



Kursplan för

# **Kost, fysisk aktivitet och sjukdomsförebyggande - interventioner, mHälsa och eHälsa, 15 hp**

Diet, physical activity and disease prevention - interventions, mHealth and eHealth, 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:

VT22 , VT23 , VT24

Kurskod	4NT003
Kursens benämning	Kost, fysisk aktivitet och sjukdomsförebyggande - interventioner, mHälsa och eHälsa
Hp	15 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Nutritionsvetenskap
Nivå	AV - Avancerad nivå
Betygsskala	Väl godkänd, godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för biovetenskaper och näringslära
Beslutande organ	Utbildningsnämnden BioNut
Datum för fastställande	2021-08-19
Reviderad av	Utbildningsnämnden BioNut
Senast reviderad	2022-10-31
Kursplanen gäller från	Vårterminen 2023

## **Särskild behörighet**

Lägst betyg godkänt på kursen "Kost och hälsa - vetenskaplig evidens, rekommendationer och hållbarhet" (4NT000) på Masterprogrammet i nutritionsvetenskap.

## **Mål**

Moment 1: Kost, fysisk aktivitet och sjukdomsförebyggande, 5 hp

Efter genomgången kurs ska studenten kunna:

- beskriva och diskutera förekomsten och trender av kostrelaterade folksjukdomar globalt och deras bestämningsfaktorer, med fokus på kost och fysisk aktivitet.
- identifiera och beskriva olika bevaknings- och mätsystem (surveillance och monitoring systems) för dessa sjukdomar.

- redogöra för relevanta organisationer och tillämpa policydokument och handlingsplaner inom området folkhälsonutrition.
- diskutera rollen av mätsystem och initiativ inom området kost och fysisk aktivitet i relation till förebyggande av globala folksjukdomar.

## Moment 2: Interventioner, mHälsa och eHälsa, 10 hp

Efter genomgången kurs ska studenten kunna:

- utforma, planera och utvärdera en mHälsa och eHälsa intervention baserad på befintlig evidens och teorier om beteendeförändring och tillämpa stegen enligt vald metodologisk modell.
- kritiskt analysera och diskutera interventionsstudier när det gäller studiedesign, teoretisk grund, statistik, etik och tolkning av resultat, med särskild tonvikt på eHälsa och mHälsa interventioner.
- skriva ett studieprotokoll för en interventionsstudie, inkluderat introduktion, metoder och diskussion.
- skapa en övergripande projektplan för att utföra en interventionsstudie (tidplan, personal, olika professioner)
- föreslå och motivera en relevant teori för implementering av den föreslagna studien.
- identifiera och föreslå olika finansieringsmöjligheter för olika typer av forskningsprojekt och hälsofrämjande insatser, samt känna till strukturen för en sådan ansökan.
- analysera och diskutera etiska aspekter i relation till nutritionsforskning, baserat på forskningsetiska teorier och principer.
- känna till strukturen för en etisk ansökan och dess styrande organ.
- tillämpa lämpliga statistiska tester för att analysera data från interventionsstudier och kunna tolka resultaten.

## Innehåll

Kursen är indelad i två moment som examineras och betygssätt var för sig, omfattande 5 respektive 10 hp.

### **Kost, fysisk aktivitet och sjukdomsförebyggande, 5.0 hp**

Betygsskala: VU

Moment 1 behandlar kostrelaterade globala folksjukdomar, deras förekomst, trender och bestämningsfaktorer med fokus på kost och fysisk aktivitet. Olika system för att bevaka och mäta dessa sjukdomar diskuteras samt relevanta organisationer, policydokument och handlingsplaner inom området för folkhälsonutrition. Exempel på mätsystem och initiativ inom området kost och fysisk aktivitet i relation till förebyggande av globala folksjukdomar diskuteras.

### **Interventioner, mHälsa och eHälsa, 10.0 hp**

Betygsskala: VU

Kursen syftar till att ge studenten en djupare förståelse och kunskap i interventionsstudier inom nutrition och fysisk aktivitet, särskilt interventioner som levereras via internet (e-Hälsa) eller mobiltelefon teknik (m-Hälsa). Kursen behandlar studieplanering, studiedesign (randomiserade kontrollerade försök) och utvärdering (dataanalyser och tolkning av resultat). Under kursen ska studenterna skriva en projektplan för en interventionsstudie som kommer att omfatta följande tre faser: planering, implementering och utvärdering. Studenterna presenterar sin projektplan och får även opponera på en annan grupps projektplan. Under kursen diskuteras hur man utvecklar komponenterna i en intervention samt hur man utvärderar huruvida den var effektiv eller inte. Kursen omfattar också modeller och tekniker för beteendeförändringar, till exempel motiverande samtal, samt kunskap om hur man utvecklar interventioner som utnyttjar internet- och mobiltelefon teknik. Kursen tar även upp olika finansieringsmöjligheter för forskningsprojekt och hälsofrämjande insatser samt hur en sådan ansökan är strukturerad.

## Arbetsformer

Kursen består av seminarier, grupparbete, föreläsningar, övningar och diskussioner samt att opponera på en annan grupps projektplan.

## Examination

Examinationen för moment 1 består av aktivt deltagande i grupparbete (graderas G/U) samt en individuell inlämningsuppgift (graderas VG/G/U). Betyg för moment 1 baseras på den individuella inlämningsuppgiften. Examinationen för moment 2 består av muntliga och skriftliga uppgifter och ett grupparbete (graderat U/G), samt en individuell skriftlig rapport (graderad VG/G/U). Betyg för moment 2 baseras på den individuella skriftliga uppgiften. För betyg VG på hela kursen krävs betyg VG på moment 2. För att bli godkänd på kursen måste samtliga examinationsuppgifter uppfylla minst G. Betygskriterier för samtliga examinationsuppgifter anges i Canvas.

Vid underkänt resultat kan den enskilda underkända uppgiften kompletteras för att få godkänt på den uppgiften. Uppgiften kan lämnas in maximalt ytterligare fem gånger. Om studenten genomfört sex underkända examinationer ges inte något ytterligare examinationstillfälle för den uppgiften. Om studenten inte har lämnat in komplettering inom angiven tid, ges betyg U. En student vars examinationsuppgift har blivit underkänt två gånger har rätt att få en annan examinator utsedd, om inte särskilda skäl talar mot det.

Obligatoriskt deltagande:

Uppgifter och seminarier är obligatoriska. Examinator bedömer om och i sådana fall hur frånvaro från obligatoriska utbildningsinslag kan tas igen. Innan studenten har 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.

Om det föreligger särskilda skäl, eller behov av anpassning för student med funktionsnedsättning, får examinator fatta beslut om att frånga kursplanens föreskrifter om examinationsform, antal examinationstillfällen, möjlighet till komplettering eller undantag från obligatoriska utbildningsmoment, mm. Innehåll och lärandemål samt nivån på förväntade färdigheter, kunskaper och förmågor får inte ändras, tas bort eller sänkas.

## Övriga föreskrifter

Kursen ges på engelska.

Kursutvärdering kommer att genomföras enligt de riktlinjer som är fastställda av Styrelsen för utbildning vid KI. Muntlig utvärdering kommer att genomföras under kursen.

## Litteratur och övriga läromedel

Rapporter, artiklar och annan anvisad litteratur anges vid kursstart och kommer att vara elektroniskt tillgängliga.