

**FOLKHÄLSOVETENSKAP B, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET,
20 poäng**
*PUBLIC HEALTH SCIENCE DIRECTED TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY B, 20
CREDITS*

LADOK-kod: TFHBFY

BESLUT OCH RIKTLINJER

Kursen ingår som en breddningskurs i Tränarprogrammet.

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

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsövetenskap 2006-12-07.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2006-12-13.

SYFTE/MÅL

Syftet är att studenten efter genomgången kurs ska:

- ha kunskap om företags- och samhällsekonomis grunder, hälso-, friskvårds- och folkhälsoekonomins grunder, skillnader mellan samhällsekonomiska och företagsekonomiska kalkyler samt personalekonomiska verktyg i syfte att själv kunna göra friskvårdsekonomiska kalkyler
- kunna orientera sig om hälsoarbete på arbetsplatser, rehabiliteringens ekonomi samt ekonomiskt värde av fysisk aktivitet
- ha kunskaper om kroppens omsättning och behov av energi och näringsämnen, kostundersökningar, näringsrekommendationer, kostinformation, val av livsmedel, tillagningsmetoder, måltider för människor med olika behov t ex barn, fysiskt aktiva och äldre
- kunna tillämpa och vidareutveckla presenterade pedagogiska redskap, bl.a. avseende beteendeförändringar, för att stimulera till ökad fysisk aktivitet och därmed förbättrad folkhälsa på individ-, grupp- och samhällsnivå
- ha kunskap om det mångfacetterade fenomenet stress på molekylär, individuell, organisations- och samhällsnivå, ur ett köns- och åldersperspektiv samt relaterat till människans psykosociala miljö; dessutom känna till och kunna använda olika metoder för att hantera stress, s k coping, samt kunna reflektera kring stress och psykosocial miljö ur ett kulturellt perspektiv
- ha erhållit fördjupade kunskaper om hur folkhälsan kan förbättras bl.a. genom fysisk aktivitet genom att ha genomfört ett projektarbete med inriktning mot hälsofrämjande processe inom någon av arenorna skola, arbetsplats, fritid, hälso- och sjukvård.

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.

☐ **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 Hjärt-Lungräddning
- Näringslära
- Fysisk aktivitet med didaktisk inriktning.

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

- Stress ur ett biologiskt perspektiv, 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.

☐ **Näringslära, kost och matkultur, 5 p**

- Näringsämnenas uppbyggnad, funktion och omsättning i kroppen samt energiomsättning och näringsbehov vid arbete och vila
- Svenska näringsrekommendationer, vilka de är och hur de är beräknade samt kost för barn, ungdom, äldre och personer med särskilda behov
- Näringsanalys och planering av måltider med hjälp av dataprogram och livsmedelstabeller samt kostundersökningsmetoder
- Kostvanor, måltidsordning och måltidssammansättning samt ätstörningar och ätandets psykologi
- Livsmedelskunskap, t ex näringsförluster vid tillagning, antinutritionella ämnen, livsmedelsmärkning
- Allmän mikrobiologi, t ex bakterier i maten och hantering av livsmedel.

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 5 poäng i verksamhetsförlagd utbildning med integrering av teori och praktik. Projektet består i att utföra Idrottshögskolans hälsoundersökning på en grupp friska/sjuka vuxna/barn, inklusive fysiologiska tester och enkätfrågor om hälsa och livsstil, före och efter en period på några månader med

ledarledd fysisk aktivitet, hälsosamtal och/eller andra hälsofrämjande åtgärder. Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studentens sida. En skriftlig delrapport av projektet är integrerad i momentet ”Samhällsmedicin”. Den slutgiltiga skriftliga rapporten av projektet samt muntlig redovisning i konferensform ingår i momenten ”Stress och psykosocial miljö”.

Studentinflytande sker genom att kursansvarig lärare samråder med studenterna om kursinnehåll och uppläggning före eller vid kursstart.

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 även ingå som en integrerad del av undervisningen.

Senast i samband med momentstart erhåller studenterna preciserande information om examinationsformer och betygskriterier.

Betyg sätts efter varje moment och slutbetyg när samliga moment är godkända. Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt.

FÖRKUNSKAPSKRAV

Studenten skall vara antagen till Tränarprogrammet vid GIH. Dessutom krävs att studenten har uppnått minst 15 poäng i humanbiologi eller motsvarande.

URVAL

Vid urvalet till eventuella restplatser som kan komma att erbjudas tas speciell hänsyn till den sökandes studieresultat. Dessutom beaktas tidigare relevant utbildning från högskola och andra kurser samt yrkeserfarenhet inom hälsoarbete.

IKRAFTTRÄDANDE

Denna kursplan gäller fr o m läsåret 2006/2007.

KURSLITTERATUR

Friskvårds- och hälsoekonomi, 5p

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.

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

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

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

Samhällsmedicin, 5p

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

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.
- 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)

Näringslära, kost och matkultur:

- Abrahamson, L., m.fl. *Näringslära för högskolan*, (Stockholm: Liber, 2006) s. 450.