

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

LADOK-kod: FHVBFY

BESLUT OCH RIKTLINJER

Kursen ingår som en obligatorisk kurs i inriktningsämnet Folkhälsovetenskap, inriktning fysisk aktivitet, inom Lärarytprogrammet, 180-220 poäng. Kursen ges även som fristående kurs i mån av plats.

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

Delkursplanerna har behandlats av institutionsstyrelsen vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2003-04-22.

Kursplanen á 20 poäng är fastställd av Lärarytbildningsnämnden 2003-06-04 och senare reviderad 2003-06-19, 2005-06-15 samt 2006-01-17.

SYFTE/MÅL

Syftet med kursen är att studenten ska:

- ha kunskap om företags- och samhällsekonomin grunder, hälso-, friskvårds- och folkhälsoekonomins grunder, skillnader mellan samhällsekonomiska och företagsekonomiska kalkyler samt personalekonomiska verktyg i syfte att själv kunna göra friskvårdsekonomiska kalkyler
- orientera sig om hälsoarbete på arbetsplatser, rehabiliteringens ekonomi samt ekonomiskt värde av fysisk aktivitet
- ha kunskap om orsaker, symptom, diagnos och behandling av olika folksjukdomar, akuta skador och överbelastningsskador. Studenten skall få insikter i preventiva och promotiva åtgärder ur barns, ungdomars och vuxnas perspektiv, samt kunskaper om relevanta moment inom rehabilitering och ergonomi
- kunna tillämpa och vidareutveckla presenterade pedagogiska redskap, bl.a. avseende beteendeförändringar, för att stimulera till ökad fysisk aktivitet och därmed folkhälsa på individ-, grupp- och samhällsnivå
- ha kunskap om det mångfacetterade fenomenet stress. Stressbegreppet kommer att beskrivas på molekylär, individuell, organisations- samt samhällsnivå ur ett köns- och åldersperspektiv. Vidare kommer stressbegreppet att relateras till människans psykosociala miljö. Studenten ska känna till och kunna använda olika metoder för att hantera stress, s k coping, samt tränas i att reflektera kring stress och psykosocial miljö ur ett kulturellt perspektiv
- genom projektarbeten med inriktning mot hälsofrämjande processer, få fördjupade kunskaper om hur folkhälsan kan förbättras bl.a. genom fysisk aktivitet. Arbetet sker inom arenorna skola, arbetsplats, fritid, hälso- och sjukvård.

INNEHÅLL OCH UPPLÄGGNING

- ❑ **Friskvårds- och hälsoekonomi, 5p**
 - Introduktion till ekonomins studieområden*
 - Elementär företags- och samhällsekonomi.
 - Folkhälsoekonomins grunder.
 - Hälsoekonomi*
 - Hushållning inom hälsoområdet.
 - Mätning av hälsa.
 - Ekonomiska aspekter på extrospektiva och introspektiva hälsomätningar.
 - Friskvårdsekonomi*
 - 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 samt 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

- ❑ **Idrotts- och arbetsmedicin, 5p**
 - Skador och sjukdomar i rörelseapparaten: reumatiska sjukdomar, artros och andra överbelastningsskador, akuta skador
 - Smärta, inflammation, läkemedel, doping
 - Massage, tejpning
 - Tillämpad ergonomi med inriktning på undervisningsmetodik inom rygghälsa
 - Rehabiliteringsprogram för specifika skador
 - Fysisk aktivitet på recept/FYSS
 - Fysisk aktivitet med didaktisk inriktning

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 av att utföra på en grupp friska/sjuka vuxna/barn GIH:s hälsoundersökning, med fysiologiska tester och enkätfrågor om hälsa och livsstil, före och efter en period med några månaders 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 integrerat i momentet "Samhällsmedicin". Den slutgiltiga skriftliga rapporten av projektet samt muntlig redovisning i konferensform ingår i momenten "Stress och psykosocial miljö" samt "Idrotts- och arbetsmedicin".

Studentens inflytande 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 skall studenterna erhålla preciserande information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå.

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 godkänd, Godkänd eller Underkänd.

FÖRKUNSKAPSKRAV

Studenten skall vara antagen till Lärarytbildning, 180-220 poäng, vid GIH. Dessutom krävs att studenten har uppnått minst 10 poäng på kursen Folkhälsovetenskap A, inriktning fysisk aktivitet.

URVAL

Vid urvalet till restplatser som erbjuds som fristående kurs tas speciell hänsyn till den sökandes studieresultat under lärarytbildningen samt tidigare erfarenhet 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.

IKRAFTTRÄDANDE

Denna kursplan gäller fr o m läsåret 2005/2006.

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: Arbetarskyddsnämnden, 2000), 72 s.

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

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

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

Idrotts- och arbetsmedicin, 5p

FYSS – Fysisk aktivitet på recept. (www.svenskidrottsmedicin.org/fyss) (valda delar)

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

Folkhälsorapport 2005(www.sos.se), (Stockholm: Socialstyrelsen, 2005), s 154-164.

Kompendier och vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna.