

FOLKHÄLSA I, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET, 30 HÖGSKOLEPOÄNG

PUBLIC HEALTH, DIRECTED TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY, 30 CREDITS

Basdata

Kursen ingår i ämnesstudier och är en obligatorisk kurs inom Hälsovetenskapprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Utbildningsområde: Idrott
Ämne: Folkhälsa, inriktning fysisk aktivitet
Omfattning: 30 högskolepoäng
Nivå: Grund

Behandlad av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap
2010-04-27.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2010-05-05 samt senare reviderad i Grundutbildningsnämnden 2011-06-16.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2011/2012.

Förkunskapskrav och urval

Grundläggande behörighet

Samhällskunskap A, Matematik B, Naturkunskap B samt Idrott och Hälsa A.
Naturkunskap B kan ersättas av Kemi A, Fysik A och Biologi A. (Områdesbehörighet 17)

Särskild behörighet

Studenten skall vara antagen till Hälsovetenskapprogrammet, 180 högskolepoäng vid GIH och dessutom med godkänt resultat genomgått kursen Idrott I, inriktning hälsa, 30 hp, samt vara godkänd på minst 15 hp i kursen Idrott II, inriktning hälsa 30 hp eller motsvarande kunskaper.

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- visa på grundläggande kunskaper om epidemiologiska begrepp, teorier och vanligt förekommande studiedesigner, beräkningsformer för mått på förekomst och insjuknande, IKT (informations- och kommunikationsteknologi) i folkhälsoarbetet och förstå begreppen integritet och sekretess i en digital kultur,
- översiktligt kunna beskriva den variation som föreligger mellan olika befolkningsgruppers hälsa och kritiskt värdera bestämningsfaktorer för befolkningens hälsa,

- kunna kritiskt värdera epidemiologisk forskning med fokus på livsstil i primär och sekundär prevention genom att kunna tolka analytisk biostatistik, ha fördjupade kunskaper i datainsamlingsmetoder och studiedesigner,
- kunna förklara fynden i en epidemiologisk vetenskaplig artikel, kunna beräkna effekt av interventioner,
- visa på initierade kunskaper och färdigheter om fysisk aktivitet i sjukdomsförebyggande och sjukdomsbehandlande syfte (FYSS), patientintervjuer och erfarenhet av kontakter med hälso- och sjukvården samt folkhälsoplanerare inom kommuner,
- översiktligt kunna redogöra för teorier och modeller utifrån ett beteendevetenskapligt perspektiv,
- redogöra för teoretiska grunder bakom samtalsmetoden MI (Motivational Interviewing),
- tillämpa grundläggande principer vid motiverande samtal med inriktning på fysisk aktivitet och hälsorelaterade samtal, kunna beskriva begrepp, definitioner och strategier inom MI,
- visa på grundläggande förståelse för livsstil och dess bestämningsfaktorer utifrån beteendemedicinska grundprinciper samt till människans villkor i samhället utifrån individ-, grupp-, organisations- och samhällsnivå,
- visa på grundläggande kunskaper i att utveckla och utarbeta strategier för olika arenor och målgrupper vid promotivt folkhälsoarbete och att kunna analysera och värdera hälsorelaterade styrdokument och handlingsprogram,
- kunna utföra relevanta tester för cirkulation/aerob kapacitet, kroppssammansättning, rörlighet, styrka och balans och kunna använda sig av skattningsskalor för att mäta upplevd ansträngning och smärta samt vara förtrogen med säkerhetsaspekter och risker med olika tester,
- visa färdighet i att kunna möta etiskt svåra frågor i arbetet med att påverka människors hälsa,
- kunna utvärdera fysiskt status och hälsostatus i övrigt genom fysiologiska, psykologiska och pedagogiska mätmetoder; men även kunna genomföra hälsosamtal med hjälp av samtalsmetodiken MI, diskutera tester och testresultat samt föreslå lämpliga åtgärder.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Epidemiologi och biostatistik

Part 1 - Epidemiology and biostatistics, 7.5 credits

- studiedesign, datainsamlingsmetodik och grundläggande begrepp,
- beräkning av interventionseffekt, riskbegrepp och dess användning,
- fördjupad analytisk biostatistik,
- sjukvårds- och befolkningsregister; validitet och reliabilitet i epidemiologiska studier; betydelsen av slumpmässiga och systematiska fel,
- evidens för samband mellan fysisk aktivitet och hälsa, dess styrkor och svagheter, hälsans bestämningsfaktorer; hälsa och livsstil i relation till klass-, kön- och etnicitet, hälsa och politik ur ett historiskt perspektiv,
- fysisk aktivitet på recept/FYSS,
- verksamhetsförlagd utbildning.

Moment 2 – Folkhälsoarbete I, 7,5 hp

Part 2 - Public Health work I, 7.5 credits

- begreppsdefinitioner och teoretiska förklaringsmodeller, folkhälsoarbete, livsstil och levnadsvanor,
- folkhälsans villkor i samhället, strategier, stödjande miljöer och arenor för promotivt hälsoarbete,
- motiverande samtal i teori och praktik,
- policydokument och folkhälsoprogram, nationella och internationella styrdokument,
- verksamhetsförlagd utbildning.

Moment 3 – Folkhälsoarbete II, 7,5 hp

Part 3 - Public Health work II, 7.5 credits

- förändringsprocesser avseende levnadsvanor, livsstil, gruppdynamik och ledarskap,
- samtals- och etableringsstrategier, handledningsformer och projektledarrollen,
- motivationsteorier, organisationsmodeller och organisationsteorier,
- policydokument och folkhälsoprogram,
- verksamhetsförlagd utbildning.

Moment 4 – Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet 7,5 hp

Part 4 - Health tests, directed towards physical activity, 7.5 credits

- identifiering av hälsa och ohälsa med olika testmetoder och hälsoundersökningar,
- tester för att bestämma: fysisk aktivitet, cirkulation/aerob kapacitet, kroppssammansättning, rörlighet, styrka och balans,
- testers validitet och reliabilitet,
- skattningsskalor och frågeformulär vid hälsotester,
- säkerhetsaspekter och risker med olika tester,
- etik i arbete med människor,
- verksamhetsförlagd utbildning.

Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, gruppdiskussioner, litteraturseminarier, intervjuer, reflekterande team, handledning, redovisningar, studiebesök och projektarbeten med projektledarskap. Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studentens sida. I vissa delar av undervisningen får studenterna arbetsmetoder för att ta reda på och sammanställa för olika grupper utan och med olika folksjukdomar, upplevd fysisk och psykisk hälsa samt livsstilsvanor såsom fysisk aktivitet, kost, alkohol, rökning, sömn, tid för rekreation. I detta sammanhang kontaktar studenterna vårdcentraler i hela storstockholmsområdet för att studera hur dessa arbetar med hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande åtgärder såsom fysisk aktivitet. Erfarenheterna dokumenteras och redovisas både muntligt och skriftligt, med jämförelse med relevant referenslitteratur.

VFU sammanlänkar teori med praktik och omfattar sammanlagt 7,5 hp i kursen. Samtliga fyra moment innehåller VFU, med aktivt ledarskap för vuxna/äldre inom motionsgymnastik, styrketräning, vattenträning och "fysisk aktivitet på recept". Vidare genomförs sammanlagt två veckors VFU med placering på arbetsplatser där deltagande i hälsorelaterade verksamheter genomförs och två veckors VFU med målet att uppnå personlig färdighet och förtrogenhet som testledare.

Progression

Det övergripande syftet med undervisningen i momentet *Epidemiologi och biostatistik* som ges inom denna kurs är att göra studenten förtrogen med epidemiologisk studiemetodik, grundläggande epidemiologiska och biostatistiska begrepp och mått. Studenten skall kunna inhämta, bearbeta och tolka information i epidemiologiska vetenskapliga artiklar. Momentet har en progression från grundläggande epidemiologiska begrepp, förekomst av hälsa/ohälsa och dess utbredning i befolkningen, till mera komplexa kunskaper som deskriptiv och analytisk statistik, olika datainsamlingsmetoder, värdering av vetenskaplig epidemiologisk data samt beräkning av interventionseffekt. Vidare ger momentet kunskaper om hur hälsa och livsstil varierar mellan grupper i befolkningen samt samvariationen med kön, etnicitet och socioekonomiska förhållanden.

De två nästkommande momenten, *Folkhälsoarbete I* och *Folkhälsoarbete II*, ger en teoretisk bakgrund inom ämnesområdet folkhälsa med begreppsdefinitioner, olika perspektiv på folkhälsa, prevention samt folkhälsoarbete/hälsopromotion på samhälls-, grupp- och individnivå. Studenten introduceras och tränas i samtalsmetoden MI, vilken senare kommer att användas i den verksamhetsförlagda utbildningen i denna och nästkommande kurser. Folkhälsorelaterade styrdokument och handlingsplaner på kommunal-, landstings- och statlig nivå studeras och analyseras. Dessutom utvecklas och tillämpas grundläggande pedagogiska redskap som kan användas vid beteendeförändringsarbete både på grupp- och individnivå. I och med detta läggs en grund för hälso pedagogens roll som förändringskonsult. Även etiska frågor som är kopplade till hälsoarbete diskuteras.

Momentet *Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet*, bygger på erhållna kunskaper inom delmomenten i humanbiologi under det första studieåret. Presentation och evaluering sker av undersökningsmetoder för olika fysiologiska parametrar samt för en mångfald hälsoenkätsfrågor om upplevd hälsa och olika livsstilsvanor såsom fysisk aktivitet, kost, rökning, alkohol, sömn och tid för rekreation. Även kunskaper om praktiska hälsosamtal och livsstilförändringar fördjupas här. Hur arbetsmetoderna FaR (Fysisk aktivitet på recept) och FYSS (Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling) hittills är utvecklade inom vissa enheter i primärvården undersöks. Därtill påbörjas intervjuer med patienter vilka kompletteras med skriftliga sammanställningar av sjukdomshistoria, behandlingar och förslag på förebyggande åtgärder.

Examination

Kurskrav

Förväntade studieresultat beskriver inte alla kurskrav. Obligatorisk närvaro under den verksamhetsförlagda undervisningen är ett kurskrav. Studentens aktiva deltagande i undervisningen är krav vid laborativa moment.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Epidemiologi och biostatistik, 7,5 hp

Part 1 - Epidemiology and biostatistics, 7.5 higher education credits

- skriftlig tentamen,
- en muntlig och en skriftlig redovisning.

Moment 2 – Folkhälsoarbete I, 7,5 hp

Part 2 - Public Health work I, 7.5 higher education credits

- skriftlig tentamen,
- en inlämningsuppgift,
- probleminriktad reflektion.

Moment 3 – Folkhälsoarbete II, 7,5 hp

Part 3 - Public Health work II, 7.5 higher education credits

- inlämningsuppgift,
- tre seminarier,
- probleminriktad reflektion.

Moment 4 – Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet, 7,5 hp

Part 4 - Health tests, directed towards physical activity, 7.5 higher education credits

- skriftlig tentamen,
- praktisk examination,
- muntlig examination,
- probleminriktad reflektion.

Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i momentpromemorian som studenten får i och med momentstart.

Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter momentets slut, samt innan höstterminens början och när momentet ges vid nästa tillfälle.

Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Vid en betygskonferens med examinator och kursansvariga för respektive moment fastställs slutbetyget för hel kurs om 30 högskolepoäng. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på de fyra momenten har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

Utvärdering

Efter avslutat moment gör varje student en utvärdering av momentet och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden och Programkommittén för Hälsovetarprogrammet.

Litteratur och övriga läromedel

Moment 1 – Epidemiologi och biostatistik, 7,5hp

Obligatorisk:

Andersson, I. *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. (Lund: Studentlitteratur, 2005), 220 s. s 11-161, 167-207.

FYSS – Fysisk aktivitet på recept. (www.fyss.se) (valda delar i samråd med momentansvarig).

Pellmer, K., Wramner B. *Grundläggande folkhälsovetenskap*. (Stockholm: Liber, 2007), 256 s (avsnitt väljs i samråd med momentansvarig).

SBU- Statens beredning för medicinsk utvärdering. *Metoder för att främja fysisk aktivitet – En systematisk litteraturöversikt*. (SBU 2006:181) 296 s. (valda delar sammanfattning 26 s).

Kompendier och vetenskapliga artiklar (ca 90 sidor.)

Moment 2 - Folkhälsoarbete I, 7,5hp

Obligatorisk:

Axelsson, R. & Axelson, S. B. (red) *Folkhälsa i samverkan – mellan professioner, organisationer och samhällssektorer*. (Lund: Studentlitteratur, 2007), 432 s.

Farbring, C-Å. *Handbok i motiverande samtal*. (Stockholm: Natur och Kultur, 2010), s. 16-62.

Hultgren, S. *Fysisk aktivitet, folkhälsa, beteendeförändringar*. (Uppsala: Kunskapsföretaget, 2008) s. 5-62.

Pellmer K, Wramner B. *Grundläggande folkhälsovetenskap*. (Stockholm, Liber, 2007), 256 s (valda delar)

Rollnick, S. Miller, W. Butler C. *Motivational Interviewing in Health Care* (New York: Routledge Taylor & Francis group, Guilford Press, 2008) s. 3 – 30, 157 – 180.

Moment 3 – Folkhälsoarbete II, 7,5hp

Obligatorisk:

Farbring, C-Å. *Handbok i motiverande samtal*. (Stockholm: Natur och Kultur, 2010), s. 64-137.

Hultgren, S. *Fysisk aktivitet, folkhälsa, beteendeförändringar*. (Uppsala: Kunskapsföretaget, 2008) s. 63-161.

Rollnick, S. Miller, W. Butler C. *Motivational Interviewing in Health Care*. (New York: Routledge Taylor & Francis group, Guilford Press, 2008), s. 33-156.

Svedberg, L. *Gruppsykologi. Om grupper, organisationer och ledarskap*. (Lund: Studentlitteratur. Fjärde upplagan, 2007), s. 251-362.

Socialdepartementet. *Genusperspektiv i nationella strategin för folkhälsan*. (SOU 1999:137), s. 475-502.

Valbar litteratur efter godkännande av examinator (utifrån ett antal sökbegrepp t.ex. Hälsöfrämjande ledarskap, hälsa och genus, förändringskompetens och hälsoarbete). Antal sidor: min ca 200, max ca 400.

Fördjupningsexempel utifrån utdelade vetenskapliga artiklar.

Moment 4 - Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet, 7,5hp

Obligatorisk:

Tonkonogi, M. Bellardini H. Henriksson A. *Tester och mätmetoder för idrott och hälsa.*
(Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2009), 397 s.

Kompendier och vetenskapliga artiklar (ca 200 s).