



SUNDHEDSRÅDGIVERUDDANNELSEN - HOLD 10

MODUL	TIDSPUNKT	EMNER
Modul 1	Lørdag-søndag d. 2-3. september 2023	<p>Velkomst og introduktion til uddannelsen</p> <p>Hvor sunde eller usunde er vi i Danmark og på verdensplan?</p> <p>Hvilke helbredsproblemer dør vi med</p> <p>Livslængde, sygdomsforekomst, dødelighed og funktion levealder</p> <p>Gennemgang af hvad basal sundhed er og hvad der er fundamentet for sundhed</p> <p>Introduktion til K.R.A.M.S.S.-faktorerne (kost, rygning, alkoholforbrug, motion og bevægelse, søvn, stress og glæde samt vægt og kropssammensætning) der udgør fundamentet for sundhed</p>
Modul 2	Lørdag-søndag d. 7-8. oktober 2023	<p>Introduktion til basal ernæring</p> <p>Kalorier på papiret og i praksis</p> <p>Makronæringsstofferne (protein, fedt, kulhydrater, fibre), hvad de er vigtige for, og hvordan behovet evalueres</p> <p>Kost, ernæring og sundhed</p> <p>De forskellige kure og kostretninger</p> <p>Introduktion til at evaluere egne og andres kostvaner</p>



MODUL	TIDSPUNKT	EMNER
Modul 3	Lørdag-søndag d. 4-5. november 2023	Forskellen på sundhedsfremme og sygdomsbehandling i Umahros perspektiv og en sundhedsfokuseret læges perspektiv. Hjertekar- og kredsløbssygdomme Type II diabetes, Syndrom X og prædiabetes Rygning og alkohol i forhold til sygdom og sundhed. Sådan screener du for sundhed og sygdom De vigtige blodprøver og andre sundhedsmarkører Mikronæringsstoffer
Modul 4	Lørdag-søndag d. 2-3. december 2023	Motion, bevægelse og sundhed Motion og bevægelse ved svær sygdom og deconditionering Motion og bevægelse ved smerter og skader Motion og bevægelse ved stress fra mild til kollaps Smertens væsen
Modul 5	Lørdag-søndag d. 6-7. januar 2024	Søvn og sundhed De mange aspekter af stressens biologi, fysiologi, biokemi og psykologi Stress og sundhed Stressrehabilitering Stress og træning



MODUL	TIDSPUNKT	EMNER
Modul 6	Lørdag-søndag d. 27-28. januar 2024	Repetition og case-arbejde Q&A De sidste eksamensforberedelser
Eksamen	Torsdag d. 8. og lørdag-søndag d. 10-11. februar 2024	Mundligt eller skriftlig eksamen