



Hälsa i relation till polisiärt arbete

Health in Relation to Police Work

7,5 högskolepoäng

7,5 credits

Ladokkod: B1PH1U

Version: 1.0

Fastställt av: Utskottet för utbildningar inom vård 2019-01-23

Gäller från: VT 2019

Nivå: Grundnivå

Huvudområde (successiv fördjupning): Medicinsk vetenskap (G1N), Vårdvetenskap (G1N)

Utbildningsområde: Medicin

Ämnesgrupp: Medicin

Förkunskapskrav: Antagen till Polisprogrammet

Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

Innehåll

Kursen syftar till att öka medvetenheten om faktorer som påverkar individens hälsa i relation till polisiärt arbete, med ett särskilt fokus på livsstil och levnadsvanor. Initialt behandlas olika definitioner på hälsa i relation till arbetslivet liksom hälsans bestämningsfaktorer. Teorier om hur fysisk aktivitet kan användas i hälsofrämjande syfte presenteras liksom hur motion och träning kan individanpassas utifrån varierande behov och förutsättningar. Olika fysiologiska mätmetoder introduceras och studenten genomför ett antal tester med koppling till yrkets specifika krav. Vidare behandlar kursen, utifrån ett hållbarhetsperspektiv, stress och stresshantering, sömn, skiftarbete och faktorer som kan påverka den psykosociala arbetsmiljön.

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

1. Kunskap och förståelse

- 1.1. redogöra för hur livsstil och levnadsvanor påverkar hälsan på såväl kort som lång sikt inom polisiärt arbete,
- 1.2. redogöra för hur fysisk aktivitet, motion och träning kan anpassas till olika behov och förutsättningar.

2. Färdighet och förmåga

- 2.1. uppvisa en för yrket adekvat fysisk förmåga,
- 2.2. utforma stöd för hälsoprocesser i syfte att bevara och vidareutveckla en hållbar hälsa i ett livslångt perspektiv.

3. Värderingsförmåga och förhållningssätt

- 3.1. reflektera över sambandet mellan den egna livsstilen i relation till hälsa och ett hållbart arbetsliv,
- 3.2. reflektera över faktorer som kan optimera en god psykosocial arbetsmiljö i relation till yrkesrollen.

Undervisningsformer

Undervisningen i kursen består av

- föreläsningar
- seminarier
- workshops
- fysiska tester

Undervisningen bedrivs på svenska, men undervisning på engelska kan förekomma.

Examinationsformer

Kursen examineras genom följande examinationsmoment:

Individuell skriftlig tentamen

Lärandemål: 1.1, 1.2, 2.2

Högskolepoäng: 4

Betygsskala: Underkänt eller Godkänt

Fysiska tester

Lärandemål: 2.1

Högskolepoäng: 2

Betygsskala: Underkänt eller Godkänt

Examinationsseminarium

Lärandemål: 3.1, 3.2

Högskolepoäng: 1,5

Betygsskala: Underkänt eller Godkänt

Studenten har rätt till tre tentamenstillfällen. Student som underkänts två gånger i prov, har rätt att hos Utbildningsutskottet begära byte av examinator. Begäran ska vara skriftlig. Se högskolans riktlinjer för rättssäker examination samt akademispecifika riktlinjer för rättssäker examination på HBs webbplats.

Betyg grundas på en samlad bedömning av studentens kunskaper, färdigheter och värderingsförmåga.

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regelverk vid Högskolan i Borås.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Andersen, J. P., Papazoglou, K., Koskelainen, M., Nyman, M., Gustafsberg, H., & Arnetz, B. B. (2015). Applying resilience promotion training among special forces police officers. *SAGE Open*, 5(2). 14 s.

Andersen, J.P., Papazoglou, K., Nyman, M., Koskelainen, M., & Gustafsberg, H. (2018). Fostering resilience among police. *Journal of Law Enforcement*, 5(1). 13 s.

Andersson, D. (2012). *Fysisk Aktivitet: Vägen till bättre hälsa och ett rikare liv*. Aplared: DOLA. 184 s.

Dellve, L. & Eriksson, A. (2016). *Ett arbetsmaterial för att stödja hållbart och hälsofrämjande ledarskap i vardag och förändring*. Rapportserie Styrning organisering och ledning 2016:1. 60 s.

Erickson, K.I., Hillman, C.H. & Kramer, A. F. (2015). Physical activity, brain, and cognition. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 4, 27-32. 6 s.

Kecklund, G. & Axelsson, J. (2016). Health consequences of shift work and insufficient sleep, *BMJ: British Medical Journal* (Online), vol. 355. 13 s.

Levine, J.A. (2015). Sick of sitting. *Diabetologia*, 58, 1751-1758. 8 s.

Lindberg, P. & Vingård, E. (2012). *Den goda arbetsmiljön och dess indikatorer*. Rapport 2012:7. Stockholm: Arbetsmiljöverket. 60 s.

Nordiska ministerrådet. (2014). *Nordiska näringsrekommendationer 2012 - rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. 78 s.

Studentinflytande och utvärdering

Kursen utvärderas i enlighet med gällande riktlinjer för kursvärderingar vid Högskolan i Borås, där studenternas synpunkter ska inhämtas. Kursutvärderingsrapporten publiceras och återkopplas till deltagande och blivande studenter i enlighet med ovan nämnda riktlinjer, och ligger till grund för framtida utveckling av kurser och utbildningsprogram. Kursansvarig lärare ansvarar för att utvärdering enligt ovan genomförs.

Övrigt

Obligatorisk kurs i Polisprogrammet.

Plagiatkontroll

Alla skriftliga examinationer genomgår plagiatkontroll.