



**Karolinska
Institutet**

Kursplan för

Att arbeta med sjukdomsförebyggande metoder, 7.5 hp

Disease-prevention methods, 7.5 credits

Denna kurs är nedlagd, för mer information se rubriken Övergångsbestämmelser i den sista versionen av kursplanen.

Kurskod	9H1034
Kursens benämning	Att arbeta med sjukdomsförebyggande metoder
Hp	7.5 hp
Huvudområde	Medicin
Nivå	G1 - Grundnivå 1
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	2012-02-09
Reviderad av	Styrelsen för utbildning
Senast reviderad	2014-06-02
Kursplanen gäller från	Vårterminen 2012

Särskild behörighet

Grundläggande behörighet. Dessutom krävs erfarenhet av arbete inom hälso- och sjukvården med patienter där ohälsosamma levnadsvanor kan utgöra grunden för långvarig sjukdom.

Mål

Kursens övergripande syfte är att ge evidensbaserade teoretiska och praktiska kunskaper rörande metoder att främja goda levnadsvanor.

Efter genomgången kurs ska deltagaren kunna:

- Kunna förklara 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
- 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 individ och samhällsnivå

Innehåll

Kursen behandlar:

- Levnadsvanor (alkohol, fysisk aktivitet, mat och rökning) och hälsa
- Folkhälsa i förändring
- Ojämlighet i hälsa, socioekonomiska faktorer
- Stress och sömn och dess samband med hälsa
- Evidensbaserade metoder att främja goda levnadsvanor
- Beteendeförändring i teori och praktik
- Samtalsmetodik
- Utvärderingsmetoder

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.

Examination

Lärandemålen examineras genom:

1. Individuell inlämningsuppgift innefattande en beteendeförändring för en annan person och reflektion kring samband mellan levnadsvanor och hälsa, hur målsättningen förhåller sig till gällande rekommendationer och hur beteendeförändringen ska utvärderas.
2. Genomförda studieuppgifter och aktivt deltagande i seminarier.

Övergångsbestämmelser

Kursen är nedlagd och gavs för sista gången VT14. Examination enligt denna kursplan ges sista gången VT15 för studenter som inte fullföljt kursen med godkänt resultat.

Övriga föreskrifter

Kursen får inte tillgodoräknas i examen samtidigt med genomgången och godkänd kurs, vars innehåll helt eller delvis överensstämmer med innehållet i kursen. Följande kurs är överlappande: 9K2006, Att arbeta med sjukdomsförebyggande metoder, 7.5 högskolepoäng

Litteratur och övriga läromedel

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](#)