

## **FOLKHÄLSA II, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET**

### **PUBLIC HEALTH II, DIRECTED TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY**

30 högskolepoäng - 30 credits

---

**Kurskod:** HAFOF4

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:**

**Fördjupningsgrad:** G1F

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Folkhälsa

**Fastställt av:** Grundutbildningsnämnden 2018-03-27

**Version:** 1

**Gäller från:** Höstterminen 2018

---

### **Särskild behörighet**

Studenten skall vara antagen till Hälso pedagogprogrammet, 180 högskolepoäng vid GIH.

Behörighet för att få gå kursen är att minst 15 hp är godkända från Folkhälsa I, inriktning fysisk aktivitet, motsvarande momenten forskningsmetodik I (7,5 hp) och folkhälsovetenskap (7,5 hp).

### **Lärandemål**

Övergripande mål är att du som student ska:

- ha grundläggande kunskaper om preventiva och promotiva åtgärder samt identifiering och förekomst av olika folksjukdomar, missbruk, akuta skador, inklusive FYSS, d.v.s. fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling,
- planera, leda, genomföra och utvärdera preventivt hälsoarbete med primärt fokus på olika former av fysisk aktivitet
- utföra och ur ett etiskt perspektiv kritiskt värdera tester knutna till fysisk aktivitet och allmänt hälsotillstånd,
- utforma och genomföra interventioner med fokus på att främja fysisk aktivitet,
- kunna utforma och leda träningspass anpassat för olika deltagare med och utan olika folksjukdomar, inklusive de med mycket låg fysisk aktivitetsnivå,
- visa förmåga att självständigt identifiera, formulera och lösa problem samt att genomföra uppgifter inom givna tidsramar samt att muntligt och skriftligt redogöra för och diskutera information, problem och lösningar i dialog med olika grupper,
- kunna förklara stressbegreppet på molekylär, individuell, organisations- och samhällsnivå ur ett köns- och åldersperspektiv,
- kunna beskriva och tillämpa olika metoder för att hantera stress, s.k. Coping,
- kunna reflektera kring stress och psykosocial miljö,
- ha förvärvat grundläggande kunskaper om preventiva och promotiva åtgärder, identifiering och förekomst av akuta skador/sjukdomar och överbelastningsskador,
- kunna relatera till samband mellan hälsa, miljö och fysisk aktivitet samt hälso pedagogik med inriktning på konkretisering mellan kopplingen fysisk aktivitet och hälsa med hjälp av tillämpade fysiologiska metoder,

- kunna analysera faktorer som styr rörelse och hälsa i ett perspektiv av hållbar utveckling samt hur hälsa och miljö relaterar till fysiskt aktiv transport mellan hem och skola/arbetsplats.

## Innehåll

### Progression

Kursen är en fortsättning på tidigare studier. Samarbete med det omgivande samhället används genomgående inom ämnesområdet folkhälsa 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 kontinuerligt införlivas i undervisningen.

Delkursen Samhällsmedicin ger studenterna möjligheter att integrera kunskaper erhållna inom folkhälsa, inklusive relevanta begrepp och olika former av insatser och dess effekter. Inom momentet sker även 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.

I delkursen Stress och psykosocial miljö presenteras och diskuteras 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 delkursen Arbetsmedicin, miljö och vardagsmotion fördjupas kunskaper gällande identifiering, rehabilitering och hälsofrämjande åtgärder vid akuta och överbelastningsrelaterade skador, reumatiska sjukdomar samt smärta och inflammation. Praktiska kunskaper avseende massage ges genom att ett mer terapeutiskt förhållningssätt till behandlingen införs. Inom ramen för delkursen får studenterna även möta nya områden i form av specialpedagogik och hälsa och miljö i relation till hållbar utveckling och vardagsmotion.

Hälsoprojekt. Varierande ohälsa- och hälsotillstånd belyses ur såväl individ-, grupp- som samhällsperspektiv inom ämnet på olika sätt. En vidare tillämpning och progression av kunskaper av kursens övriga tre ingående kursmoment sker via terminens fortlöpande hälsoprojekt som utförs, i studenternas regi, bl. a. för personer med och utan olika folksjukdomar. Hälsoprojekten genomsyras av ett tvärvetenskapligt förhållningssätt mellan beteendevetenskap, naturvetenskap och tillämpad fysisk aktivitet. Möjliga ohälsotillstånd, hos personer som deltar i olika projekt, är rörelseapparatens sjukdomar, funktionshinder, övervikt/fetma, diabetes, olika psykiska besvär såsom depression och ångest samt hjärt-kärlsjukdomar. Hälsoprojektet, där integrering av teori och praktik sker, är en vidare progression baserade på en mängd kunskaper erhållna i utbildningens tidigare givna moment inom olika fysiska aktiviteter, anatomi, fysiologi, träningslära och statistik, samt inom de humanistiska/samhällsvetenskapliga områdena.

## Delkurser

Delkurs 1 - Samhällsmedicin, 7.5 hp  
*Module 1 - Community medicine, 7.5 credits*

- kunskap om och exempel på förebyggande av diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, psykiska sjukdomar och besvär, ANTD (alkohol, narkotika, tobak och dopning), ätstörningar/övervikt, träning under graviditet, allergi/astma, osteoporos och akutsjukvård,
- fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS).

Delkurs 2 - Hälsoprojekt med uppsats, 10 hp

*Module 2 - Health project with essay, 10 credits*

- Varierande hälsotillstånd belyses ur såväl individ-, grupp- som samhällsperspektiv på olika sätt,
- Planera och leda gruppaktiviteter,
- Organisera och genomföra tester relaterat till hälsa och fysisk aktivitet,
- Sammanställa och analysera insamlade data gällande olika fysiologiska tester och enkätfrågor,
- Skriva en rapportbaserad på insamlade data i hälsoprojektet
- Redovisa muntligt i konferensform.

Delkurs 3 - Stress och psykosocial miljö, 5 hp

*Module 3 - Stress and psychosocial environment, 5 credits*

- stress ur ett psyko-fysiologiskt 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,
- metoder för stresshantering exempelvis avspänningsträning.

Delkurs 4 - Arbetsmedicin, miljö och vardagsmotion, 7.5 hp

*Module 4 - Occupational medicine, environment and daily exercise, 7.5 credits*

- 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,
- fysisk aktivitet, hälsa och miljö i ett individ-, grupp- och befolkningsperspektiv samt i relation till hållbar utveckling,
- hälsopedagogik med inriktning på livsstilsförändringar vid förflyttning mellan hem och skola/arbetsplats,
- tillämpade fysiologiska metoder för att främja livsstilsförändringar.

## Examination

### Kurskrav

Det är obligatoriska närvaro vid studenternas ledarledda fysiska aktiviteter för hälsoprojektdeltagare och vid de gemensamma muntliga redovisningarna av projektresultat som sker i konferensform. Praktiska laborativa moment och studentens aktiva deltagande i undervisningen i vissa delmoment är obligatoriska, dessa specificeras i respektive moment-PM.

### Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Samhällsmedicin, 7.5 hp  
*Community medicine, 7.5 credits*

Hälsoprojekt med uppsats, 10 hp  
*Health project with essay, 10 credits*

- rapport,
- muntlig redovisning.

Stress och psykosocial miljö, 5 hp  
*Stress and psychosocial environment, 5 credits*

Arbetsmedicin, miljö och vardagsmotion, 7.5 hp  
*Occupational medicine, environment and daily exercise, 7.5 credits*

- skriftlig tentamen,
- skriftlig hemtentamen

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

### Betyg

Som betyg på delkurs och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på de fyra delkurserna har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med delkursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygsriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutad delkurs.

Examinationerna avläggs under delkursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i momentpromemorian som studenten får i och med delkursstart. Omexamination erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omexaminationstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter respektive delkurs slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen/delkursen ges vid nästa tillfälle.

### Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden, programråd med utbildningsledare för hälsopedagogprogrammet samt fortlöpande under kursens gång.

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, läraktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

## Undervisningsform

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, laborationer, handledning, författande av PM och uppsats.

Inom delkurs 2 utförs fortlöpande ett hälsoprojekt inklusive en uppsats, som utgör verksamhetsförlagd utbildning med integrering av teori och praktik. Hälsoprojektet utförs på en grupp friska eller sjuka vuxna eller barn som erhåller under en fastställd period 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. Arbetet fokuseras kring levnadsvanor, fr. a. fysisk aktivitet, men även kost, rökning och alkohol, bl. a. med målsättningen att belysa positiva beteendeförändringar av betydelse för hälsan på såväl individ-, grupp- och samhällsnivå. Den slutgiltiga skriftliga rapporteringen av projektet samt muntlig redovisning i konferensform ingår i delkurs 2.

## Litteratur och övriga läromedel

### Delkurs 1 - Samhällsmedicin, 7.5 hp

#### *Module 1 - Community medicine, 7.5 credits*

Obligatorisk:

Andersson, E. & Oddsson, K.. (2015). *Skador och sjukdomar - Akut omhändertagande inom idrotten*. SISU Idrottsböcker. (978-9-87745-62-1)

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). (2016). *FYSS 2017 fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Läkartidningen förlag AB.

### Delkurs 2 - Hälsoprojekt med uppsats, 10.0 hp

#### *Module 2 - Health project with essay, 10.0 credits*

Obligatorisk:

GIH. *Att ange källor, råd och anvisningar till studenter på GIH*.

GIH. *Rånsdokumentet Råd och anvisningar för uppsatsskrivning till studenter och lärare vid Gymnastik - och idrottshögskolan*.

American College Of Sports Medicine. (2017). *Acsms resources for the exercise physiologist*. (978-1-4963-2286-9)

OBS! År ska vara 2018.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). (2016). *FYSS 2017 fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Läkartidningen förlag AB.

Övrig obligatorisk litteratur:

Internationella och nationella vetenskapliga artiklar samt kompendier i anslutning till föreläsningarna, ca 200 s.

### Delkurs 3 - Stress och psykosocial miljö, 5.0 hp

**Module 3 - Stress and psychosocial environment, 5.0 credits**

Obligatorisk:

Ekman, R., Arnetz, B., red.. (2013). *Stress: Gen, Individ, Samhälle*. Stockholm: Liber. (9789147105410)

Grossi, Giorgio. (2014). *Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi [Elektronisk resurs]*. (9789174243871)

Övrig obligatorisk litteratur:

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

**Delkurs 4 - Arbetsmedicin, miljö och vardagsmotion, 7.5 hp**

**Module 4 - Occupational medicine, environment and daily exercise, 7.5 credits**

Obligatorisk:

Bahr, R.. (2015). *Idrottsskador: en illustrerad guide*. SISU Idrottsböcker. (9789187745508)

Schantz, P. . (2017). *Kompendium för delmomentet rörelse, hälsa & miljö*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.

Arbetsmiljöverket. (2015). *Fysisk aktivitet och träning möjlig prevention av arbetsrelaterade belastningsbesvär*. . Stockholm: Arbetsmiljöverket.

Övrig obligatorisk litteratur:

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