



Hälsa, livsstil och förändring hos individen Health, Lifestyle and Individual Change

7,5 högskolepoäng

7,5 credits

Ladokkod: B1FL01

Version: 1.0

Fastställd av: Utskottet för utbildningar inom vård 2018-06-20

Gäller från: VT 2019

Nivå: Grundnivå

Huvudområde (successiv fördjupning): Medicinsk vetenskap (GIN)

Utbildningsområde: Medicin

Ämnesgrupp: Medicin

Förkunskapskrav: Grundläggande behörighet.

Betygsskala: Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd

Innehåll

Kursen består av tre huvudområden; hälsa, livsstil och förändringsprocesser hos individen. Initialt behandlas olika definitioner på hälsa, hälsoteorier och hälsomodeller. Levnadsvanor i allmänhet diskuteras och problematiseras; särskilt fokus läggs på fysisk aktivitet och nutrition. Sambandet mellan nutrition och hälsa berörs och aktuella nationella rekommendationer om näringsintag presenteras. Under kursen introduceras också olika förändringsmodeller till stöd för förbättrad hälsa.

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

1. Kunskap och förståelse

- 1.1. redogöra för hälsans bestämningfaktorer,
- 1.2. redogöra för effekter av fysisk aktivitet vid såväl hälsa som livsstilsrelaterad ohälsa,
- 1.3. redogöra för vanliga begrepp inom nutrition med fokus på energi och näringsämnen,
- 1.4. redogöra för begrepp, definitioner och metoder rörande förändring hos individen.

2. Färdighet och förmåga

- 2.1. utforma stöd för hälsoprocesser,
- 2.2. argumentera för vikten av regelbunden fysisk aktivitet för att bevara och vidareutveckla en god hälsa i ett livslångt perspektiv,
- 2.3. ge kostråd utifrån nordiska näringsrekommendationer,
- 2.4. ge stöd och råd för förändring av levnadsvanor.

3. Värderingsförmåga och förhållningssätt

- 3.1. kritiskt granska och värdera teorier och modeller för hälsofrämjande arbete,
- 3.2. reflektera över sambandet mellan fysisk aktivitet, hälsa och hållbar utveckling,
- 3.3. reflektera över sambandet mellan nutrition, hälsa och hållbar utveckling,
- 3.4. värdera hinder och utmaningar vid livsstilsförändringar.

Undervisningsformer

Undervisningen i kursen består av

- Föreläsningar
- Seminarier

- Workshops/laborationer

Skriftliga inlämningsuppgifter kan förekomma.

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

Examinationsformer

Kursen examineras genom följande examinationsmoment:

Individuell skriftlig tentamen

Lärandemål: 1, 2, 3

Högskolepoäng: 7,5

Betygsskala: Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd

Varje examination erbjuds vid minst fem (5) tillfällen inom ett år, varav tre (3) i anslutning till kurs. Efter de fem (5) 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. Så kallade uppsamlingstentamen erbjuds ej för de kurser som givits under föregående läsår/termin.

Student som underkänts två gånger i prov, har rätt att hos Utbildningsutskottet begära byte av examinator. Begäran skall vara skriftlig.

Betyg grundas på en samlad bedömning av studentens kunskaper och färdigheter. Betyg bestäms av särskilt utsedd lärare (examinator) (Högskoleförordningen, 6 kap 18-19 §§).

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

Kurslitteratur och övriga läromedel

Eriksson, M. (Red). (2015). *Salutogenes - om hälsans ursprung*. Stockholm: Liber. 224 s.

Henriksson, J. & Sundberg, C.J. (2015). Att vara i rörelse minskar risk för sjukdom och förtida död (FYSS ÖVERSIKT). *Läkartidningen*. (2015). 5 s.

Faskunger, J. (2013). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Lund: Studentlitteratur. 255 s.

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

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

Rosén, M. (2016). *Sanningen om mat och hälsa: vad säger forskningen?* Lerum: Idus förlag. 219 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.

Studenter har rätt att vara representerade i akademins beredande och beslutande organ.

Övrigt

Fristående kurs.

Plagiatkontroll

Alla skriftliga examinationer genomgår plagiatkontroll.