

INDIVIDANPASSNING AV LEVNADSVANOR

INDIVIDUAL ADAPTATION OF LIVING HABITS

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

Kurskod: HAINDI

Nivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrott/idrottsvetenskap

Fördjupningsgrad: G2F

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Folkhälsa

Fastställd av: Institutionen för fysisk aktivitet och hälsa 2024-05-14

Version: 1

Gäller från: Höstterminen 2024

Särskild behörighet

Minst 60 hp inom huvudområdet idrottsvetenskap med inriktning hälsopromotion.

Lärandemål

Kunskap och förståelse

- visa fördjupade kunskaper om metoden FaR och tillämpa de olika beståndsdelarna,
- visa kunskap om olika beteendeförändringsmetoder och fördjupad kunskap i motiverade samtal,

Färdighet och förmåga

- tillämpa grundläggande principer vid motiverande samtal med inriktning på fysisk aktivitet och andra levnadsvanor,

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- utvärdera och individanpassa fysisk aktivitet, matvanor och andra levnadsvanor.

Innehåll

Kursen har följande innehåll:

- motiverande samtal,
- fysisk aktivitet på recept (FaR),
- levnadsvanor (fysisk aktivitet, stillasittande, matvanor, alkohol, tobak),
- friskvårdslots,
- relevanta samverkansaktörer i preventivt arbete

Examination

För varje prov anordnas 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.

Kurskrav

Friskvårdslötsning är obligatorisk och består av genomförande av intitalt och uppföljande motiverande samtal med lotsperson, samt skriftlig återkoppling till FaR förskrivare eller lotsperson.

Vid frånvarande från ett kurskrav kan studenten, efter beslut av examinator, ges möjlighet till ersättningsuppgift. Uppgiften ska inlämnas senast i samband med avslut av delkurs eller kurs.

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 inlämning, 6 hp
Written examination, 6 credits

Aktivt deltagande i seminarium, 1.5 hp
Seminar participation, 1.5 credits

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

Betyg

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänt (U). För betyg Godkänd på hel kurs krävs Godkänd på de två examinationerna i kursen, samt genomföra obligatoriska moment. För betyg Väl Godkänd på hel kurs krävs Väl godkänt på den skriftliga inlämningen, och Godkänd på övrig examination och obligatoriska moment.

Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om betygsgränser för respektive nivå.

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

Undervisningsform

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, case och motiverande samtal. Kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studentens sida. Undervisningen bedrivs på svenska.

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 provtillfällen) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

Vad avser praktik och verksamhetsförlagd utbildning gäller motsvarande, men med begränsning till endast ett ytterligare tillfälle.

Litteratur och övriga läromedel

Gäller hela kursen

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Farbring, Carl Åke. (2014). Handbok i motiverande samtal - MI: teori, praktik och implementering: samtalsguider, övningar, coachningsprotokoll. Lettland: Natur & Kultur. (9789127138476).

Sveriges Regioner i Samverkan (2022). Nationellt programområde för levnadsvanor. Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor prevention och behandling.

Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA). Dohrn IM, Jansson E, Börjesson M, Hagströmer M, redaktörer. Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021. Stockholm: Läkartidningen Förlag AB; 2021. ISBN: 978-91-985098-2-3

Ett urval av vetenskapliga artiklar, bokkapitel och kompendier, ca 200 s.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Miller, W.R. & Rollnick, S. (2013). Motiverande samtal: att hjälpa människor till förändring. (3., rev. och utök. utg. [dvs 4 svenska utg.]). Stockholm: Natur & kultur.

Naar, S & Safren, SA. (2019). Motiverande samtal och KBT: Att kombinera metoder för att uppnå förändring. Natur Kultur Akademisk.

Kallings, L. (red) (2011). FaR -individ Anpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet. Statens folkhälsoinstitut (R 2011:30) 349 s.

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