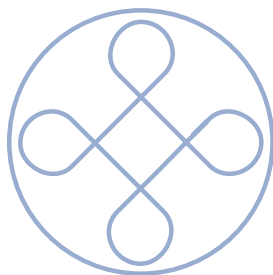
Under seminariet kommer du få en inblick i hur diagnoser ställs och varför det kan bli fel diagnos, eller ingen diagnos alls, för patienten. Vi kommer att gå igenom olika typer av fel, såsom kognitiva fallgropar och systemfaktorer. Efter seminariet har du förhoppningsvis fått med dig verktyg för att göra vården och diagnostiken säkrare på hemmaplan.

5. DERMATOSKOPI

Med *Jan Lapins*, hudspecialist, överläkare och docent vid Karolinska Universitetssjukhuset och Karolinska Institutet.

Teledermatoskopi i primärvården ger tidig diagnostik av melanom och utbildning av allmänläkare i dermatoskopi. Prova mönsterigenkänning i kombination med mönsteranalys som är två sidor av samma mynt. Fallbeskrivningar presenteras med analys och seminariet avslutas med en serie interaktiva fall där du kan pröva dig själv.





6. GODA EXEMPEL – KONTINUITET PÅ VÅRDCENTRALEN HÖKARÄNGEN

Med *Signe Lansky*, specialist i allmänmedicin, en av grundarna av Vårdcentralen Hökarängen, och *Malin Borg*, distriktssköterska vid Vårdcentralen Hökarängen.

Hur de byggde en vårdcentral med kontinuitet som grund, för att åstadkomma patientsäker vård, bra arbetsmiljö och ett gott utbildningsklimat.

7. FRISKVÅRD: YOGA SOM MEDICIN

Med *Elin Sandberg*. Elin är utbildad läkare och gör just nu sitt primärvårdsblock på sin forskar-AT i Örebro. Hon har ett stort intresse för yoga, och har själv utövat yoga i flera år. Parallellt med läkarstudierna utbildade hon sig till yogainstruktör, och har hållit kurser, workshops och föreläsningar om yogans effekter under flera år. Hon doktorerar i ett projekt där en intervention med yoga och dans utvärderas för flickor med återkommande buksmärta. Sedan 2017 ger Elin ut podcasten Yogadoktorn, där hon tillsammans med olika gäster sprider tankar, vetenskap och erfarenheter relaterat till yoga och hälsa.

Det här är ett enkelt yogapass som alla kan göra. Du får testa på olika tekniker från flera olika yogastilar, en blandning av andningsövningar, dynamiska rörelser och mindfulness. Yogan presenteras på ett lättamt och enkelt sätt, nära anknutet till basal fysiologi! Det blir en återhämtande och lugn stund, och du behöver varken vara vig, stark, rörlig eller zen för att vara med!

14.00 – 14.45

PARALLELLA SEMINARIER BLOCK 2

>> Se parallella seminarier block 1,
förutom friskvårdspasset (7)

7. FRISKVÅRD: PRÖVA PÅ BASAL KROPPSKÄNNEDOM (OBS tiden: 14.00-15.00)

Med *Yvonne Andersson* som arbetar på Medfit Flemingsberg primärvårdsrehabilitering som legitimerad fysioterapeut och specialist i Mental Hälsa.

Basal kroppskännedom inspireras av de österländska träningsformerna tai chi och qigong och handlar om att träna både kropp och medvetande. Behandlingen utförs genom enkla rörelseövningar och är riktade till din hållning, ditt sätt att röra dig, din andning och medvetna närvaro. Syftet är att minska muskelspänningar och återställa, bibehålla eller förbättra god hälsa. Behandlingsmetoden har god effekt vid långvarig smärta, stressrelaterade besvär samt psykiska symtom som ångest, oro och nedstämdhet men kan även användas för återhämtning eller förberedelser inför aktivitet eller sport.

Under dagen kommer vi att prova på ett kortare pass av basal kroppskännedom. Övningar kommer att utföras i liggande eller sittande. Vi har några yogamattor att dela ut, ta gärna med egen om ni önskar.

14.45 – 15.15

FIKA OCH MINGEL HOS UTSTÄLLARNA

15.15 – 16.00

PARALLELLA SEMINARIER BLOCK 3

1. ALLMÄNMEDICINENS INTRESSEORGANISATIONER – VEM GÖR VAD?

Med *Marina Tuutma*, specialist i allmänmedicin och ordförande för Svenska Distriktsläkarföreningen (DLF) *Gösta Eliasson*, facklig sekreterare i styrelsen för Svensk förening för allmänmedicin (SFAM) och tidigare verksam som distriktsläkare i Halland, samt *Emma Spak*, chef för hälso- och sjukvårdssektionen på Sveriges Kommuner och Landsting (SKL), tidigare samordnare för Nära vård på SKL och tidigare även ordförande för Sveriges yngre läkares förening (SYLF). Moderator *Hossain Nawaz*, leg läk, med dr.

Tillsammans kan vi påverka primärvårdens utveckling! Hur kommer din framtida arbetsmiljö att se ut? Kommer du att få den fortbildning du behöver? Vill du vara med och påverka utvecklingen av primärvården? Det är svårt att driva hjärtefrågor på egen hand, och vi behöver en gemensam röst.

Under det här seminariet får du tillfälle att ställa frågor och diskutera med representanter från DLF, som bevakar dina förutsättningar att göra ett bra jobb, och SFAM, som samlar allmänläkare runt fortbildnings-, utvecklings- och forskningsfrågor, samt SKL, som arbetar för att utveckla sjukvården med patienten i fokus, bl. a. med inriktning på vårdens digitalisering och omställning till nära vård.

2. NJURMEDICIN FÖR VÅRDCENTRALEN

Med *Elisabeth Wolpert*, specialist i allmänmedicin, med dr, medlem i Spesam (Specialister i samverkan) för njurmedicin.

Kronisk njursvikt (chronic kidney disease, CKD) är vanligt bland vårdcentralens patienter. Det finns ett stort behov av fortbildning inom njurmedicin för allmänläkare. Föredraget diskuterar diagnostik, utredning och behandling av kronisk njursvikt stadium 1–5 (CKD 1–5) samt mikro- och makroalbuminuri. Utredning av akut njursvikt kommer också beröras.

3. TRAFIKMEDICIN – VILKEN AV MINA PATIENTER ÄR OLÄMPLIG SOM BILFÖRARE?

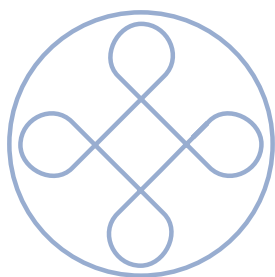
Med *Witold Pisarek*, allmänläkare på Vårdcentral Jakobsgårdarna i Borlänge och överläkare på Transportstyrelsen och *Andrea Demirtas*, överläkare på Transportstyrelsen, rehabiliterare och diabetolog.

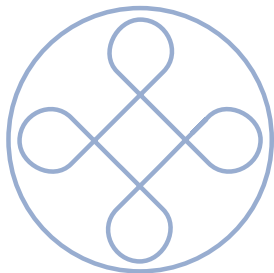
Diskussion om medicinska bedömningar för körkort baserad på patientfall om missbruk, demens och diabetes. Ta chansen att uppdatera dig i körkortsfrågan!

4. YOGA – HUR FUNKAR DET?

Med *Elin Sandberg* som är utbildad läkare och just nu gör primärvårdsblock på sin forskar-AT i Örebro. Hon har ett stort intresse för yoga, och har själv utövat yoga i flera år. Parallellt med läkarstudierna utbildade hon sig till yogainstruktör, och har hållit kurser, workshops och föreläsningar om yogans effekter under flera år. Hon doktorerar i ett projekt där en intervention med yoga och dans utvärderas för flickor med återkommande buksmärta. Sedan 2017 ger Elin ut podcasten Yogadoktorn, där hon tillsammans med olika gäster sprider tankar, vetenskap och erfarenheter relaterat till yoga och hälsa.

Hur funkar yoga? Vad är skillnaden mellan medicinsk yoga och andra yogaformer? Och vad finns det för vetenskapliga belegg för att det faktiskt funkar? Vad är skillnaden mellan yoga och stretchning? Det och lite till kommer vi prata om under seminariet om yoga.





5. WORKSHOP: AXELDIAGNOSTIK MED KLINISKA TESTER

Med *Victor Källmyr, Anton Reiderstedt, Michaela Nördén, Rasmus Krantz, Kristina Hansson* och *Emil Sandström* från Medfit Flemingsberg och Medfit Haninge primärvårdsrehabilitering.

Workshop med fokus på kliniskt utförande av axeldiagnostik. Arbete i små grupper med handledning av fysioterapeuter. Lär dig handgrepp och att tolka informationen vi får utav testerna.

6. GODA EXEMPEL – FRÅN TIOHUNDRA, NORRTÄLJEMODELLEN

Med *Susanne Bergenbrant Glas*, chefläkare Tiohundra, internmedicinare som jobbat med ASIH och akutsjukvård tidigare. Intresserad av förbättringsledarskap och ledarskap i vården. Medlem i chefsföreningen och ordförande i Kvinnliga Läkares Förening.

Tiohundra är ett bolag som sedan 2006 har arbetsgivaransvaret för både sjukvårds- och omsorgsverksamheter i Norrtälje. Ett unikt upplägg i Sjukvårdssverige som går under namnet Norrtäljemodellen. Vi har med uthållighet och helhetssyn hittat nya samverkansfora för patienter som har behov av omsorg, primärvård, psykiatri och sjukhusvård. Vi vann Dagens Medicins pris som årets brobyggare för att vi har visat att ihärdig kulturförändring, interprofessionella arbetssätt och patientsamverkan kan spränga stuprör – trots juridiska, tekniska, organisatoriska och ersättningsmässiga hinder.

7. FRISKVÅRD: YINYOGA

Med *Linda Westblom*, yinyoga-instruktör med lång erfarenhet av att instruera i olika träningsformer, så som vattengympa, motionsgympa, qigong och core. Blev förälskad i yinyogan för c:a sex år sedan och har utbildat sig inom detta de senaste åren. Håller nu yinyoga-workshops med jämna mellanrum i Stockholm.

Yinyoga är en lugn och meditativ form av yoga. Man utför alla positioner sittande eller liggande och håller positionerna mellan 3 och 5 minuter. Detta för att komma åt och stretcha bindväven (som ofta blir stel med åren) men även för att finna ett lugn. De flesta personer kan utföra yinyoga. Man behöver inte ha någon speciell utrustning eller speciella kläder men mjuka kläder är bra. Dagens pass kommer att innehålla relativt enkla positioner och avslutas med en guidad meditation.

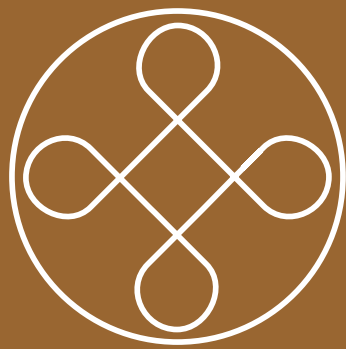
16.15 – 17.00

PARALLELLA SEMINARIER BLOCK 4

>> *Se parallella seminarier block 3*

18.30 – 01.00

BANKETT: TRERÄTTERS Middag, Musik och Dans



FREDAG

8 NOVEMBER

8.30 – 10.00

ATT HJÄLPA LÅNGSIKTIGT UTAN ATT STJÄLPA KORTSIKTIGT

Med *Åsa Kadowaki*, psykiater och leg beteendeterapeut som arbetat i primärvården sedan 2004 med målet att bidra till ökad funktion och hälsa hos såväl patienter som medarbetare.

Vad är egentligen problemet? Är befolkningen medicinskt underbehandlad eller överutredd och medikaliserad? Vi har svårt att se skogen för alla träd för att vi inte kan hålla isär mässe från sjukdomsorsakade symptom. Ett liv kommer aldrig att vara symptomfritt. Om man fastnar i kampen med hur man inte vill må så kommer man bli sensitiserad och i förlängningen trött, värkande, nedstämd och ångestfylld. Symptombämsande åtgärder botar inte sensitisering utan det är exponering som är hjälpsamt. Men då känns det ju mer...först.

Ett seminarium om att skapa hållfasthet, frustrationstolerans och att kunna rikta sin energi.

10.00 – 10.30

FIKA OCH MINGEL HOS UTSTÄLLARNA

10.30 – 11.30

BLI EN GRÖN DOKTOR – OM KONSTEN ATT ARBETA HÅLLBART OCH EFFEKTIVT

Allmänläkaren *Ola Bergstrand* tillhörde den första kullen i Region Skånes ledarskaps-ST och bidrog under sina år som verksamhetschef att vända en vårdcentral på fallrepet till att bli en välmående grön ö. Ola har bland annat skrivit den så kallade gröna öarapporten, vilken beskriver hur man behåller och lockar läkare till primärvården samt senast den medialt uppmärksammade efterföljaren "Bli en grön doktor – Om konsten att arbeta hållbart och effektivt som allmänläkare". Ola arbetar som Förvaltningsstrateg i Region Skånes primärvård. Han är en flitigt anlita föreläsare och är till vardags även sångare och vocal percussionist i a cappellagruppen Pros & Cons som bland annat framträtt på Allsång på Skansen.

På dagens föreläsning får vi ta del av slutsatserna i den medialt uppmärksammade rapporten "Bli en grön doktor – Om konsten att arbeta hållbart och effektivt som allmänläkare". Konkreta tips för att få vardagen att gå ihop presenteras med glimten i ögat.

11.30 – 12.00

AVSLUTNING OCH PRISUTDELNING

12.00 – 12.30

LUNCH GRAB-AND-GO