



**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:

VT13 , HT13 , VT15

Kurskod	1SY044
Kursens benämning	Hälsopromotion
Hp	15 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Övriga ämnen
Nivå	GX - Grundnivå
Betygsskala	Godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle
Medverkande institutioner	• Institutionen för global folkhälsa
Beslutande organ	Programnämnd 3
Datum för fastställande	2012-11-15
Reviderad av	Programnämnd 3
Senast reviderad	2013-10-14
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2013

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 bidra till en hållbar utveckling genom att arbeta hälsofrämjande och förebyggande på individ, grupp och samhällsnivå inom de olika arenor människan befinner sig i.

Efter genomgången kurs ska studenten:

- 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
- självständigt kunna reflektera kring viktiga begrepp och strategier för ett hälsofrämjande arbete och evidensbaserat arbete riktat till individer/grupper/populationer och kunna ange möjligheter och begränsningar hos olika strategier där bl.a. hälsoekonomiska överväganden beaktas

- självständigt kunna förklara sambanden mellan arbetsmiljö, fysisk aktivitet, stress/välbefinnande och olika aspekter på hälsa från ett grupp och befolkningsperspektiv
- självständigt utifrån en behovsanalys kunna tillämpa och använda evidensbaserade metoder, rekommendationer och riktlinjer avseende arbetsmiljö, fysisk aktivitet och stress/välbefinnande för olika grupper i samhället
- självständigt kunna tillämpa mät- och utvärderingsmetoder vid hälsofrämjande arbete framförallt metoder med fokus på arbetsmiljö, fysisk aktivitet och stress/välbefinnande
- i grupp strukturerat kunna utveckla en plan för ett tänkt hälsofrämjande projekt 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, 6 hp
(Health Promotion at Individual, Group and Societal level, 6 hp)

Moment 2: Hälsofrämjande arbete med fokus på arbetsmiljö och fysisk aktivitet, 9 hp
(Health Promotion focused on Work Place and Physical Activity, 9 hp)

Hälsofrämjande arbete för individ, grupp och samhälle, 6 hp Grundläggande begrepp inom folkhälsovetenskap och hälsopsykologi. Teoretisk och praktisk tillämpbar kunskap om hur ett hälsofrämjande arbete kan bedrivas på olika nivåer i samhället. Metoder och modeller för beteendeförändring ingår både ur ett individ, grupp- och samhällsperspektiv. De områden som fokuseras på är psykosocial arbetsmiljö och främjande av god arbetshälsa inklusive stressprevention, motiverande samtal, hälsoekonomi, tidiga åtgärder vid nack-/ryggvärk och att leda ett hälsofrämjande arbete i grupp.

Hälsofrämjande arbete inom arbetsmiljö och fysisk aktivitet, 9 hp Teoretisk kunskap och praktisk färdighet avseende hälsofrämjande arbete inom framförallt fysisk arbetsmiljö och fysisk aktivitet inom olika områden och för olika grupper i samhället. Beskrivning av planering, genomförande och utvärdering i ett tänkt hälsofrämjande projekt, med fokus på fysisk arbetsmiljö och fysisk aktivitet eller stress/välbefinnande.

Arbetsformer

Moment 1: Hälsofrämjande arbete för individ, grupp och samhälle, 6 hp
(Health Promotion at Individual, Group and Societal level, 6 hp)

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: Hälsofrämjande arbete med fokus på arbetsmiljö och fysisk aktivitet, 9 hp
(Health Promotion focused on Work Place and Physical Activity, 9 hp)

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. Projektet inleds med föreläsningar och avslutas med en tvärgruppsredovisning.Handledarträffar enligt överenskommelse. Studiebesök/fältstudier inom de valda områdena kommer att stimuleras.

Examination

Lärandemålen examineras via:

Moment 1: Hälsofrämjande arbete för individ, grupp och samhälle, 6 hp

(Health Promotion at Individual, Group and Societal level, 6 hp)

En hemtentamen innehållande hälsans bestämningsfaktorer och folkhälsa i stort och teorier och strategier för hälsofrämjande arbete ur ett hälsopsykologiskt perspektiv.

Moment 2: Hälsofrämjande arbete med fokus på arbetsmiljö och fysisk aktivitet, 9 hp
(Health Promotion focused on Work Place and Physical Activity, 9 hp)

Två individuella examinationsuppgifter: a) en beskrivning och reflektion kring metoder att främja och kartlägga fysisk aktivitet nationellt och i närsamhället och b) en beskrivning och reflektion kring datorarbetsplats.

Muntlig tvärgruppsredovisning av fältstudier av fysisk arbetsmiljö för olika yrkesgrupper.

Muntlig presentation av det hälsofrämjande projektet i tvärgrupper och en i grupp skriven sammanfattning över projektet.

Bedömningskriterier för uppgifterna beskrivs i studiehandledningen.

Betygskriterier för hela kursen:

Betygsskala: G/U

Vid Underkänt (U) i någon del är kursen underkänd. 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 avslutad kurs med KI:s databaserade kursenkät med tillägsfrågor.

Litteratur och övriga läromedel

Rekommenderad litteratur

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](#)

Arbetsmiljöverkets författningssamling Belastningsergonomi

Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle, 2012

: SBU rapport nr 181. Metoder att främja fysisk aktivitet - en systematisk litteraturöversikt : mars 2007

Stockholm : Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU), 2007 - 296 s.

ISBN:978-91-85413-12-6 LIBRIS-ID:10399424

URL: http://www.sbu.se/upload/Publikationer/Content0/1/Fysisk_aktivitet.pdf

[Sök i biblioteket](#)

Andersson, Sven Ingmar; Andersson, Sven Ingmar

Hälsa och psykologi

1. uppl. : Lund : Studentlitteratur, 2009 - 248 s.

ISBN:978-91-44-05619-7 LIBRIS-ID:11505590

[Sök i biblioteket](#)

Arbetslivsfysiologi

Toomingas, Allan; Mathiassen, Svend Erik; Wigaeus Tornqvist, Ewa

1. uppl. : Lund : Studentlitteratur, 2008 - 373 s.

ISBN:978-91-44-04626-6 LIBRIS-ID:11200722

[Sök i biblioteket](#)

Pellmer, Kristina; Wramner, Bengt; Wramner, Håkan

Grundläggande folkhälsovetenskap : Kristina Pellmer, Bengt Wramner, Håkan Wramner ; [foto: Håkan Wramner]

3., kompletterade uppl. : Stockholm : Liber, 2012 - 264 s.

ISBN:978-91-47-10549-6 LIBRIS-ID:12744909

[Sök i biblioteket](#)

Scriven, Angela

Ewles & Simnett Hälsoarbete Hälsoarbete

Schærström, Anders

3., rev. uppl. : Lund : Studentlitteratur, 2013 - 439 s.

ISBN:9789144073088 LIBRIS-ID:13917481

[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](#)

Mackenbach, J. P.

The persistence of health inequalities in modern welfare states: the explanation of a paradox.

Soc Sci Med 75(4), 2012

s.761-769

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