

## **FAR, FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT, 7,5 HÖGSKOLEPOÄNG**

PAP, PHYSICAL ACTIVITY ON PRESCRIPTION, 7.5 CREDITS

### **Basdata**

Kursen är en fristående kurs.

Utbildningsområde: Idrott  
Ämne: Folkhälsa, inriktning fysisk aktivitet  
Omfattning: 7,5 högskolepoäng  
Nivå: Avancerad

Behandlad av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap  
2012-09-18.

Kursplanen är fastställd av Grundutbildningsnämnden 2012-09-27 och senare reviderad  
2014-11-12.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med VT 2015.

### **Förkunskapskrav och urval**

#### **Grundläggande behörighet**

Grundläggande behörighet för avancerad nivå, d v s avslutad underliggande examen om 180 hp eller motsvarande.

#### **Särskild behörighet**

Yrkes- eller kandidatexamen inom hälso- och sjukvård, nutrition, idrott eller motsvarande som inkluderar minst 15 hp i humanbiologi eller motsvarande.

#### **Urval**

Vid fler behöriga sökande än antalet platser antas 50 % med akademiska poäng och 50 % antas genom lottning för de som sänt in personlig skriftlig motivering till varför man vill gå kursen. Student på GIH:s Masterprogram har företräde till kursen.

### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall:

- visa fördjupade kunskaper om det vetenskapliga stödet för fysisk aktivitet och hälsa, förstå skillnaden mellan sambanden mellan hälsa och fitness, fysisk aktivitetsnivå respektive stillasittande beteende,
- visa fördjupade kunskaper om metoden FaR och tillämpa de olika beståndsdelarna,

- visa förmåga att individanpassa fysisk aktivitet utifrån olika individers förutsättningar, dvs. självständigt skriva ut FaR samt ge förslag på, redogöra för samt diskutera hur uppföljning och utvärdering bör ske,
- ha kunskap om hur FaR kan implementeras lokalt, regionalt och nationellt,
- kunna integrera och använda kunskaper för att hantera komplexa frågeställningar,
- självständigt genomföra ett projektarbete samt kritiskt granska, värdera och ge återkoppling på en kamrats fördjupningsuppgift,
- bedöma kvaliteten i vetenskapliga studier inom området metoder att främja fysisk aktivitet,
- ha förståelse och insikt i betydelsen av olika professioners roll i arbetet med fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.

## Innehåll och uppläggning

Kursen omfattar studier inom följande områden:

- fysisk aktivitet och effekt på hälsa, stillasittande beteende som oberoende riskfaktor, samt fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling vid ett urval av de stora folksjukdomarna,
- metoder för att främja fysisk aktivitet inom hälso- och sjukvården med fokus på fysisk aktivitet på recept (FaR<sup>®</sup>),
- teori och praktik av beståndsdelarna i FaR<sup>®</sup>; patientcentrerat samtal, individuell anpassning av fysisk aktivitet, FYSS, skriftlig ordination, samverkan mellan hälso- och sjukvården och aktivitetsarrangörer samt uppföljning av FaR,
- planering, anpassning och genomförande av FaR på individnivå,
- implementering av FaR.

Ett projektarbete, som innebär planering av implementering av metoden FaR, ingår i kursen.

## Arbetsätt

Kursen är upplagd som en distanskurs med 4 gemensamma lärarledda undervisningstillfällen om två koncentrerade dagar. Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, handledning och projektarbete. Diskussioner utifrån deltagarnas olika professioner, kunskaper och erfarenheter är en viktig del i kursen, bland annat kommer seminarium genomföras med patientfall baserade på deltagarnas erfarenheter.

De studerande skall individuellt eller parvis göra ett projektarbete kring implementering av FaR på organisations-, enhets- eller professionsnivå.

Kommunikation mellan kursdagarna sker via lärandeplattformen Fronter, dvs. tillgång till och kunskap om Internet krävs.

## Progression

Kursen omfattar studier på avancerad nivå vilket innebär en fördjupning av kunskaper i förhållande till utbildning på grundnivå inom ramen för en kandidatexamen inom hälso- och sjukvård, nutrition, idrott eller motsvarande. Detta innebär en ökad grad av komplexitet och abstraktion i teorianvändning, större krav på förmåga till kommunikation, problematisering och integrering av kunskap samt ökad självständighet vad gäller genomförande av skriftligt projektarbete.

Den ämnesinriktade progressionen består i att studenten genomför och redovisar ett i samhället planerat eller pågående projekt vilket exempelvis kan innebära samarbete mellan kommun, landsting och hälso- och sjukvård. Detta projektarbete bidrar också till studentens progression i

sin egen yrkesprofession och innebär bland annat att inhämtad kunskap i början av kursen återkopplas till praktisk tillämpning i samhället.

## Examination

### Kurskrav

Undervisningstillfällena är obligatoriska, men kan vid specifika undantag ersättas med inlämningsuppgifter. Aktivt deltagande i seminarium är ett krav. Projektarbete och eventuella inlämningsuppgifter skall inlämnas under pågående kurs.

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

- skriftlig sluttentamen på hela kursens innehåll. Studenten har vid examinationen tillgång till visst kursmaterial och skall visa förmåga att integrera kunskap från olika källor,
- skriftlig och muntlig redovisning av projektarbete och opponering på kamrats arbete.

Studenten skall här visa prov på självständighet, förmåga att integrera kunskap och inta ett tvärvetenskapligt förhållningssätt.

### Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen ges vid nästa tillfälle.

## Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med kursstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutad kurs.

## Övrigt

Yrkeskategorier som kursen riktas till är hälsopedagoger, sjukgymnaster, sjuksköterskor och läkare. För att undervisningen ska vara givande för deltagarna, eftersträvas en blandning av olika professioner i studentgruppen.

## Utvärdering

Efter avslutad kurs gör varje student en utvärdering av kursen och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

## Studentinflytande

Genom att kursen till stor del bygger på studenternas tidigare utbildning och arbetslivserfarenhet kommer stora möjligheter finnas för studenterna att påverka kursens innehåll och inriktning. Studentinflytande sker även genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden.

## Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk:

Guldbrandsson, K. (2007) *Från nyhet till vardagsnytta: Om implementeringens mödosamma konst*. Rapport 2007:20. Östersund: Statens folkhälsoinstitut, 35 s. [www.fhi.se](http://www.fhi.se)

Kallings, L. V. (2008) *Physical Activity on Prescription -Studies on physical activity level, adherence and cardiovascular risk factors. Doctoral Thesis*. Department of Neurobiology, Care Sciences and Society. Stockholm: Karolinska Institutet, 67 s. <http://diss.kib.ki.se/2008/978-91-7409-111-3/>

Kallings, L. V. (Red.) (2011) *FaR® -Individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet*. R 2011:30. Östersund: Statens folkhälsoinstitut, 349 s. Valda sidor. [www.fhi.se/far](http://www.fhi.se/far)

Leijon, M. (2009) *Activating People -Physical activity in the general population and referral schemes among primary health care patients in a Swedish county*. Institutionen för Medicin och Hälsa. Linköping: Linköping University Medical Dissertations No. 1096, 100 s. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:liu:diva-16825>

Nilsen, P. (Red.) (2010) *Implementering: Teori och tillämpning inom hälso- & sjukvård*. Lund: Studentlitteratur, 263 s.

SBU (2007) *Metoder för att främja fysisk aktivitet: en systematisk litteraturöversikt*. Stockholm Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU). 296 s. Framförallt sammanfattningen, valda sidor. [www.sbu.se](http://www.sbu.se)

Socialstyrelsen (2011) *Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011. Tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor. Stöd för styrning och ledning*. 126 s. Valda sidor. [www.sos.se](http://www.sos.se)

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) (2008) *FYSS 2008 - Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Rapport nr 2008:4, Statens folkhälsoinstitut. 613 s. Valda sidor. [www.fyss.se](http://www.fyss.se)

Ett urval av vetenskapliga artiklar och kompendier, ca 200 s baserade på kursens innehåll och relaterade till studenternas projektarbeten.