

Kursplan

Uppdaterad 2018-07-25

Funktionsmedicin för legitimerad vårdpersonal

Kursprogram Översikt

Antal moduler	7 moduler Kursen innehåller kompletterande 6 moduler i Evolutionsmedicin enligt kursplan
Antal lektionsdagar	2 + 2 dagar (ej närvaroplikt) i Stockholm
Kursperiod	6 månader
Egenstudier	Cirka 2 – 4 timmar per vecka
Studieform	Online-baserad distanskurs via lärplattform med utbildningsmaterial i form av videofilmer, texter och nedladdningsbara filer som släpps varje onsdag under kursperioden.

Kursplanen är preliminär och kan komma att ändras löpande.



Modul A01

Introduktion Funktionsmedicin

1. Den funktionsmedicinska arbetsmodellen
2. Funktionsmedicinen inom sjukvården
3. Funktionsmedicinen inom friskvården
4. Näringssupplementering (fördelar, nackdelar)
5. Klinisk näringsdiagnostik
6. Klientfall (beskrivning, exemplifiering av matsmältnings-besvär, trötthet, hudutslag)

Fysisk träff med fördjupning och diskussion av modul A01 + B01

Modul B01

Introduktion Evolutionsmedicin

1. Människans evolution
2. Genetisk selektion
3. Vikten av evolutionsmedicin
4. Diskussion om framtidens arbetsfilosofi
5. Evolutionsmedicin som förklaringsmodell
6. Evolutionsmedicinens möjligheter och utmaningar

Modul A02

Mag-tarmkanalen & Immunologi 1

Basal fysiologi

1. Patologi
 - a. Hypoklorhydri och nedsatt gall-, och enzymfunktion
 - b. IBS / SIBO
 - c. Infektioner
 - d. Dysbios och svampöverväxt
 - e. Allergier och intoleransreaktioner
 - f. Intestinal permeabilitet
 - g. Autoimmunitet
 - h. Hudåkommor
 - i. Fibromyalgi
 - j. Kroniskt trötthetssyndrom (CFS / ME)
2. Diagnostik
 - a. Tarmpatologier
 - b. Avföringsprov
 - c. Utandningsprov
 - d. Organiska syror
 - e. Intestinal permeabilitet
 - f. Allergi- och intoleransreaktioner

Modul B02

Evolutionsmedicin & Kosthållning

1. Grunden i evolutionärt artriktig kost (Paleokost, stenålderskost)
2. Livsmedels önskade och oönskade ämnen
3. Kvalitet på animaliska livsmedel
4. Kvalitet på vegetabiliska livsmedel
5. Saltets hälsoeffekter
6. Dryckers hälsoeffekter
7. Studier på Paleokost
8. Svensk avhandling 2014 på Paleokost
9. Svensk studie 2018 på Paleokost
10. Individanpassade råd kring socker
11. Individanpassade råd kring spannmål
12. Individanpassade råd kring mejerier
13. Mättat fett är (åtminstone) hälsoneutralt
14. Autoimmunt protokoll (AIP)
15. Vegetarisk & Vegansk kosthållning
16. Ämnesomsättning & Viktreglering
17. Klinisk implementering av Paleokost



Modul A03

Mag-tarmkanalen & Immunologi 2

1. Behandling
 - a. IBS / SIBO
 - b. Dysbios / svampöverväxt
 - c. Parasiter och Helicobacter pylori
 - d. Hypoklorhydri
 - e. IBD (ulcerös colit / Crohns sjukdom)
 - f. Intestinal permeabilitet
2. Klinisk implementering i svensk sjukvård (anamnes, status, enkäter, tidsåtgång, strategier)

Modul B03

Evolutionsmedicin & Fasta

1. Definitioner och grunderna i måltidsfrekvens
2. Fasta och metabola effekter
3. Fasta och anti-inflammatoriska effekter
4. Fasta och övriga effekter
5. Hälsoutmaningar med fasta
6. Praktisk vägledning till fasta
7. Klinisk implementering av fasta

Modul A04

HPA-axeln (Binjurarna)

Basal fysiologi

1. Patologi
 - a. HPA-axeldysfunktion
2. Diagnostik
 - a. Dutch-test (adrenal profile)
3. Behandling
4. Klinisk implementering i svensk sjukvård (anamnes, status, enkäter, tidsåtgång, strategier)

Modul B04

Evolutionsmedicin & Stress

1. Stresshantering
2. Praktisk vägledning till stresshantering
3. Sömnhygien
4. Praktisk vägledning till sömnhygien
5. Klinisk implementering av stresshantering och sömnhygien

Modul A05

HPT-axeln (Sköldkörteln)

Basal fysiologi

1. Patologi

Modul B05

Evolutionsmedicin & Motion

1. Evolutionärt perspektiv på rörelse
2. Vardagsrörelse



<ul style="list-style-type: none">a. Autoimmunitetb. Subklinisk hypothyreosc. Hypothyreos typ 2 <p>2. Diagnostik</p> <ul style="list-style-type: none">a. Sköldkörtelscreening <p>3. Behandling</p> <ul style="list-style-type: none">a. Autoimmunitetb. Subklinisk hypothyreosc. Hypothyreos typ 2 <p>4. Klinisk implementering i svensk sjukvård (anamnes, status, enkäter, tidsåtgång, strategier)</p>	<ul style="list-style-type: none">3. Praktisk vägledning till vardagsmotion4. Praktisk vägledning till styrke- och rörlighetsträning5. Praktisk vägledning till konditionsträning6. Klinisk implementering av motions-/träningsråd
---	---

<p>Modul A06 Blodstatus</p> <ul style="list-style-type: none">1. Tolkning blodstatus<ul style="list-style-type: none">a. Blodfetter & Blodsockerb. Omega-3 / Omega-6c. Vitaminerd. Mineralere. Homocysteinf. Järnvärden2. Relevans vid patologier	<p>Modul B06</p> <p>Klinisk implementering av evolutionsmedicin</p> <ul style="list-style-type: none">1. Evolutions- och funktionsmedicin inom sjukvård & friskvård2. Hälsocoaching3. Funktionsmedicinsk arbetsmodell i en friskvårdsmottagning4. Funktionsmedicinsk affärsmodell i en friskvårdsmottagning5. FMVU Medlemskap
---	---

<p>Modul A07</p> <p>Klinisk implementering av funktionsmedicin</p> <ul style="list-style-type: none">1. Klinisk implementering i landstingsdriven sjukvård2. Klinisk implementering i privatsjukvård <p><i>Fysisk träff med uppföljning och diskussioner</i></p>
