



**Nordre Follo**  
kommune

## **Generell utdanningsplan for spesialisering i allmenntmedisin**

Nordre Follo kommune  
Oppdatet 20.05.2026

# Innholdsfortegnelse

<b>GENERELL UTDANNINGSPLAN FOR SPESIALISERING I ALLMENNMEDISIN ...</b>	<b>1</b>
<b>INNHALDSFORTEGNELSE.....</b>	<b>2</b>
<b>1 INNLEDNING .....</b>	<b>3</b>
<b>2 KOMMUNENS ANSVAR I SPESIALISTUTDANNINGEN OG ORGANISERING AV LEGETJENESTEN .....</b>	<b>3</b>
<b>3 ALIS-AVTALE .....</b>	<b>4</b>
<b>4 TJENESTETID .....</b>	<b>4</b>
<b>5 DITT ANSVAR SOM ALIS .....</b>	<b>4</b>
<b>6 LÆRINGSMÅL, LÆRINGSAKTIVITETER OG LÆRINGSARENAER .....</b>	<b>5</b>
<b>7 ALLMENNMEDISINSKE LÆRINGSMÅL (ALM) OG FELLES KOMPETANSEMÅL (FKM) .....</b>	<b>5</b>
<b>8 INDIVIDUELL UTDANNINGSPLAN .....</b>	<b>6</b>
<b>9 VEILEDNING .....</b>	<b>7</b>
Individuell veiledning.....	7
Supervisjon .....	7
Gruppeveiledning .....	7
<b>10 VURDERING AV KOMPETANSE OG GODKJENNING AV LÆRINGSMÅL.....</b>	<b>7</b>
<b>11 KOMPETANSEPORTALEN (DOSSIER) .....</b>	<b>7</b>
<b>12 LÆRINGSARENAER I KOMMUNEN .....</b>	<b>8</b>
Læringsarena 1 – Fastlegekontor .....	8
Læringsarena 2 – Legevakt .....	8
Læringsarena 3 – Sykehjem (Allmenntmedisinsk tjeneste).....	9
Læringsarena 3A - Sykehjem (Institusjonstjeneste).....	10
Læringsarena 4 – Kommunal akutt døgnhet (KAD) Institusjonstjeneste .....	10
Læringsarena 5 – Helsestasjon og skolehelsetjeneste .....	10
<b>13 SAMARBEIDENDE LÆRINGSARENA UTENFOR KOMMUNEN .....</b>	<b>101</b>
Akershus universitetssykehus .....	111
<b>14 KONTAKTPERSONER I KOMMUNEN.....</b>	<b>11</b>

# 1 Innledning

Allmenntilleggsfagområdene har en sentral rolle i kommunehelsetjenesten. Allmennleger i primærhelsetjenesten har et bredt spekter av oppgaver, både overfor pasienter og andre tjenester i kommunen og i spesialisthelsetjenesten. De utreder og behandler en stor bredde i pasientkategorier og tilstander. Kommunen er avhengig av høy kvalitet i denne tjenesten for å sikre innbyggerne et godt tilbud.

Forskrift om spesialistutdanning og spesialistgodkjenning for leger og tannleger (spesialistforskriften) trådte i kraft 1. mars 2017 for utdanningens første del (LIS1, tidligere turnuslege) og 1. mars 2019 for utdanningens andre del (LIS2) og tredje del (LIS3).

LIS3 i allmenntilleggsfag blir heretter omtalt som ALIS og står for allmennlege i spesialisering.

Etter forskrift om kompetansekrav for leger i den kommunale helse- og omsorgstjenesten (kompetanseforskriften), skal alle leger i kliniske stillinger i kommunen med få unntak være spesialister i allmenntilleggsfag eller under utdanning til å bli det.

## 2 Kommunens ansvar i spesialistutdanningen og organisering av legetjenesten

Kommunen har fått et utvidet ansvar i spesialistutdanningen sammenlignet med tidligere. Dette tydeliggjøres i spesialistforskriften § 5.

Kommunen har ansvar for å

- registrere seg som utdanningsvirksomhet
- inngå ALIS-avtaler med sine ALIS
- sørge for at de har en generell utdanningsplan for utdanningen
- sørge for at hver enkelt ALIS har en individuell utdanningsplan
- sørge for at hver enkelt ALIS får individuell veiledning fra en kompetent veileder og mottar supervisjon
- vurdere og godkjenne læringsmål hos hver enkelt av sine ALIS
- inngå samarbeidsavtaler med relevante læringsarenaer utenfor kommunen (f.eks. sykehus, forsvaret, forskningsinstitusjoner, institusjoner i andre kommuner mm) hvor ALIS kan oppnå læringsmål
- bekrefte skriftlig gjennomført tellende tjenestetid for den enkelte ALIS

Nordre Follo kommune ble registrert 1. januar 2020 og godkjent utdanningsvirksomhet 13. mai 2022.

Legetjenesten er organisert under kommunalsjef i Helse og mestring og virksomhetsleder for Rehabilitering og legetjenester. Det er virksomhetsleder for Rehabilitering og legetjenester som har det overordnede ansvaret for leger og spesialistutdanningen. I tillegg har kommuneoverlegen en sentral rolle i utviklingen som utdanningsvirksomhet.

## 3 ALIS-avtale

En ALIS-avtale er en avtale mellom kommunen og deg som er i spesialisering i allmenntid (ALIS). Avtalen omfatter særskilte tiltak som kommer i tillegg til det du har krav på som følge av spesialistforskriften.

Som ALIS kan du være næringsdrivende eller ansatt i kommunen. Formålet med avtalen er å skape forutsigbarhet og trygghet gjennom spesialistutdanningen.

Avtalen må være på plass før vi kan søke om ALIS-tilskudd fra Helsedirektoratet.

Her kan du lese mer om Nasjonal ALS og veiledning:

[Tilskudd/nasjonal-alis-og-veiledning](#)

## 4 Tjenestetid

Tjenestetiden i allmenntid er beregnet til å være totalt fem år i full stilling. Ved deltid skal tiden forlenges tilsvarende.

Tjenesten deles inn i to hoveddeler

### Allmenntidisk tjeneste opp til 4,5 år av tjenesten

- Åpen uselektert allmenntid fra minimum 2 til 4,5 år på heltid.
- Annen allmenntidisk tjeneste, inntil 2,5 år, kan gjennomføres på andre læringsarenaer. Vanligvis er dette andre områder av den kommunale helse- og omsorgstjenesten, som sykehjem, legevakt, KAD, helsestasjon og skolehelsetjeneste, og fengselshelsetjeneste. Kommunen kan også ha avtale med eksterne læringsarenaer om allmenntidisk tjeneste.

### Institusjonstjeneste anbefalt minimum seks måneder av tjenesten

- Godkjent utdanningsvirksomhet i spesialisthelsetjenesten
- Kommunal helseinstitusjon som har overlege i full stilling, kan tilby individuell veiledning og supervisjon på nivå med godkjente utdanningsvirksomheter og har organisert internundervisning.

Nordre Follo kommunen tilbyr institusjonstjeneste.

## 5 Ditt ansvar som ALIS

Du har ansvar for egen læring og for progresjon i spesialiteten.

- Når du starter som ALIS utarbeider du en individuell utdanningsplan i samarbeid med leder og veileder.
- Du skal følge opp din individuelle utdanningsplan og delta på læringsaktiviteter. Dette innebærer blant annet at du skal forberede tema/spørsmål til individuell veiledning, delta på kurs, melde deg inn i veiledningsgruppe, sørge for praksisbesøk o.l.
- Ved oppstart har du ansvar for å invitere leder, veileder og supervisor i Kompetanseportalen.

- Du skal sette deg inn i oppdatert kunnskap på fagområdet, og ta initiativ til særlig innsats når det gjelder læringsmål som oppleves som krevende.
- Fullførte læringsaktiviteter dokumenteres fortløpende i Kompetanseportalen og sendes til godkjenning hos veileder/supervisor der dette er aktuelt.
- Læringsmålene sendes, i samråd med veileder, fortløpende til leder for godkjenning.

## 6 Læringsmål, læringsaktiviteter og læringsarenaer

### Læringsmål

Med læringsmål i spesialistutdanningen for leger menes hva en legespesialist skal forstå, kunne eller være i stand til å utføre etter endt utdanning. Læringsmålene er vedtatt av Helsedirektoratet og er fastsatt i spesialistforskriften.

Disse kompetansebegrepene brukes for å beskrive kompetansenivå for kunnskap og ferdigheter:

Kompetansenivå	Kunnskap	Ferdigheter
Laveste kompetansenivå	Ha kjennskap til Kjenne til	Ha kjennskap til Kjenne til
Mellomste kompetansenivå	Ha kunnskap om	Under supervisjon kunne utføre/ anvende/håndtere osv.
Høyeste kompetansenivå	Ha god kunnskap om	Beherske Selvstendig kunne utføre/ anvende/håndtere osv.

### Læringsaktiviteter

Det pågår kontinuerlig læring gjennom daglig praksis, men i denne sammenheng knyttes begrepet læringsaktivitet til en nærmere definert og strukturert aktivitet som gjennomføres med sikte på å oppnå læringsmål. Læringsaktiviteter er f.eks kurs, praktisk prosedyre eller praksisbesøk.

Alle læringsaktiviteter dokumenteres enten ved egenregistrering eller signering i kompetanseportalen. Ved signering bekrefter supervisor og/eller veileder at læringsaktiviteten er tilfredsstillende gjennomført.

### Læringsarenaer

Læringsarena er det stedet du jobber og der du kan oppnå læringsmål. Læringsarena i kommunen kan være fastlegekontor, helsestasjon, sykehjem mm. Sykehus er også en læringsarena.

## 7 Allmennt medisinske læringsmål (ALM) og felles kompetansemål (FKM)

I spesialistutdanningen skal 88 kliniske læringsmål i allmennt medisin (ALM) og 14 felles kompetansemål (FKM) oppnås.

### Allmennt medisinske læringsmål (ALM)

88 kliniske læringsmålene fordelt på 6 ulike tema/områder. I tillegg kommer anbefalte grunnkurs og emnekurs.

Kliniske læringsmål	ALM
Allmennt medisinsk profesjonalitet	001-005
Samfunnsoppdrag og forebyggende helsearbeid	006-019
Allmennt medisinsk metode	020-041
Kommunikasjon og samhandling	042-055
Medisinsk kompetanse	056-085
Praksisdrift og ledelse	086-088

Andre læringsaktiviteter
Grunnkurs (A) – Allmennlegen og fastlegekontoret
Grunnkurs (B) – Allmennlegens roller og samarbeidspartnere
Grunnkurs (C) – Allmennlegen og helsefremmende arbeid
Grunnkurs (D) – Allmennlegen som forsker og kunnskapshåndterer
6 ulike emnekurs
Kurs i akuttmedisin
Sakkyndighetskurs
40 legevakter (minimum)

### Felles kompetansemål (FKM)

Felles kompetansemål (FKM) er læringsmål som er felles for LIS i alle spesialiteter. Det er 14 læringsmål innen områdene: Etikk, forskningsforståelse, kommunikasjon, kunnskapshåndtering, kvalitet og pasientsikkerhet, lovverk, pasient- og pårørende opplæring, samhandling, systemforståelse, organisasjonsutvikling og ledelse.

Helsedirektoratet sine utdanningsplaner for læringsmål og tilhørende læringsaktiviteter foreligger i Excel-form og er til enhver tid oppdatert:

[Anbefalt utdanningsplan i kliniske læringsmål i allmennt medisin og felles kompetansemål](#)

I temaheftet finner du en utdypende tekst til læringsmål og læringsaktiviteter:

[Temahefte for allmennt medisin](#)

## 8 Individuell utdanningsplan

En individuell utdanningsplan er en plan for gjennomføring av utdanningen for den enkelte ALIS. Planen er forskriftsfestet i spesialistforskriften § 25. Planen skal inneholde informasjon om hvor og når du skal gjennomføre de ulike aktivitetene for å kunne oppnå læringsmålene. Planen revideres underveis avhengig av kompetanseutvikling, minimum en gang årlig.

[Her finner du mal for individuell utdanningsplan](#)

## 9 Veiledning

### Individuell veiledning

Individuell veiledning er påkrevet i ny spesialistutdanning (spesialistforskriften §§ 2 og 25). Veilederen skal være spesialist i allmenntidrett, og det er kommunens ansvar å finne veileder til deg. Kommunen kan søke Helsedirektoratet om tidsavgrenset fritak fra kravet om at veileder skal være spesialist (§25, fjerde ledd). Fritak gis unntaksvis.

Helsedirektoratet har laget en nasjonal veileder:

[Veiledning av leger i spesialisering](#)

### Supervisjon

I motsetning til veiledning, innebærer supervisjon at du skal få bistand og råd i konkrete kliniske situasjoner. Det er avgjørende for god læring at du har tilgang på supervisjon i det daglige arbeidet. Ved noen læringsaktiviteter må supervisor være til stede, f.eks. ved gjennomføring av praktiske prosedyrer. Ellers kan det være tilstrekkelig med supervisjon via telefon eller digitale medier.

Supervisører er som oftest leger, men kan også være andre fagpersoner som jordmødre, helsesykepleiere o.l. som har kompetanse på det aktuelle feltet. Du kan ha flere supervisører. Flere læringsmål innebærer felleskonsultasjon med supervisor.

### Gruppeveiledning

I spesialistutdanningen i allmenntidrett er det obligatorisk å gjennomføre 2 år i veiledningsgruppe med totalt 120 timer. Arbeidet i veiledningsgruppene er i hovedsak rettet mot problemstillinger legene står overfor i sitt daglige arbeid.

[Her kan du lese mer om veiledning og supervisjon](#)

## 10 Vurdering av kompetanse og godkjenning av læringsmål

Kommunens leder sørger for at du får fortløpende vurdering av om læringsmålene er oppnådd, og at oppnådde læringsmål dokumenteres i Kompetanseportalen. Det innhentes anbefaling fra veileder og minst en av de som har deltatt i supervisjon.

Det overordnede ansvaret for vurderingen ligger hos kommunens ledelse og kan ikke delegeres. Mange av læringsmålene vil oppnås i siste del av utdanningstiden.

[Her finner du veileder for kompetansevurdering av leger i spesialisering](#)

## 11 Kompetanseportalen (Dossier)

I Kompetanseportalen dokumenteres veiledning, læringsmål (ALM og FKM) og læringsaktiviteter. Du inviterer veilederen og lederen inn i Kompetanseportalen. Lederen tildeler deg utdanningsplanen. Supervisører inviteres kun inn i Kompetanseportalen for å godkjenne læringsaktiviteter. Det vil som oftest være flere supervisører i et spesialiseringsforløp.

Du sender læringsaktiviteter for godkjenning til veilederen din og supervisør. Læringsmålene sender du til leder for godkjenning.

Leder godkjenner læringsmålene i samråd med veilederen og eventuelt supervisører når kompetansen vurderes oppnådd og læringsaktiviteter er gjennomført.

[Her kan du lese mer om kompetanseportalen](#)

## 12 Læringsarenaer i kommunen

### Læringsarena 1 – Fastlegekontor

Nordre Follo kommune har for tiden 66 fastlegehjemler ved totalt 12 legekontor.

Type læringsarena	Åpen uselektert allmennpraksis
<b>Lokalisasjon:</b>	Alle fastlegekontorene i Nordre Follo kommune
<b>ALM:</b> Læringsaktiviteter tilknyttet læringsmål som kan helt eller delvis oppnås.	Alle ALM kan oppnås, utenom ALM 055 og ALM 085. Flere av læringsmålene krever flere ulike læringsaktiviteter for godkjenning i tillegg til den kliniske tjenesten, for eksempel gjennomført kurs, gruppeveiledning, gjensidig praksisbesøk, andre kommunale oppgaver og deltakelse i legevakt.
<b>FKM:</b> Læringsaktiviteter tilknyttet læringsmål som kan helt eller delvis oppnås.	Alle FKM
<b>Supervisjon foregår ved:</b>	Tilstedeværelse og telefon/digitalt

### Læringsarena 2 – Legevakt

Legevakten er kommunens øyeblikkelig hjelp-tilbud (øhjelp) hele døgnet. Legevakten skal gi øyeblikkelig hjelp til alle som oppholder seg i legevaktens ansvarsområde ved akutt sykdom eller skade som ikke kan vente til neste virkedag. Den kommunale legevaktordningen skal kunne yte akuttmedisinsk hjelp ved somatiske, psykiske og rusrelaterte sykdommer/lidelser.

Legevakten tilbyr det nødvendige antall vakter til LIS1 og ALIS kandidater, henholdsvis minimum 40 legevakter av mer enn 6 timers varighet.

Type læringsarena	Legevakt
<b>Lokalisasjon:</b>	Ski sykehus
<b>ALM:</b> Læringsaktiviteter tilknyttet læringsmål som kan helt eller delvis oppnås.	ALM 040, 058, 066, 067, 068, 069, 070

<b>FKM:</b> Læringsaktiviteter tilknyttet læringsmål som kan helt eller delvis oppnås.	Alle FKM
<b>Supervisjon foregår ved:</b>	Tilstedeværelse og telefon/digitalt

### Læringsarena 3 – Sykehjem, Allmenntjeneste

Sykehjemmene i Nordre Follo kommune leverer tjenester i form av langtidsplasser, korttidsplasser, rehabiliteringsplasser og rullerende korttidsplasser for hjemmeboende.

Sykehjemslegen har det medisinskfaglige ansvaret for pasientene så lenge de er innlagt og skal yte nødvendig helsehjelp til de innlagte i samarbeid med øvrig helsepersonell ved sykehjemmet og spesialisthelsetjenesten.

Type læringsarena	Sykehjem
<b>Lokalisasjon:</b>	Alle sykehjem i Nordre Follo kommune
<b>ALM:</b> Læringsaktiviteter tilknyttet læringsmål som kan helt eller delvis oppnås.	ALM 031, 039, 040, 041, 042, 043, 044, 045, 046, 047, 048, 049, 050, 052, 053, 057, 058, 060, 061, 062, 076, 077
<b>FKM:</b> Læringsaktiviteter tilknyttet læringsmål som kan helt eller delvis oppnås.	Alle FKM
<b>Supervisjon foregår ved:</b>	Tilstedeværelse og telefon/digitalt

### Læringsarena 3A – Sykehjem, Institusjonstjeneste

Sykehjemmene i Nordre Follo kommune leverer tjenester i form av langtidsplasser, korttidsplasser, rehabiliteringsplasser og rullerende korttidsplasser for hjemmeboende.

Sykehjemsoverlegen har det medisinskfaglige ansvaret for pasientene så lenge de er innlagt og skal yte nødvendig helsehjelp til de innlagte i samarbeid med øvrig helsepersonell ved sykehjemmet og spesialisthelsetjenesten.

Type læringsarena: Institusjonstjeneste	Sykehjem
<b>Lokalisasjon:</b>	Finstadtunet sykehjem, Høyås bo og rehabiliteringssenter
<b>ALM:</b> Læringsaktiviteter tilknyttet læringsmål som kan helt eller delvis oppnås.	ALM 055 og 085
<b>FKM:</b> Læringsaktiviteter tilknyttet læringsmål som kan helt eller delvis oppnås.	Alle FKM

<b>Supervisjon foregår ved:</b>	Tilstedeværelse og telefon/digitalt
---------------------------------	-------------------------------------

#### Læringsarena 4 – Kommunal akutt døgnet (KAD) Institusjonstjeneste

Follo kommunal akutt døgnet (KAD) er et tilbud til pasienter over 18 år, som trenger innleggelse for behandling, observasjon og pleie. Enheten har god faglig kvalitet, legedekning hele døgnet og nærhet til legevakt og Ahus. De har også tilgang til røntgen, CT og laboratorietjenester.

Follo kommunale akutt døgnet, KAD er godkjent som institusjonstjeneste.

Type læringsarena	KAD/ØHD Institusjonstjeneste
<b>Lokalisasjon:</b>	Finstadtunet sykehjem
<b>ALM:</b> Læringsaktiviteter tilknyttet læringsmål som kan helt eller delvis oppnås.	ALM 028, 029, 031, 034, 036, 039, 040, 041, 042, 043, 044, 045, 046, 047, 048, 049, 050, 052, 053, 057, 060, 061, 073, 074, 075, 076, 077, 084, 055, 085
<b>FKM:</b> Læringsaktiviteter tilknyttet læringsmål som kan helt eller delvis oppnås.	Alle FKM
<b>Supervisjon foregår ved:</b>	Tilstedeværelse og telefon/digitalt

#### Læringsarena 5 – Helsestasjon og skolehelsetjeneste

Legeoppgavene ved helsestasjoner og skolehelsetjenesten er av forebyggende karakter, og skiller seg derfor fra det ordinære kurative legearbeidet.

Hovedfunksjonene i det forebyggende legearbeidet i helsestasjons- og skolehelsetjenesten er å foreta vurdering av helsetilstand og risiko hos barn. De bruker screening og målrettede undersøkelser etter nasjonale retningslinjer i samarbeid med foreldre og øvrig helsepersonell. Legen henvisninger til andre kurative instanser etter avdekkede behov.

Type læringsarena	Helsestasjon og skolehelsetjeneste
<b>Lokalisasjon:</b>	Nordre Follo kommune
<b>ALM:</b> Læringsaktiviteter tilknyttet læringsmål som kan helt eller delvis oppnås.	ALM 011, 031, 042, 043, 044, 045, 046, 047, 048, 049, 050, 053, 060
<b>FKM:</b> Læringsaktiviteter tilknyttet læringsmål som kan helt eller delvis oppnås.	Alle FKM
<b>Supervisjon foregår ved:</b>	Tilstedeværelse og telefon/digitalt

## 13 Samarbeidende læringsarena utenfor kommunen

## Akershus universitetssykehus

Akershus universitetssykehus (Ahus) er et lokal- og områdesykehus for cirka 594 000 innbyggere. Hovedoppgavene er pasientbehandling, forskning, undervisning og pasientopplæring. De har pasienttilbud innenfor somatikk, psykisk helsevern og rusbehandling.

For å oppnå kompetanse i samhandling og selektert pasientpopulasjon anbefales minimum 6 måneder i godkjent utdanningsvirksomhet innenfor kliniske spesialiteter og /eller i kommunale helseinstitusjoner.

Type læringsarena	Spesialisthelsetjeneste
<b>Lokalisasjon:</b>	Akershus universitetssykehus
<b>ALM:</b> Læringsaktiviteter tilknyttet læringsmål som kan helt eller delvis oppnås.	ALM 055 og 085
<b>FKM:</b> Læringsaktiviteter tilknyttet læringsmål som kan helt eller delvis oppnås.	Alle FKM
<b>Supervisjon foregår ved:</b>	Tilstedeværelse og telefon/digitalt

## 14 Kontaktpersoner i kommunen

**Virksomhetsleder for Rehabilitering og legetjenester:** David Johnstone Sørensen

[davidjohnstone.sorensen@nordrefollo.kommune.no](mailto:davidjohnstone.sorensen@nordrefollo.kommune.no)

**ALIS koordinator:** Beate Tandberg Wangen

[Beateandberg.wangen@nordrefollo.kommune.no](mailto:Beateandberg.wangen@nordrefollo.kommune.no)