HÖGSKOLAN I BORÅS

Hälsa i relation till polisiärt arbete
Health in Relation to Police Work
7,5 högskolepoäng
7,5 credits

Ladokkod: B1PH1U
Version: 3.2
Fastställd av: Utskottet för utbildningar inom vård 2020-02-11
Gäller från: VT 2020

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. Kursen genomförs under fyra terminer. 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:

Termin 1
Fysiska tester del 1 a
Lärandemål 2.1
Högskolepoäng: 1
Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

Termin 2
Fysiska tester del 1 b
Lärandemål 2.1
Högskolepoäng:1
Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

Individuell skriftlig tentamen
Lärandemål 1.1, 1.2, 2.2
Högskolepoäng: 2,5
Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

Termin 3
Fysiska tester del 2
Lärandemål 2.1
Högskolepoäng: 1,5
Betygsskala Underkänd eller Godkänd

Termin 4
Examinationsseminarium
Lärandemål 3.1, 3.2
Högskolepoäng: 1,5
Betygsskala Underkänd eller Godkänd

Varje examination erbjuds vid minst sex (6) tillfällen, fem (5) av dessa inom ett år, varav tre (3) i anslutning till kurs, samt ytterligare ett tillfälle. Efter de fem första examinationstillfällena baseras omexaminationen på den version av kursplan och kurslitteratur som är aktuell då examinationstillfället äger rum, om kursplan och/eller kurslitteratur har reviderats.

Student som underkänts två gånger i examination, har rätt att hos chef för polisutbildningen begära byte av examinator. Begäran skall vara skriftlig. Betyg grundas på en samlad bedömning av studentens kunskaper, färdigheter och värderingsförmåga.

Om studenten har ett beslut/rekommendation om särskilt pedagogiskt stöd från Högskolan i Borås på grund av funktionsnedsättning, har examinator rätt att anpassa examinationen. Examinator har att utifrån kursplanens mål avgöra om examinationen kan anpassas i enlighet med beslutet/rekommendationen.

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. (2020). *Fysisk aktivitet: Hälsa, välbefinnande och förändring hos individen*. Lund: Studentlitteratur.

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.