|  |  |
| --- | --- |
|  | \\diaclfs100\Home2\k-bentze\SKALA\Desktop\Logo pr. 2019.png  |
| **Engasjert for mennesket**Diakonhjemmet sykehus tilbyr spesialisthelsetjenester innen medisin, kirurgi og psykisk helsevern til Oslos befolkning. **Les mer om sykehuset på** [**diakonhjemmetsykehus.no**](http://www.diakonhjemmetsykehus.no) | Håndverkeriet AS » Diakonhjemmet sykehus Psykisk Helsevern |
| **Invitasjon til kurs innen psykisk helse** |
| Velkommen til emnekurs i fire deler* Psykofarmakologi
* Barne- og ungdomspsykiatri
* Kognitiv terapi
* Alderspsykiatri

Emnekurset er et nytt konsept der du kan velge to eller flere kursdager, og dermed opparbeide deg nok poeng til et emnekurs. Dersom du deltar på kun en dag blir kurset godkjent som valgfritt kurs. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Digitalt kurs* Psykofarmakologi 7. og 14. februar 2024 kl. 16.30-19.45, 7 poeng

Fysiske kurs* Barne- og ungdomspsykiatri 18. april 2024 kl. 9-16, 8 poeng
* Kognitiv terapi 23. september 2024 kl. 9-16, 8 poeng
* Alderspsykiatri 14. november 2024 kl. 9-16, 8 poeng

StedForskningsveien 7, 0373 Oslo, Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen, inngang C1, store auditoriumTemaerPsykiatriske problemstillinger i ulike aldersgrupperLæringsmål: ALM 008, 014, 015, 024, 027-033, 042-046, 049, 052, 053, 062, 072, 075-078 og 080MålgruppeAllmennleger i spesialisering og fornyelse av spesialiseringGodkjenning/meritteringKurset er godkjent av Den norske legeforening som valgfritt kurs 8 timer per dag (Psykofarmakologi kurset 7 poeng) eller emnekurs tilsvarende timer dersom man deltar på, krever deltagelse på minst to kursdager. |
|  | Antall deltakereDet er plass til 60 deltakere på hvert kurs.Påmeldingen skjer fortløpende inntil kurset er fulltegnet. Dersom påmeldingen viser at kurset er fulltegnet, undersøk gjerne muligheten for restplasser ved å kontakte Eli Ringstad Skeid: eliringstad.skeid@diakonsyk.noDeltakeravgiftFysisk kurs koster kr. 2000,- per. dag, inkludert lunsj. Digitalt kurs koster kr. 1500,-Deltakeravgiften betales via elektronisk kortbetaling ved påmelding.KurskontaktLeder for samhandlingslegene, Eli Ringstad Skeid: eliringstad.skeid@diakonsyk.noPåmelding (en lenke til hvert kurs)* Psykofarmakologi 7. og 14. februar 2024: [**Digitalt kveldskurs i psykofarmakologi**](https://www.participant.no/event/digitalt_kveldskurs_i_psykofarmakologi_7_og_14_februar_2024_07022024#init)
* Barne- og ungdomspsykiatri 18. april 2024: [**Barne- og ungdomspsykiatrikurs**](https://www.participant.no/event/barne_-og_ungdomspsykiatrikurs_18042024#init)
* Kognitiv terapi 16. september 2024: [**Kognitive teknikker for fastleger**](https://www.participant.no/event/kognitive_teknikker_for_fastleger_16092024#init)
* Alderspsykiatri 14. november 2024: [**Alderspsykiatri for fastleger**](https://www.participant.no/event/alderspsykiatri_for_fastleger_14112024#init)
 |
|  | Slik finner du fremT-bane* Linje 1 til Vinderen: Følg Rasmus Winderens vei ca. 300 meter, og ta til venstre inn gangvei (se skilt)
* Linje 4 eller 5 til Blindern: Følg Rasmus Winderens vei ca. 200 meter, og ta til høyre inn gangvei

Buss* Linje 23 eller 40 til Gaustad
* Linje 46 til Vinderen T

Se www.ruter.no for mer informasjonBilTa av fra Slemdalsveien ved Gaustad stasjon, og følg skilting inn ved Forskningssentrene. |

|  |
| --- |
| ****PROGRAM TEKNIKKER FOR Å BEHANDLE VANLIGE PSYKISKE LIDELSER I ALLMENNPRAKSIS******16. september 2024 kl. 9-16** |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tid | Tema | Foreleser |
| 9-9.30 | Hva er kognitiv terapi og hvilke ulike retninger finnes? | Bente Aschim og Eli Skeid |
| 9.30-10.15 | Hvem er MUPS pasienten? Hvordan kan vi hjelpe MUPS-pasientene våre? | Cathrine Abrahamsen |
| 10.15-10.30 | Pause |  |
| 10.30-12 | Hva er Individual Challenge Interventoy Tool (ICIT)? | Cathrine Abrahamsen |
| 12-12.45 | Lunsj | Lasagne serveres i personalkantinen |
| 12.45-14 | Aktivitet er beste behandling for depresjon og angst | Eli Ringstad Skeid ogBente Aschim |
| 14-14.15 | Pause |  |
| 14.15-15.15 | Hva skjer med tankene når man blir deprimert eller har angst? | Danielle Wright |
| 15.15-15.45 | Enkle avspenningsøvelser for å redusere tankekjør | Danielle Wright |
| 15.45-16 | Avslutning, oppsummering og evaluering | Eli Skeid |

 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |