

FOLKHÄLSOVETENSKAP B, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET, 20 poäng

Public Health Science B, directed towards physical activity, 20 credits

BESLUT OCH RIKTLINJER

Kursen ingår som en obligatorisk kurs inom Hälsovetenskapprogrammet, 120 poäng.
Kursen ges även som fristående kurs i mån av plats.

Ämne: Folkhälsovetenskap, inriktning fysisk aktivitet
Nivå: 21-40 p

Kursplanen har behandlats av institutionsstyrelsen vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2003-04-22.

Forsknings- och utbildningsnämnden har faställt kursplanen 2003-05-21 och efter revidering 2005-08-24, 2006-03-27 och 2006-06-21.

SYFTE/MÅL

Syftet med kursen är att studenten ska

- få kunskaper om företags- och samhällsekonomin grunder, hälso-, friskvårds- och folkhälsoekonomins grunder, skillnader mellan samhällsekonomiska och företagsekonomiska kalkyler samt personalekonomiska verktyg i syfte att själv kunna göra friskvårdsekonomiska kalkyler.
- få en orientering om hälsoarbete på arbetsplatser, rehabiliteringsekonomi samt ekonomiskt värde av fysisk aktivitet.
- få kunskaper om orsaker, symptom, diagnos och behandling av olika folksjukdomar, akuta skador och överbelastningsskador, insikter i preventiva och promotiva åtgärder ur barns, ungdomars och vuxnas perspektiv, samt kunskaper om relevanta moment inom rehabilitering och ergonomi.
- kunna tillämpa och vidareutveckla presenterade pedagogiska redskap, bl.a. avseende beteendeförändringar, för att stimulera till ökad fysisk aktivitet och därmed folkhälsa på individ-, grupp- och samhällsnivå.
- ges kunskap om det mångfacetterade fenomenet stress, känna till och kunna använda olika metoder för att hantera stress, så som coping, samt tränas i att reflektera kring stress och psykosocial miljö ur ett kulturellt perspektiv; stressbegreppet kommer att beskrivas på molekylär, individuell, organisations- samt samhällsnivå ur ett köns- och åldersperspektiv, samt relateras till människans psykosociala miljö.
- vara förtrogen med tillämpad biostatistik och insamlingsmetodik, kunna kritiskt granska och värdera vetenskapliga epidemiologiska artiklar samt vara väl förtrogen med existerande forskning kring den fysiska aktivitetens inverkan på förekomst av ohälsa i olika grupper.
- genom projektarbeten med inriktning mot hälsofrämjande processer inom arenorna skola, arbetsplats, fritid, hälso- och sjukvård, få fördjupade kunskaper om hur folkhälsan kan förbättras bl.a. genom fysisk aktivitet.

INNEHÅLL OCH UPPLÄGGNING

☐ **Friskvårds- och hälsoekonomi, 5p**

- Elementär företags- och samhällsekonomi.
- Folkhälsoekonomins grunder.
- Hushållning inom hälsoområdet.
- Mätning av hälsa.
- Ekonomiska aspekter på extrospektiva och introspektiva hälsomätningar.
- Personalekonomisk kalkylering.
- Lönsam friskvård på arbetsplatsen.
- Epidemiologi.

☐ **Samhällsmedicin, 5p**

- Diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, psykiska sjukdomar och besvär, ANT - alkohol, narkotika och tobak, ätstörningar/övervikt, träning under graviditet, allergi/astma, osteoporos, akutsjukvård
- Läkemedel vid behandling av folksjukdomar
- Epidemiologi
- Obduktion/folksjukdomars anatomiska och fysiologiska effekter
- Fysisk aktivitet på recept/FYSS
- Instruktörsutbildning i Hjärt-Lungräddning
- Näringslära
- Fysisk aktivitet med didaktisk inriktning

☐ **Stress och psykosocial miljö, 5 p**

- Stress ur ett biologiskt perspektiv samt på individ-, organisations- och samhällsnivå samt ur ett genusperspektiv
- Personlighetspsykologiska riskfaktorer samt återhämtning och sömn
- Stress och psykosociala förhållanden
- Psykisk ohälsa, stress och utbrändhet, psykiska sjukdomar och besvär, psykosomatik, stress ur ett kulturellt perspektiv
- Fysisk aktivitet med didaktisk inriktning och som copingstrategi, fysisk aktivitet på recept/FYSS
- Ett antal olika övriga metoder för stresshantering, exempelvis massage och avspänningsträning

☐ **Idrotts- och arbetsmedicin, 5p**

- Skador och sjukdomar i rörelseapparaten: reumatiska sjukdomar, artros och andra överbelastningsskador, akuta skador
- Smärta, inflammation, läkemedel, doping
- Massage, tejpning
- Tillämpad ergonomi med inriktning på undervisningsmetodik inom rygghälsa
- Rehabiliteringsprogram för specifika skador
- Epidemiologi
- Fysisk aktivitet på recept/FYSS
- Fysisk aktivitet med didaktisk inriktning

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, studiebesök, handledning, författande av PM, projektarbeten (verksamhetsförlagd utbildning). Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studentens sida.

Integrering sker av vissa moment inom kurserna ”Samhällsmedicin”, ”Stress och psykosocial miljö” samt ”Idrotts- och arbetsmedicin”.

EXAMINATION

Kunskaper utvärderas genom seminarier, skriftliga och/eller muntliga prov, enskilt eller i grupp, författande och försvar av PM, projektredovisningar samt, i förekommande fall, genom praktiskt handlande. Examination kan ingå som en integrerad del av undervisningen.

Som betyg på varje delkurser samt kursen som helhet används något av uttrycken Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

FÖRKUNSKAPSKRAV

Studenten skall vara antagen till Hälsovetenskapens utbildningen, 120 poäng vid GIH. Dessutom krävs att studenten har uppnått minst 10 poäng på kursen Folkhälsovetenskap A, inriktning fysisk aktivitet. För restplatserna som erbjuds som fristående kurs krävs Idrottslärarexamen alternativt Lärarexamen 4-9, idr/ää. Som särskild behörighet krävs minst 15 poäng i humanbiologi eller motsvarande.

URVAL

Vid urvalet till restplatser som erbjuds som fristående kurs tas speciell hänsyn till den sökandes studieresultat under lärarutbildningen samt tidigare erfarenhet som lärare i idrott och hälsa, övrig pedagogisk erfarenhet och andra tidigare anställningar. Dessutom beaktas tidigare utbildning från högskola och övriga kurser samt yrkeserfarenhet inom hälsoarbete.

IKRAFTTRÄDANDE

Denna kursplan gäller fr o m läsåret 2006/2007.

KURSLITTERATUR

Friskvårds- och hälsoekonomi

Ahlbom, A. *Grunderna i epidemiologi*. (Lund: Studentlitteratur, 2005). s. 49-62, 40-47, 89-106.

Andersson, A., Brodin, H. *Hälsoekonomins grunder* (Lund: Studentlitteratur, 1998), 158 s.

Andersson, G., Malmgren, S., Johrén, A. *Lönsam friskvård: effektivare företag*. (Stockholm: Arbetarskyddsmyndigheten, 2000), 72 s.

Andersson, I. *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. (Lund: Studentlitteratur, 2005), s 73-87, 117-122, 127-132.

Folkhälsoarbete och ekonomisk utvärdering: metoder och synsätt (Stockholm: Socialstyrelsen, 1999), 64 s.

Kurskompendium (egen produktion) (Stockholm: Idrottshögskolan, 2003), 90 s.

Johanson, U., Johrén, A. *Personalekonomi idag*. (Uppsala: Uppsala Publ. House, 2001), 137 s.

Samhällsmedicin

Ahlbom, A. *Grunderna i epidemiologi*. (Lund: Studentlitteratur, 2005). s. 81-88.

Andersson, I. *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. (Lund: Studentlitteratur, 2005), s 108-127 samt vetenskapliga artiklar till övnings- och gruppuppgifter.

Ekblom, B., Nilsson, J. *Aktivt liv* (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2000), s 84-101.

Ekman, R., Arnetz, B., red. *Stress. Molekylerna – individen- organisationen – samhället*, (Stockholm: Liber, 2002), s 211-232.

Folkhälsorapport 2005. (Stockholm: Socialstyrelsen, 2005) (www.sos.se), s. 14-33, 80-116, 130-152, 255-270, 292-332, 372-382).

FYSS – Fysisk aktivitet på recept. (www.svenskidrottsmedicin.org/fyss) (valda delar).

Glant, H. *Så här kan man förebygga och behandla ätstörningar* (Stockholm: Natur och kultur, 2002), 192 s.

Holm Ivarsson B. Det motiverande samtalet om tobaksvanor (Stockholm: Statens folkhälsoinstitut 2003:40), 32 s.

Läkemedelsboken 2003/2004 (Stockholm: Apoteket AB, 2003), s 810-849.

SBU-rapport. *Behandling av alkohol- och narkotikaproblem*. 2001. (www.sbu.se) Sammanfattning och slutsatser s. 11-28.

SBU-rapport. *Fetma – problem och åtgärder*. 2002. (www.sbu.se), Sammanfattning och slutsatser s. 9-26).

Svenska Cardiologföreningen i samarbete med svensk förening för anestesi och intensivvård. *Instruktörshandbok – Hjärt – lungräddning* (2001) 33 s.

Kompendier och vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna.

Stress och psykosocial miljö

Ekman, R., Arnetz, B., red. *Stress. Molekylerna – individen- organisationen – samhället* (Stockholm: Liber, 2002), 342 s.

FYSS – Fysisk aktivitet på recept. (www.svenskidrottsmedicin.org/fyss) (valda delar)

Theorell, T., red. *Psykosocial miljö och stress* (Lund: Studentlitteratur, 2003), 280 s.

Skönlitteratur val mellan en av följande:

Igra, L. *Den tunna hinnan – mellan omsorg och grymhet* (Stockholm: Natur och Kultur, 2001), 179 s.

Wikström, O. *Långsamhetens lov* (Stockholm: Natur och Kultur, 2001), 210 s.

Artiklar och kompendiematerial (ca 200 s)

Idrotts- och arbetsmedicin

Ahlbom, A. *Grunderna i epidemiologi*. (Lund: Studentlitteratur, 2005). s 73.

Andersson, I. *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. (Lund: Studentlitteratur, 2005), s 167-208 samt vetenskapliga artiklar till övnings- och gruppuppgifter.

FYSS – Fysisk aktivitet på recept. (www.svenskidrottsmedicin.org/fyss) (valda delar)

Peterson, L., Renström, P. *Skador inom idrotten* (Stockholm: Prisma, Andra upplagan, 2003), 514 s.

Folkhälsorapport 2005 (www.sos.se), (Stockholm: Socialstyrelsen, 2005), s 154-164.

Kompendier och vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna.