



Kursplan för

# **Prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor, 7.5 hp**

Prevention and Treatment of Unhealthy Lifestyle, 7.5 credits

Denna kursplan gäller från och med höstterminen 2020.

Kurskod	2QA291
Kursens benämning	Prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor
Hp	7.5 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Övriga ämnen
Nivå	Avancerad nivå, har endast kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav
Betygsskala	Godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle
Medverkande institutioner	<ul style="list-style-type: none"><li>• Institutionen för medicin, Solna</li></ul>
Beslutande organ	Utbildningsnämnden NVS
Datum för fastställande	2019-12-12
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2020

## **Särskild behörighet**

Minst 120 hp inom hälso- och sjukvård. Dessutom krävs Svenska B/Svenska 3 och Engelska A/Engelska 6 med lägst betyget godkänd/E.

## **Mål**

Kursens övergripande syfte är att utifrån ett interprofessionellt perspektiv ge en vetenskaplig grund kring sambandet mellan levnadsvanor och hälsa. Syftet är vidare att ge färdigheter rörande metoder att främja goda levnadsvanor.

Efter genomgången kurs ska studenten kunna:

- förklara evidensen för sambanden mellan levnadsvanor (alkohol, fysisk aktivitet, mat och tobak) och olika aspekter på hälsa från ett individ- och samhällsperspektiv
- utifrån en behovsanalys kunna tillämpa rekommendationer och riktlinjer avseende levnadsvanor för olika grupper i samhället
- identifiera sin egen professions roll samt kunna analysera och reflektera kring hur samverkan

- mellan olika professioner bidrar till att främja goda levnadsvanor
- tillämpa teoretiska beteendeförändringsmodeller och evidensbaserade metoder för att främja goda levnadsvanor
- tillämpa principerna för samtalsmetodik och att reflektera kring faktorer som påverkar motivation och följsamhet
- visa förmåga att utvärdera beteendeförändring på individnivå och relatera resultaten till metodernas tillförlitlighet
- ha kännedom om indikatorer för att bedöma implementering av metoderna inom hälso- och sjukvården

## Innehåll

Kursen behandlar:

- Levnadsvanor (alkohol, fysisk aktivitet, mat och tobak) och hälsa
- Folkhälsa i förändring
- Ojämlighet i hälsa, socioekonomiska faktorer
- Evidensbaserade metoder att främja goda levnadsvanor
- Beteendeförändring i teori och praktik
- Samtalsmetodik
- Utvärderingsmetoder, dess reliabilitet och validitet
- Indikatorer
- Interprofessionell samverkan

## Arbetsformer

Undervisningen utgår från ett problemorienterat och kollaborativt synsätt på lärande där arbetsformerna ger förutsättning för att studenten aktivt tar ansvar för sitt lärande. De arbetsformer som används är föreläsningar, praktiska demonstrationer och övningar, diskussioner, självstudier samt arbete i grupp. Mellan kursmöten sker individuellt och kollaborativt arbete i en webbaserad lärplattform.

### Obligatoriska utbildningsinslag:

Individuellt skriftligt arbete

Grupparbete skriftlig

Aktivt deltagande i gruppdiskussion på lärplattform

Examinator bedömer om och i så fall hur frånvaro från obligatoriska utbildningsinslag kan tas igen. Innan studenten deltagit i de obligatoriska utbildningsinslagen eller tagit igen frånvaro i enlighet med examinatorns anvisningar kan inte studieresultaten slutrapporteras.

Frånvaro från ett obligatoriskt utbildningsinslag kan innebära att den studerande inte kan ta igen tillfället förrän nästa gång kursen ges.

## Examination

Kursen examineras enligt följande:

Individuellt skriftligt arbete samt muntlig respondering och opponering på annat arbete.

Betygsskala: G/U

Student som ej är godkänd vid ordinarie examination kan göra komplettering i samband med ordinarie examination. Därefter ges möjlighet till examination vid ytterligare fem tillfällen. Om studenten genomfört sex underkända inlämningar ges inte något ytterligare examinationstillfälle. Som examinationstillfälle räknas de gånger studenten deltagit i ett och samma prov. För sent inlämnade examinationsuppgifter beaktas ej. Studenter som inte lämnat in i tid hänvisas till omtentamenstillfälle.

Om det föreligger särskilda skäl, eller behov av anpassning för studenter med funktionsnedsättning får

examinator fattar beslut om att frångå kursplanens föreskrifter om examinationsform, antal examinationstillfällen, möjlighet till komplettering eller undantag från obligatoriska utbildningsmoment, mm. Innehåll och lärandemål samt nivå på förväntade färdigheter, kunskaper och förmågor får inte ändras, tas bort eller sänkas.

## Övergångsbestämmelser

Examination kommer att tillhandahållas under en tid av ett 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

Undervisningsspråk: svenska

Kursutvärdering genomförs enligt de riktlinjer som är fastställda av Kommittén för Utbildning på grundnivå och avancerad nivå vid Karolinska Institutet. Under kursen uppmantras deltagarna att ge synpunkter på kursens innehåll och upplägg.

Kursen får inte tillgodoräknas i examen samtidigt med genomgången och godkänd kurs, vars innehåll helt eller delvis överensstämmer med innehållet i kursen.

## Litteratur och övriga läromedel

### *Rekommenderad litteratur*

#### **Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor : stöd för styrning och ledning**

[Stockholm] : Socialstyrelsen, 2018 - 79 sidor

ISBN:9789175554709 LIBRIS-ID:t36r5xrjrgxnfrgh

URL: [Fritt tillgänglig via Socialstyrelsens webbplats](#)

[Sök i biblioteket](#)

#### **Preventiv medicin : teori och praktik**

*Orth-Gomér, Kristina; Perski, Aleksander*

2., utök. uppl. : Lund : Studentlitteratur AB, 2008 - 327 s.

ISBN:978-91-44-04015-8 LIBRIS-ID:10604668

[Sök i biblioteket](#)

#### **FYSS 2017 : fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling**

[3., rev. uppl.] : Stockholm : Läkartidningen förlag AB, cop. 2016 - 656 s.

ISBN:978-91-981711-2-9 LIBRIS-ID:19981618

URL: [www.fyss.se](http://www.fyss.se)

[Sök i biblioteket](#)

*Wåhlin, Sven*

#### **Alkohol : en fråga för oss i vården**

1. uppl. : Lund : Studentlitteratur, 2012 - 248 s.

ISBN:978-91-44-08220-2 LIBRIS-ID:13591601

[Sök i biblioteket](#)

*Holm Ivarsson, Barbro; Hjalmarsen, Agneta; Pantzar, Margareta*

#### **Stödja patienter att sluta röka och snusa : rådgivning om tobak och avvänjning**

1. uppl. : Lund : Studentlitteratur, 2012 - 304 s.  
ISBN:978-91-44-08239-4 LIBRIS-ID:13434334

[Sök i biblioteket](#)

**Mat och hälsa : en klinisk handbok**

*Cederholm, Tommy; Rothenberg, Elisabet*

1. uppl. : Lund : Studentlitteratur, 2015 - 248 s.  
ISBN:978-91-44-08357-5 LIBRIS-ID:17820989

[Sök i biblioteket](#)

*Miller, William R.; Rollnick, Stephen*

**Motiverande samtal : att hjälpa människor till förändring**

3., [dvs 4]., utg. : Stockholm : Natur & Kultur, 2013 - 516 s.  
ISBN:9789127135390 LIBRIS-ID:14008440

[Sök i biblioteket](#)

Vetenskapliga översiktsartiklar med koppling till respektive levnadsvana tillkommer.