



**Karolinska
Institutet**

Kursplan för

Hälsopromotion, 15 hp

Health Promotion, 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:

VT09 , HT09 , VT11 , HT11 , VT12

Kurskod	1SY014
Kursens benämning	Hälsopromotion
Hp	15 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Övriga ämnen
Nivå	GX - Grundnivå
Betygsskala	Väl godkänd, godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle
Medverkande institutioner	• Institutionen för global folkhälsa
Beslutande organ	Programnämnden för sjukgymnastprogrammet
Datum för fastställande	2008-12-03
Reviderad av	Programnämnden för sjukgymnastprogrammet
Senast reviderad	2009-02-23
Kursplanen gäller från	Vårterminen 2009

Särskild behörighet

För att börja kursen Hälsopromotion, 15hp, ska alla kurser från termin 1 och 2 vara godkända.

Mål

Kursen ska ge kunskaper och färdigheter i hälsofrämjande arbete och förmåga att som sjukgymnast kunna arbeta hälsofrämjande och förebyggande på individ, grupp och samhällsnivå inom de olika arenor människan befinner sig i. Efter genomgången kurs ska studenterna 1. självständigt kunna reflektera över hälsa och hälsans ojämlika fördelning i ett befolkningsperspektiv samt kunna beskriva betydelsen av samhällets struktur/organisation för hälsans tillstånd och fördelning 2. känna till och kunna relatera till viktiga begrepp och strategier för ett hälsofrämjande arbete riktat till individer/grupper/populationer och kunna ange möjligheter och begränsningar hos olika strategier där bl.a. hälsoekonomiska överväganden beaktas 3. självständigt kunna förklara sambanden mellan arbetsmiljö, fysisk aktivitet, stress/välbefinnade och olika aspekter på hälsa från ett grupp och befolkningsperspektiv 4. självständigt

utifrån en behovsanalys kunna tillämpa och använda hälsofrämjande rekommendationer och riktlinjer avseende arbetsmiljö, fysisk aktivitet och stress/välbefinnande för olika grupper i samhället 5. självständigt kunna tillämpa mät- och utvärderingsmetoder vid hälsofrämjande arbete framförallt metoder med fokus på arbetsmiljö, fysisk aktivitet och stress/välbefinnande 6. i grupp strukturerat kunna utveckla en plan för ett tänkt interventionsprojekt och självständigt kunna motivera och debattera val av målgrupp, planering, genomförande och utvärdering av projektet

Innehåll

Kursen är uppdelad i två moment, Moment 1: Hälsofrämjande arbete för individ, grupp och samhälle, 5hp (Promoting health at individual, group and societal level) Grundläggande begrepp inom folkhälsovetenskap och hälsopsykologi. Teoretisk och praktiskt tillämpbar kunskap om hur ett hälsofrämjande arbete kan bedrivas där metoder för beteendeförändring ingår både ur ett individ- och grupperspektiv. Moment 2: Hälsofrämjande arbete med fokus på arbetsmiljö, fysisk aktivitet och stress/välbefinnande, 10hp (Promoting health, with focus on work conditions, physical activity and stress/wellbeing) Teoretisk kunskap och praktisk färdighet avseende hälsofrämjande arbete inom arbetsmiljö, fysisk aktivitet och stress/välbefinnande inom olika områden och för olika grupper i samhället. Beskrivning av planering, genomförande och utvärdering i ett tänkt interventionsprojekt, med fokus på arbetsmiljö, fysisk aktivitet eller stress/välbefinnande.

Hälsofrämjande arbete för individ, grupp och samhälle, 5.0 hp

Betygsskala: VU

Hälsofrämjande arbete med fokus på arbetsmiljö, fysisk ..., 10.0 hp

Betygsskala: VU

Arbetsformer

Moment 1 Huvuddelen av undervisningen sker i form av föreläsningar/seminarier där de studerande uppmuntras till aktivt deltagande. Teoretiska moment varvas med gruppdiskussioner relaterat till undervisningen. Praktiska exempel ges löpande och studenter uppmuntras att själva bidra med exempel. Praktiska övningar att tolka resultat från undersökningar på grupper, och praktiska övningar i användning av några mätinstrument ingår. Moment 2 Momentet är baserat på introduktionsföreläsningar samt studentaktiverande undervisning såsom gruppövningar, laborationer, fältstudier och seminarier. Vidare ingår ett strukturerat projektarbete där studenterna i grupp om max 6 studenter under en treveckors period får planera ett tänkt hälsofrämjande projekt (hälsopromotion/prevention) inom ett (utifrån angivna alternativ) valt område. Målgrupper kan vara t.ex. äldre som bor i egna hem, skolungdomar, studenter på vissa yrkesskolor, småbarnsföräldrar, arbetsplatser (skiftarbetare, småföretagare mm), arbetslösa, invandrare m.fl. Projektet inleds med föreläsningar och avslutas med en tvärgruppsredovisning. Handledarträffar enligt överenskommelse. Studiebesök/fältstudier inom de valda områdena kommer att stimuleras.

Examination

Moment 1 Lärandemålen examineras via en hemtentamen. Betygsskala: (VG/G/U) Kriterier för respektive lärandemål beskrivs i studiehandledningen. Vid underkänt resultat av ordinarie examination ges studenten möjlighet att återkomma till en restexamination under samma termin. Därefter ges studenten möjligheten att tenteras vid två tillfällen per termin de kommande terminerna. Sammantaget har studenten möjlighet till sex examinationstillfällen i ämnet. Moment 2 Lärandemålen examineras via: En portfolio innehållande en populärvetenskaplig insändare till en tidning, reflektion kring ledarrollen, utformande av råd för fysisk aktivitet och stress/välbefinnande och reflektioner kring fältstudier om arbetsmiljö. Betygsskala: (VG/G/U) Muntlig presentation av fältstudier i tvärgrupper.

Betygsskala:(G/U) Muntlig presentation av projektet i tvärgrupper. Betygsskala: (G/U) Kriterier för respektive lärandemål beskrivs i studiehandledningen. Vid underkänt resultat av ordinarie examination ges studenten möjlighet att återkomma till en restexamination under samma termin. Därefter ges studenten möjligheten att tenteras vid två tillfällen per termin de kommande terminerna. Sammantaget har studenten möjlighet till sex examinationstillfällen.

Övergångsbestämmelser

Examination kommer att tillhandahållas under en tid av ett år efter en eventuell nedläggning av kursen alternativt vid ny kursplan.

Övriga föreskrifter

Kursutvärdering Kursutvärderingen genomförs enligt de riktlinjer som är fastställda av Styrelsen för utbildning samt utifrån fastställda utvärderingsrutiner inom programmet. Kursutvärdering görs under kursens gång samt vid avslutat kurs med KI:s databaserade kursenkät med tilläggsfrågor.

Litteratur och övriga läromedel

Rekommenderad litteratur

Arbetskyddsstyrelsen.

Arbetskyddsstyrelsens föfattningssamling: 1998 AFS 1998:1 : Belastningsergonomi

ISSN:0348-2138

Arbetskyddsstyrelsen

AFS 1998:1 : Arbetskyddsstyrelsen. Arbete vid bildskärm

ISSN:0348-2138

Arbete vid bildskärm : Arbetskyddsstyrelsens föreskrifter om arbete vid bildskärm samt allmänna råd om tillämpningen av föreskrifterna : beslutad den 22 oktober 1998

Solna : Arbetskyddsstyrelsen, 1998 - 27 s.

ISBN:91-7930-338-2 LIBRIS-ID:8377442

URL: http://www.av.se/lagochratt/afs/afs1998_05.aspxz Fulltext

[Sök i biblioteket](#)

Arbetsmiljöverket

Systematiskt arbetsmiljöarbete : Arbetsmiljöverkets föreskrifter om ändring i Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS 2001:1) om systematiskt arbetsmiljöarbete

Solna : Arbetsmiljöverket, 2003 - 8 s.

ISBN:91-7930-428-1 LIBRIS-ID:9123944

[Sök i biblioteket](#)

Ewles, Linda

Hälsoarbete

Simnett, Ina

2 : Lund : Studentlitteratur, 2005

ISBN:978-91-44-03596-3 LIBRIS-ID:8866775

Del II, sid 75-154

[Sök i biblioteket](#)

Fysisk aktivitet och folkhälsa

Schäfer Elinder, Liselotte; Faskunger, Johan

Stockholm : Statens folkhälsoinstitut, 2006 - 180 s. b färgill.

ISBN:91-7257-468-2 LIBRIS-ID:10325513

URL: http://www.fhi.se/upload/ar2006/Rapporter/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf z
http://www.fhi.se/upload/ar2006/Rapporter/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf

[Sök i biblioteket](#)

FYSS 2008 : fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

Stockholm : Statens folkhälsoinstitut, 2008 - 613 s.

ISBN:978-91-7257-543-1 LIBRIS-ID:10734161

URL: <http://www.fyss.se/>

[Sök i biblioteket](#)

Pellmer, Kristina; Wramner, Bengt

Grundläggande folkhälsovetenskap

2 : Stockholm : Liber, 2007 - 256s

ISBN:ISBN 978-91-47-08447-0

[Sök i biblioteket](#)

Vetenskapliga artiklar, bokkapitel och delar ur vetenskapliga rapporter och manualer tillkommer

Övriga rekommenderade läromedel

För aktuellt material hänvisas till kurswebben.