

HÄLSOPROMOTIVA OCH PREVENTIVA INSATSER 1

HEALTH PROMOTION AND PREVENTIVE MEASURES 1

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

Kurskod: HAHAL1

Nivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrott/idrottsvetenskap

Fördjupningsgrad: G2F

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Folkhälsa

Fastställd av: Institutionen för fysisk aktivitet och hälsa 2023-11-20

Version: 1

Gäller från: Vårterminen 2024

Särskild behörighet

Minst 60 hp inom huvudområdet idrottsvetenskap med inriktning hälsopromotion.

Lärandemål

Kunskap och förståelse

- Visa förståelse för hur fysisk aktivitet och andra levnadsvanor påverkar människan fysiskt och psykiskt.
- Visa kunskaper om FYSS, d.v.s. fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.

Färdighet och förmåga

- Visa förmåga att planera, leda, genomföra och utvärdera promotiva och preventiva interventioner med primärt fokus på olika former av fysisk aktivitet.
- Visa förmåga att samverka med kommuner, regioner samt näringsliv inom ramen för promotivt och preventivt hälsoarbete, med fokus på levnadsvanor, på ett jämlikt och hållbart sätt.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- Bedöma och värdera hälsofrämjande insatser utifrån vetenskapliga, etiska och samhälleliga förutsättningar.
- Individanpassa fysisk aktivitet och andra levnadsvanor beroende på fysisk och psykisk hälsostatus med ett etiskt perspektiv.

Innehåll

I kursen belyses olika ohälsa- och hälsotillstånd ur individ, grupp- som samhällsperspektiv. Tillämpning sker via det hälsoprojekt som utförs i studenternas regi, för personer med och utan olika folksjukdomar. Möjliga ohälsotillstånd hos personer som deltar i projektet, är rörelseapparatusens sjukdomar, övervikt, diabetes, hjärt-kärlsjukdomar samt olika psykiska besvär

såsom depression och ångest. Hälsoprojektet, där integrering av teori och praktik sker, är en vidare progression baserade på kunskaper erhållna tidigare i utbildningens.

Examination

För examinerande inslag anordnas normalt ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället.

Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsvariation (NAIS intyg) eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Skriftlig rapport, 6 hp
Written examination, 6 credits

Muntlig examination, 1.5 hp
Oral examination, 1.5 credits

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

Betyg

Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om betygsriterier.

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl godkänt (VG), Godkänt (G) eller Underkänt (U). För betyg Godkänd på hel kurs krävs godkänt på samtliga examinationer i kursen. För VG på kursen krävs VG på den skriftliga examinationen.

Studentinflytande och kursvärdering

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Undervisningsform

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och självständig handledning av personer i hälsoprojektet. Inom kursen utförs fortlöpande det hälsoprojekt som innehåller verksamhetsförlagd utbildning med integrering av teori och praktik.

Undervisningen bedrivs på svenska. Dock kan undervisning på engelska förekomma om kursansvarig anser det nödvändigt.

Övrigt

Kursen ingår i Hälsopromotionsprogrammet. Kursen kan även ges som fristående kurs.

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student efter genomförd förändring eller kursens avskaffande vara garanterad minst tre ytterligare provtillfällen (utöver ordinarie provtillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

Litteratur och övriga läromedel

Gäller hela kursen

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA) (2021 och 2017). Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021 och 2017: Läkartidningen förlag AB. 500 s. Valda delar. www.fyss.se

Svenska Läkaresällskapet (2017). Guldkorn i arbetet med levnadsvanor och psykisk hälsa. 2 x 20 s. <https://www.sls.se/halsasjukvard/levnadsvanor/guldkorn/>

Sveriges Regioner i Samverkan (2022). Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor - prevention och behandling. (valda delar från ca 135 s).

<https://d2flujgsl7escs.cloudfront.net/external/Nationellt-vardprogram-vid-ohalsosamma-levnadsvanor-prevention-och-behandling.pdf>

Urval av vetenskapliga artiklar samt viss kompletterande litteratur.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Gordon, B. (2021). ACSM's resources for the exercise physiologist: a practical guide for the health fitness professional. 3. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer Health., 550 pp.

Socialstyrelsen (2018) Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. Stöd för styrning och ledning. 79 s. Valda delar.

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2018-6-24.pdf>