



**Karolinska
Institutet**

Kursplan för

Beteendeförändring inom kost och fysisk aktivitet, 15 hp

Behaviour change in nutrition and physical activity, 15 credits

Denna kurs är nedlagd, för mer information se rubriken Övergångsbestämmelser i den sista versionen av kursplanen.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

HT10 , HT11 , HT12

Kurskod	1QA064
Kursens benämning	Beteendeförändring inom kost och fysisk aktivitet
Hp	15 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Folkhälsovetenskap
Nivå	Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav
Betygsskala	Väl godkänd, godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för biovetenskaper och näringslära
Beslutande organ	Styrelsen för utbildning
Datum för fastställande	2010-04-14
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2010

Särskild behörighet

60 hp inom hälso- och sjukvård, medicin, folkhälsovetenskap eller nutrition.

Mål

Efter att ha genomgått kursen förväntas studenten kunna: 1. Redogöra för evidensbasen för individ- och gruppbaseerade beteendeförändringsmodeller och applicera sådana modeller i interventionsprogram för långsiktiga förändringar av kost- och fysisk aktivitetsvanor. 2. Beskriva olika teoretiska modeller och utifrån dessa föreslå lämpliga stödåtgärder för att hjälpa personer till beteendeförändring. 3. Identifiera bestämningsfaktorer för hälsa och ohälsa och utifrån dessa anpassa strategier för förändringsarbete, samt välja lämpliga hälsomått och anpassad metod för extern och egen utvärdering. 4. Förstå och reflektera över beteendeförändringsprocessens alla delar.

Innehåll

Moment 1, Teoretiska modeller för beteendeförändring, 5 hp (Models and Theories for Behaviour Change) Momentet behandlar teoretiska modeller för beteendeförändring och deras användningsområde.

Föreläsningar varvas med artikelseminarier och gruppövningar. Studenterna får prova på självhjälpgrupper för att genomgå en egen beteendeförändring. Moment 2, Praktisk tillämpning av beteendeförändringsarbete, 10 hp (Behaviour Change in Practice) I detta moment behandlar kursen mätmetoder för att utvärdera förändringsarbete och praktisk tillämpning av beteendeförändringsarbete. Studenterna får under momentets gång tillämpa beteendeförändringsmodeller genom att i detalj planera för långsiktiga förändringar på individnivå.

Teoretiska modeller för beteendeförändring, 5.0 hp

Betygsskala: VU

Moment 1 behandlar teoretiska modeller för beteendeförändring och deras användningsområde. Föreläsningar varvas med artikelseminarier och gruppövningar. Studenterna får prova på självhjälpgrupper för att genomgå en egen beteendeförändring.

Praktisk tillämpning av beteendeförändringsarbete, 10.0 hp

Betygsskala: VU

Moment 2 behandlar mätmetoder för att utvärdera förändringsarbete och praktisk tillämpning av beteendeförändringsarbete. Studenterna får under momentets gång tillämpa beteendeförändringsmodeller genom att i detalj planera för långsiktiga förändringar på individnivå.

Arbetsformer

Undervisningsformerna är individuellt arbete, föreläsningar, praktiska moment, gruppaktiviteter, seminarier, presentationer och inlämningsuppgifter. Obligatorisk undervisning: Deltagande i praktiska moment, gruppaktiviteter, seminarier och presentationer är obligatoriskt. Vid eventuell frånvaro hänvisas till kursansvarig lärare för ersättningsuppgifter.

Examination

Kursens lärandemål examineras genom en skriftlig tentamen av moment 1 och inlämningsuppgifter för moment 2. Det slutgiltiga betyget baseras på en sammanvägning av resultatet på den skriftliga tentamen och presentationen av inlämningsuppgifter. Student som ej är godkänd efter ordinarie provtillfälle har rätt att delta vid ytterligare fem provtillfällen. Om studenten genomfört sex underkända tentamina/prov ges inte något ytterligare tentamenstillfälle. Som provtillfälle räknas de gånger studenten deltagit i ett och samma prov. Inlämning av blank skrivning räknas som provtillfälle. Provtillfälle till vilket studenten anmält sig men inte deltagit räknas inte som provtillfälle.

Övergångsbestämmelser

Examination kommer att tillhandahållas under en tid av två år efter en eventuell nedläggning av kursen. Examination kan ske enligt tidigare litteraturlista under en tid av ett år efter den tidpunkt då en förnyelse av litteraturlistan gjorts.

Övriga föreskrifter

Kursen utvärderas enligt riktlinjer fastställda av Styrelsen för utbildning. Undervisningsspråk: svenska.

Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Kursen baseras på relevanta vetenskapliga artiklar och dokument i ämnet som delas ut under kursens gång.

Rekommenderad litteratur

Health behavior and health education : theory, research and practice

Glanz, Karen; Rimer, Barbara K.; Viswanath, Kasisomayajula

4. ed. : San Francisco : Jossey-Bass, 2008 - xxxiii, 552 s.

ISBN:0-7879-9614-9 LIBRIS-ID:10869796

[Sök i biblioteket](#)

Hunt, Paula; Hillsdon, Melvyn

Changing eating and exercise behaviour

Oxford : Blackwell Science, 1996 - viii,199p

ISBN:0-632-03927-2 (pbk) LIBRIS-ID:5088408

[Sök i biblioteket](#)

Melin, Ingela

Obesitas : Arbetsbok - för dig som vill gå ner i vikt

2. uppl. : Lund : Studentlitteratur, 2001 - 114 s.

ISBN:978-91-44-01615-3 LIBRIS-ID:11273858

[Sök i biblioteket](#)

Melin, Ingela

Obesitas : handbok för praktisk klinisk behandling av övervikt, fetma och metabolt syndrom baserad på kognitiv beteendemodifikation och konventionell behandling

2. uppl. : Lund : Studentlitteratur, 2001 - 179 s.

ISBN:91-44-01616-6 LIBRIS-ID:8353009

[Sök i biblioteket](#)

Whitaker, Dorothy Stock

Using groups to help people

2. ed. : London : Routledge, 2000 - 352 s.

ISBN:0-415-19561-6 LIBRIS-ID:4920559

[Sök i biblioteket](#)