

FOLKHÄLSA II, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET, 30 HÖGSKOLEPOÄNG

PUBLIC HEALTH SCIENCE II, DIRECTED TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY, 30 HIGHER EDUCATION CREDITS

Basdata

Kursen är en inriktningskurs inom Lärarprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Ämne: Folkhälsa, inriktning fysisk aktivitet

Omfattning: 30 högskolepoäng

Nivå: Grund

Kursplanen har behandlats av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2009-10-23.

Kursplanen är fastställd av Lärarutbildningsnämnden 2009-11-04

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med vårterminen 2010.

Förkunskapskrav

Studenten skall vara antagen till Lärarprogrammet vid GIH med inriktning för verksamhet i grundskolans senare år och gymnasieskolan 270-330 högskolepoäng. Studenten skall med godkänt resultat genomgått minst 15 hp från kursen Folkhälsa I, inriktning fysisk aktivitet, 30 hp eller motsvarande.

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- kunna tillämpa analytisk biostatistik, kritiskt granska epidemiologiska insamlingsmetoder och vetenskaplig epidemiologisk forskning gällande t ex den fysiska aktivitetens inverkan på förekomst och prevention av ohälsa i olika grupper samt ha förvärvat grundläggande förmåga att självständigt kunna utforma epidemiologiska studier,
- kunna redogöra för och jämföra hälsoekonomins grunder på såväl samhälls nivå som för företag; identifiera förhållanden mellan individens hälsa, verksamhetens framgång och samhällets nytta, samt kunna orientera sig om hälsoarbete på arbetsplatser, rehabiliteringens ekonomi samt ekonomiskt värde av fysisk aktivitet,
- kunna utföra preventiva och promotiva åtgärder, identifiera förekomst av olika folksjukdomar, missbruk, akuta skador/sjukdomar och överbelastningsskador, inklusive FYSS, dvs fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, samt FaR, dvs fysisk aktivitet på recept,
- kunna förklara stressbegreppet på molekylär, individuell, organisations- och samhälls nivå ur ett köns- och åldersperspektiv, kunna beskriva och tillämpa olika metoder för att hantera stress, s k Coping, samt kunna reflektera kring stress och psykosocial miljö,
- kunna utforma, genomföra och reflektera kring projektarbeten med inriktning mot hälsofrämjande processer inom arenorna skola, arbetsplats, fritid, hälso- och sjukvård.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 - Friskvårds- och hälsoekonomi 7,5 hp

Part 1 - Welfare work and health economy 7,5 higher education credits

- epidemiologi, beräkning av interventionseffekt, riskbegrepp och dess användning, fördjupad deskriptiv och analytisk biostatistik,
- elementär företags- och samhällsekonomi samt folkhälsoekonomins grunder,
- hushållning inom hälsoområdet och hälsans roll i organisationer,
- ekonomiska aspekter på hälsomätningar,
- personalekonomisk kalkylering och lönsam friskvård på arbetsplatsen.

Moment 2 - Samhällsmedicin 7,5 hp

Part 2 - Public health medicine 7,5 higher education credits

- epidemiologi, sjukvårds- och befolkningsregister; validitet och reliabilitet i epidemiologiska studier; betydelsen av slumpmässiga och systematiska fel,
- diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, psykiska sjukdomar och besvär, ANT (alkohol, narkotika och tobak) samt missbruk av anabola steroider, ätstörningar/övervikt, träning under graviditet, allergi/astma, osteoporos, akutsjukvård,
- fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS), fysisk aktivitet på recept (FaR),
- fysisk aktivitet i ett didaktiskt perspektiv.

Moment 3 - Stress och psykosocial miljö 7,5 hp

Part 3 - Stress and psychosocial environment 7,5 higher education credits

- stress ur ett biologiskt perspektiv på individ-, organisations- och samhällsnivå samt ur ett genusperspektiv,
- personlighetspsykologiska riskfaktorer, återhämtning och sömn,
- stress och psykosociala förhållanden,
- psykisk ohälsa, stress och utbrändhet, psykiska sjukdomar och besvär, psykosomatik och stress ur ett kulturellt perspektiv,
- fysisk aktivitet i ett didaktiskt perspektiv och som copingstrategi, FYSS/FaR,
- metoder för stresshantering exempelvis avspänningsträning.

Moment 4 - Idrotts- och arbetsmedicin 7,5 hp

Part 4 - Sports- and occupational medicine 7,5 higher education credits

- epidemiologi, evidens för samband mellan fysisk aktivitet och hälsa, baserat på föreliggande studier, dess styrkor och svagheter, betydelsen av en undersöknings teststyrka (statistisk power),
- skador och sjukdomar i rörelseapparaten: reumatiska sjukdomar, artros och andra överbelastningsskador, akuta skador,
- massage, tejpning, smärta, inflammation, dopning,
- tillämpad ergonomi med inriktning på undervisningsmetodik inom rygghälsa,
- rehabiliteringsprogram för specifika skador, FYSS/FaR,
- fysisk aktivitet i ett didaktiskt perspektiv.

I det under terminen fortlöpande hälsoprojektet fokuseras arbetet kring levnadsvanor, fr a fysisk aktivitet men även kost, rökning och alkohol, bl a med målsättningen till positiva beteendeförändringar av betydelse för hälsan på såväl individ-, grupp- och samhällsnivå.

Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, studiebesök, handledning, författande av PM och projektarbeten. Inom de tre sistnämnda momenten utförs ett fortlöpande projekt som utgör 7,5 hp i verksamhetsförlagd utbildning med integrering av teori och praktik. Hälsoprojektet utförs på en grupp friska/sjuka vuxna/barn som erhåller några månaders ledarledd fysisk aktivitet, och/eller andra hälsofrämjande åtgärder. I projektet ingår att genomföra, initialt och i slutet av perioden, fysiologiska tester, hälsosamtal och enkätfrågor om hälsa och livsstil. En skriftlig delrapport av projektet är integrerat i moment 2 *Samhällsmedicin*. Den slutgiltiga skriftliga rapporten av projektet samt muntlig redovisning i konferensform ingår i momenten 3 och 4, dvs. *Stress och psykosocial miljö* och *Idrotts- och arbetsmedicin*. Kursens moment innehåller även kunskaper om skolan som arena och aktör i det praktiska folkhälsoarbetet samt pedagogiska aspekter utifrån ett folkhälsoperspektiv.

Progression

Kursen är en fortsättning på tidigare studier. Samarbete med det omgivande samhället på många olika sätt används genomgående i ämnet på alla nivåer som ett sätt att stärka progressionen i yrkesprofessionen. Inom såväl de naturvetenskapliga som de beteendevetenskapliga momenten tydliggörs den vetenskapliga progressionen genom att vetenskapliga fakta införlivas kontinuerligt i undervisningen.

Det övergripande syftet med undervisningen i *epidemiologi* som sker på fördjupad nivå inom denna kurs, är att göra studenten kritiskt reflekterande kring epidemiologisk studiemetodik och information, samt förtrogen med fördjupade epidemiologiska och biostatistiska begrepp och mått. Studenten skall bli kunna inhämta och kritiskt granska information i epidemiologiska vetenskapliga artiklar. Vidare skall studenten kunna påvisa förmåga att planera datainhämtning och kunna estimerar effekt av interventioner mot olika folksjukdomar i en population och inom en organisation. För att erhålla en ämnesprogression över tid har samtliga åtta moment, med ett undantag, inom både Folkhälsovetenskap I och II, epidemiologi som ett integrerat moment med progression från grundläggande undervisning till mera komplexa kunskaper i epidemiologi.

Momentet *Friskvårds- och hälsoekonomi* ger studenterna möjligheter att integrera kunskaper erhållna inom folkhälsovetenskap, inklusive relevanta begrepp och olika former av insatser och dess effekter. Förståelse för olika aspekter av begreppet hälsa på olika nivåer (individ, grupp och samhälle) tillsammans med metoder för att arbeta med och mäta hälsa integreras inom ramen för ett ekonomiskt perspektiv. Tidigare kunskaper byggs på med en förståelse för hälsans roll inom organisationer med avseende på bl a produktivitet och arbetsmiljö, personalekonomiska och samhällsekonomiska aspekter på olika insatser samt dynamiken mellan en individs hälsa, en verksamhets framgång och samhällets nytta.

Inom momentet *Samhällsmedicin* sker en vidare progression i utbildningen gällande förekomst, orsaker, tecken, promotion, prevention och generella behandlingsåtgärder vid olika folksjukdomar, akuta sjukdomstillstånd och missbruk. Fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS, för en mångfald olika folksjukdomar tas upp speciellt liksom fysisk aktivitet på recept, FaR.

I momentet *Stress och psykosocial miljö* presenteras och diskuteras för första gången i utbildningen allmänna stressteoretiska teorier och modeller, olika följdverkningar av såväl kortvarig som långvarig stress samt olika typer av stresshanteringsmetoder, s k copingmetoder. Litteraturen har valts så att studenten kan bibringas en allmän orientering om kunskapsområdets bredd och djup.

I momentet *Idrotts- och arbetsmedicin* fördjupas kunskaper gällande identifiering, rehabilitering och hälsofrämjande åtgärder vid akuta och överbelastningsrelaterade skador, reumatiska sjukdomar samt smärta och inflammation. Praktiska kunskaper avseende massage fördjupas genom ett mera terapeutiskt förhållningssätt till behandlingen.

Hälsoprojekt inom kursen motsvarar den verksamhetsförlagda utbildningen inom denna kurs. Varierande ohälsa- och hälsotillstånd belyses ur såväl ett individ-, grupp- som samhällsperspektiv inom ämnet på olika sätt. Inom denna kurs sker en vidare tillämpning och progression av de tre sistnämnda momentens kunskaper i ett flertal av *terminens fortlöpande hälsoprojekt* som utförs, i studenternas regi, bl a för personer med en långtidssjukskrivning för vilken orsakerna kan vara relaterade till stress och psykosocial miljö. Hälsoprojekten genomsyras av ett tvärvetenskapligt förhållningssätt mellan beteendevetenskap, naturvetenskap och tillämpad idrottslära. Övriga möjliga ohälsotillstånd, hos barn, vuxna och äldre personer som deltar i olika projekt, är rörelseapparatens sjukdomar, funktionshinder, övervikt/fetma, diabetes, olika psykiska besvär såsom depression samt hjärt-kärlsjukdomar.

Examination

Kurskrav

Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studentens sida. Hälsoprojekten är obligatoriska.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Friskvårds- och hälsoekonomi 7,5 hp

- skriftlig tentamen,
- skriftlig och muntlig redovisning.

Moment 2 – Samhällsmedicin 7,5 hp

- skriftlig tentamen,
- skriftlig och muntlig redovisning,

Moment 3 – Stress och psykosocial miljö 7,5 hp

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

Moment 4 – Idrotts- och arbetsmedicin 7,5 hp

- skriftlig tentamen,
- praktisk examination,
- muntlig och skriftlig redovisning.

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 respektive moments slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen/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.

Övrigt

Kursen ges även som fristående kurs. För restplatserna som erbjuds som fristående kurs krävs att studenten med godkänt resultat ska ha genomgått minst 15 hp från kursen Folkhälsa I, inriktning fysisk aktivitet, 30 hp, eller motsvarande.

Vid urvalet till restplatserna som erbjuds som fristående kurs tas speciell hänsyn till den sökandes tidigare erfarenheter 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.

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 Lärarutbildningsnämnden, Institutionsrådet och vid programråd.

Litteratur och övriga läromedel

Moment 1 - Friskvårds- och hälsoekonomi

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

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

Gordon, L., Graves, N., Hawkes, A., Eakin, E. "A review of the cost-effectiveness of face-to-face behavioural interventions for smoking, physical activity, diet and alcohol", *Chronic Illn.* 2007; 3(2). Pp. 101-129.

Hagberg, L.A., Lindholm, L. "Cost-effectiveness of healthcare-based interventions aimed at improving physical activity", *Scand J Public Health*, 2006;34(6):641-53.

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

Johannisson, K., Holmqvist, M., Maravelias, C. *Hälsans styrning av arbete*, (Lund: Studentlitteratur, 2006), 234 s.

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

Internationella vetenskapliga artiklar i epidemiologi (ca 50 s).

Moment 2 – Samhällsmedicin

Ahlbom, A., mfl. *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.

Biering-Sorensen, F. "Physical measurements as risk indicators for low-back trouble over a one-year period", *Spine* 1984: 9, pp. 106-119.

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 2009, (Stockholm: Socialstyrelsen, 2005) (www.sos.se), 140 s utvalda sidor.

FYSS – Fysisk aktivitet på recept, 2008 (www.fyss.se), 412 s (valda delar utifrån examinationsuppgift).

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.

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

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.

Wilmore, J, Costill, D & Kenney, L. *Physiology of Sport and Exercise*, 4th ed., (Champaign, IL: Human Kinetics 2008), s. 470-516.

Kompendier och vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna (ca 200 s).

Moment 3 - Stress och psykosocial miljö

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

FYSS – Fysisk aktivitet på recept, 2008. (www.fyss.se) 412 s (valda delar utifrån examinationsuppgiften).

Kompendier, internationella och nationella vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna, ca 200 s.

Moment 4 - Idrotts- och arbetsmedicin

Ahlbom, A. mfl. *Grunderna i epidemiologi*, (Lund: Studentlitteratur, 2005), s. 74-79.

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, 2008 (www.fyss.se) 412 s, (valda delar utifrån examinationsuppgiften).

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

Folkhälsorapport 2009 (www.sos.se), (Stockholm: Socialstyrelsen, 2005), 10 s (valda delar)

Internationella artiklar om olika idrottsskador ingår i undervisningen, 30 s.

Kompendier och vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna, ca 200 s.