



**Karolinska
Institutet**

Kursplan för

Att arbeta med sjukdomsförebyggande metoder, 7.5 hp

To work with disease prevention methods, 7.5 credits

Denna kursplan gäller från och med höstterminen 2013.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

HT13 , HT14 , VT18

Kurskod	2XX029
Kursens benämning	Att arbeta med sjukdomsförebyggande metoder
Hp	7.5 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Övriga ämnen
Nivå	Avancerad nivå, kursens fördjupning kan inte klassificeras
Betygsskala	Godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle
Medverkande institutioner	• Institutionen för medicin, Solna
Beslutande organ	Styrelsen för utbildning
Datum för fastställande	2013-03-15
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2013

Särskild behörighet

Minst 120 hp inom hälso- och sjukvård. Dessutom krävs kunskaper i svenska och engelska motsvarande Svenska B och Engelska A med godkänt betyg.

Mål

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

Efter genomgången kurs ska deltagaren kunna:

- Förklara evidensen för sambanden mellan levnadsvanor (alkohol, fysisk aktivitet, mat och rökning) 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 och möjligheter till interprofessionell samverkan i arbetet med 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 rökning) 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

I kursen ingår olika pedagogiska arbetsformer såsom föreläsningar, praktiska demonstrationer och övningar, diskussioner, självstudier, arbete i grupp. Mellan kursmöten sker individuellt och kollaborativt arbete i en webbaserad lärplattform (PingPong).

Examination

Lärandemålen examineras genom en individuell inlämningsuppgift innefattande en beteendeförändring för en annan person. En reflektion kring sambandet mellan levnadsvanor och hälsa, hur målsättningen förhåller sig till gällande rekommendationer, hur beteendeförändringen ska utvärderas och utvärderingsmetoderna tillförlitlighet ska finnas med. Vidare ska en reflektion kring sin egen och andra professioners roll finnas med. Detta presenteras och försvaras vid ett seminarium där studenterna är varandras opponenter.

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

Kursutvärdering görs under kursens gång samt vid avslutad kurs med KIs databaserade kursenkät med tilläggsfrågor, i enlighet med riktlinjerna fastställda av Styrelsen för utbildning.

Litteratur och övriga läromedel

Rekommenderat litteratur

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 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](#)**Metoder för att främja fysisk aktivitet : en systematisk litteraturöversikt : mars 2007**

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

LIBRIS-ID:10855599

URL: [Länk](#)*Rollnick, Stephen; Miller, William R.; Butler, Christopher C.***Motiverande samtal i hälso- och sjukvård : att hjälpa människor att ändra beteende**

Lund : Studentlitteratur, 2009 - 273 s.

ISBN:978-91-44-05262-5 LIBRIS-ID:11584447

[Sök i biblioteket](#)**Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011 : tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor : stöd för styrning och ledning**

Stockholm : Socialstyrelsen, 2011 - 128 s.

ISBN:978-91-86885-66-3 LIBRIS-ID:12454335

URL: [Fritt tillgänglig via Socialstyrelsen](#)[Sök i biblioteket](#)

Vetenskapliga översiktsartiklar inom respektive levnadsvana tillkommer.