Diplomerad Hormonrådgivare

MODUL 1 – Hormonsystemet, hormonell hälsa och kroppens fysiologi

Kapitel 1. Hormonsystemets anatomi och fysiologi

Det endokrina systemets uppbyggnad, hormonproducerande organ och körtlar, hormonernas bildning och funktion, hormonreceptorer, återkopplingsmekanismer och samspelet mellan nervsystemet och hormonsystemet.

Kapitel 2. Könshormoner och hormonella förändringar genom livet

Östrogen, progesteron, testosteron och andra könshormoner, pubertet, menstruationscykel, ägglossning, fertilitet, graviditet, perimenopaus, menopaus, postmenopaus och åldersrelaterade hormonförändringar hos kvinnor och män.

Kapitel 3. Hormonella variationer, vanliga besvär och sjukdomstillstånd

Premenstruellt syndrom (PMS), premenstruellt dysforiskt syndrom (PMDS), polycystiskt ovarialsyndrom (PCOS), endometrios, menstruationsrubbningar, hormonella symtom och skillnaden mellan normala fysiologiska variationer och tillstånd som kräver medicinsk utredning.

Kapitel 4. Sköldkörteln, binjurarna och kroppens ämnesomsättning

Sköldkörtelhormoner, hypotyreos, hypertyreos, kortisol, insulin, blodsockerreglering, energiomsättning, hormonella stressreaktioner och hur olika endokrina system samverkar.

Kapitel 5. Kost, näringsämnen och hormonell hälsa

Näringsfysiologi, protein, fett och kolhydrater, vitaminer och mineraler, kostens betydelse för blodsocker och ämnesomsättning, näringsbehov under olika livsfaser samt vetenskapligt grundade kostråd enligt svenska näringsrekommendationer.

Kapitel 6. Tarmhälsa, mikrobiom och sambandet med hormonsystemet

Mag-tarmkanalens funktion, tarmmikrobiota, kostfibrer, tarmens roll i ämnesomsättningen, sambandet mellan tarmhälsa och hormonella processer samt kritisk granskning av forskning om probiotika, kosttillskott och hormonbalans.

Övningsuppgifter

Inlämningsuppgift

MODUL 2 – Hormonella förändringar, klimakteriet och livsstilsrelaterad hälsa

Kapitel 1. Klimakteriets olika faser och hormonella förändringar

Perimenopaus, menopaus och postmenopaus, förändrad äggstocksfunktion, östrogenbrist, individuella variationer, vanliga klimakteriebesvär och långsiktiga förändringar i kvinnans hälsa.

Kapitel 2. Klimakteriebesvär, symtom och hälsorisker

Värmevallningar, nattsvettningar, sömnproblem, humörförändringar, koncentrationssvårigheter, underlivsbesvär, sexuell hälsa, förändrad kroppssammansättning, benhälsa, hjärt-kärlhälsa och bedömning av när medicinsk kontakt behövs.

Kapitel 3. Stress, sömn och hormonell reglering

Stressfysiologi, hypotalamus–hypofys–binjureaxeln, kortisolreglering, dygnsrytm, melatonin, sömnens betydelse för återhämtning, långvarig stress, sömnstörningar samt evidensbaserade metoder för stresshantering och förbättrad sömnhälsa.

Kapitel 4. Fysisk aktivitet, viktreglering och hormonell hälsa

Styrketräning, konditionsträning, muskelmassa, bentäthet, insulinresistens, kroppssammansättning, viktförändringar under klimakteriet, energibalans, återhämtning och individanpassade rekommendationer för fysisk aktivitet.

Kapitel 5. Hormonell behandling och andra behandlingsalternativ

Principer för menopausal hormonbehandling, systemisk och lokal östrogenbehandling, progesteron och gestagener, behandlingsindikationer, förväntade effekter, risker, kontraindikationer, icke-hormonella behandlingsalternativ och rådgivarens roll i förhållande till hälso- och sjukvården.

Kapitel 6. Hormonrelaterade symtom, kartläggning och vetenskaplig evidens

Strukturerad symtomkartläggning, anamnes på rådgivningsnivå, Menopause Rating Scale (MRS), symtomdagböcker, laboratorieundersökningars möjligheter och begränsningar, varningssignaler, vårdhänvisning och kritisk värdering av hormonrelaterade hälsopåståenden.

Övningsuppgifter

Inlämningsuppgift

MODUL 3 – Professionell hormonrådgivning, individuella hälsoplaner och yrkesutövning

Kapitel 1. Hormonrådgivarens yrkesroll, ansvar och etiska förhållningssätt

Yrkesrollens möjligheter och begränsningar, rådgivning kontra medicinsk behandling, professionell etik, klientens självbestämmande, sekretess och integritet, personuppgiftshantering, relevanta svenska regelverk och samverkan med legitimerad vårdpersonal.

Kapitel 2. Rådgivningsmetodik och professionell klientkommunikation

Hälsosamtal, aktivt lyssnande, motiverande samtal, beteendeförändring, målsättning, pedagogisk kommunikation, individanpassad vägledning, professionellt bemötande och digitala rådgivningsmöten.

Kapitel 3. Kartläggning av livsstil, hälsobehov och hormonrelaterade besvär

Hälsodeklarationer, livsstilsanamnes, kartläggning av kost, sömn, stress och fysisk aktivitet, symtomuppföljning, identifiering av individuella behov, professionella gränsdragningar samt bedömning av när klienten behöver hänvisas till hälso- och sjukvården.

Kapitel 4. Individuella rådgivningsplaner och långsiktiga livsstilsförändringar

Upprättande av personliga hälsoplaner, prioritering av åtgärder, kost- och motionsrekommendationer, strategier för stresshantering och sömn, realistiska målsättningar, uppföljningsmetoder, utvärdering och stöd till hållbara beteendeförändringar.

Kapitel 5. Praktisk tillämpning genom klientfall och rådgivningssituationer

Analys av realistiska klientfall med PMS, klimakteriebesvär, stress, sömnproblem och misstänkta sköldkörtelbesvär, rådgivningssamtal, dokumentation, individuella åtgärdsförslag, vårdhänvisning och professionell uppföljning.

Kapitel 6. Hormonrådgivning som yrkesverksamhet på den svenska marknaden

Arbetsområden inom friskvård och hälsorådgivning, digital rådgivning, egenföretagande, tjänsteutveckling, kundrelationer, kvalitetssäkring, ansvarsfull marknadsföring, konsumenträtt, samarbete med andra yrkesgrupper och kontinuerlig kompetensutveckling.

Övningsuppgifter

Inlämningsuppgift