

# Schema Hälsopsykologi 7,5 hp, Psykologprogrammet vt 2022

Kursansvarig och examinator: Susanna Jernelöv; [susanna.jernelov@ki.se](mailto:susanna.jernelov@ki.se)

Ansvarig för sjukdomslära: Lotta Arborelius; [lotta.arborelius@ki.se](mailto:lotta.arborelius@ki.se)

Ansvarig för auskultationsplaceringar: Hanna Licke; [hanna.licke@ki.se](mailto:hanna.licke@ki.se)

VERSION 211217

Tid, lokal	Grupp	Ämne	Lärare	Kommentarer, förberedelser
Vecka 3 (kursvecka 1)				
Måndag 17/1				
9:30-11:30	Alla	<b>Introduktion till hälsopsykologi *</b> Översikt hälsopsykologiområdet. Genomgång gruppuppgift sjukdomslära, auskultation m.m.	SJ, HL, LA	<b>*Obligatorisk närvaro.</b>
11:30-12:00	VG-skrivare	VG-uppgiftsintroduktion	SJ	<b>Obligatoriskt för VG-skrivare</b>
12:00-13:00		Lunch		
13-14:30	Alla	Subjektiv och objektiv hälsa och ohälsa	MLe	
15:00-16:00	Alla	Modeller kring hälsopsykologi och beteendeförändring	RB	
16-18		<i>Eget arbete</i>		
Tisdag 18/1				
9:00-16:00 inkl lunch	Alla	<b>Workshop: Beteendeförändring*</b> <i>Eget ämne för beteendeförändring lämnas in på kurshemsidan senast onsdag kl 18:00.</i>	SW	<b>*Obligatorisk närvaro.</b> <i>Förberedelser krävs, se kurshemsidan.</i>
17-18		<i>Eget arbete</i>		
Onsdag 19/1				
8:30-10:00	Alla	Fysisk aktivitet och hälsa	JN	
10:15-12:00	Alla	Kost och hälsa	AC	
12-13		Lunch		
13:00-15:00	Alla	Seminarium: modeller för hälsopsykologi och beteendeförändring	RB, SJ	<i>Förberedelser krävs, se kurshemsidan.</i>
15-17:30		<i>Eget arbete, inläsning</i>		

Torsdag 20/1				
9-12		<i>Eget arbete, inläsning</i>		
12-13		Lunch		
13-15	VG-skrivare	VG-ämnena	SJ	Obligatoriskt för VG-skrivare.
15-18		<i>Eget arbete, inläsning</i>		
<b>18:00 Inlämning av ämne för eget beteendeförändringsarbete</b>				
Fredag 21/1				
9-12	Alla	Stress, ANS och HPA axeln - repetition.	LA	
12-13		Lunch		
13-16	Alla	Seminarium: Modeller kring stress, stressbegreppet och mätning av stress	BK/SJ	
16-18		<i>Eget arbete, inläsning</i>		
Vecka 4 (2)				
Måndag 24/1				
8-10	Alla	Smärta	MLa	
10:15-12:15 Zoom	Alla	Placebo	MP	
12:15-13:15		Lunch		
13:15-15	Alla	Seminarium: Evidens och studiedesign inom hälsopsykologiområdet	SJ	
15-17		<i>Eget arbete, inläsning</i>		
Tisdag 25/1				
9-10	Alla	Immunförsvaret (repetition)	BK	<i>Förberedelser krävs, se kurshemsidan</i>
10:15-12:00	Alla	Sjukdomsrespons, stress och immunsystem (PNI)	MLe	
12-13		Lunch		
13-16		Forts PNI + Komplementär och alternativ medicin	MLe	
16-18		<i>Eget arbete, inläsning</i>		
Onsdag 26/1				

9-13 inkl lunch		<i>Eget arbete, t ex förberedelser inför stresseminarium</i>		
13:00-16:00	Alla	<b>Stresseminarium*</b> Diskussioner i smågrupper, därefter paneldiskussion i helklass.	LA, GK, SS, MLe, SJ	<b>*Obligatorisk närvaro.</b> <i>Förberedelser krävs, se kurshemsidan.</i>
16-18		<i>Eget arbete</i>		
Torsdag 27/1				
9-10:30		<i>Eget arbete</i>		
10:30-12	Alla	Preventivt arbete – hälsobeteenden	JG, TB	
12:00-13:00		Lunch		
13-16	Alla	Psykologisk behandling vid somatisk sjukdom – övergripande principer och specifika exempel och vetenskapligt stöd	BL, JS	
16:30-18:00		<i>Eget arbete, inläsning t ex inför seminariet i Reproduktiv hälsopsykologi</i>		

Fredag 28/1				
8:30-10:30	Alla	Reproduktiv hälsopsykologi	EF	<i>Förberedelser krävs, se kurshemsidan.</i>
10:45-12:15	Alla	Psykosexuell hälsa	LF	
12:15-13:15		Lunch		
13:15-15:00	Alla	HBTQ-hälsa	RB	
15:15-16:00	Alla	<b>Inför auskultation*</b>	SJ/HL	<b>*Obligatorisk närvaro.</b> <i>Förberedelser krävs, se kurshemsidan.</i>
16-17:30		<i>Eget arbete</i>		
Vecka 5 (3)				
Måndag 31/1				
8-17 inkl lunch		<i>Eget arbete</i>		

Tisdag 1/2				
8-17 inkl lunch	Alla	Arbete med gruppuppgift sjukdomslära, inläsning		
09-11 Q-huset	HLR gr 1	(Omtentamen utvecklingspsykologi moment 1)	YL	
13-15 Q-huset	HLR gr 2		YL	
<b>17:00 Inlämning av power-point-presentation för sjukdomsläran</b>				
Onsdag 2/2				
8:30-11:30 Zoom	Grupp 1-3	<b>Redovisningar gruppuppgift sjukdomslära*</b> Redovisningar sker i tvärgrupper, se separat schema. Övrig tid eget arbete, inläsning, HLR	LA, JN	<b>*Obligatorisk närvaro.</b> Förberedelser krävs, info ges vid kursstart.
13-16 Zoom	Grupp 4-6	Som ovan		
8-17 inkl lunch	Grupp 7-12	Eget arbete, inläsning		
13-15 Q-huset	HLR gr 3		YL	
Torsdag 3/2				
8-17 inkl lunch	Grupp 1-6	Eget arbete, inläsning		
09-11 Q-huset	HLR gr 4		YL	
13-15 Q-huset	HLR gr 5		YL	
8:30-11:30 Zoom	Grupp 7-9	<b>Redovisningar gruppuppgift sjukdomslära*</b> Redovisningar sker i tvärgrupper, se separat schema. Övrig tid eget arbete, inläsning, HLR	LA, JN	<b>*Obligatorisk närvaro.</b> Förberedelser krävs, info ges vid kursstart.
13-16 Zoom	Grupp 10-12	Som ovan		

Fredag 4/2				
9:00-12:00	Alla	Sjukdomslära: Uppföljning och fördjupning	LA	
12-13		Lunch		
13-14:30	Alla	Psykologisk behandling av hälsoångest	EH	
15-16:30	Alla	Global hälsa	LA	
15:00-18:00		<i>Eget arbete, inläsning</i>		
Vecka 6 (4)				
Måndag 7/2				
9:00-11:45	Alla	Sömnfysiologi + sömn, immunfunktion och hälsa	JA	
11:45-12:45		Lunch		
12:45-13:30		Forts från förmiddagen	JA	
13:45-15:15		Psykologisk behandling av insomni – varför och hur?	SJ	
15:15-18:00		<i>Eget arbete, inläsning</i>		
18:00	<b>Inlämning reviderad sjukdomslärepresentation</b>			

Tisdag 8/2				
9-11:30		<i>Eget arbete, t ex förberedelser eftermiddagens Journal club</i>		
11:30-12:30		Lunch		
12:30-16:00 Zoom	Alla	<b>Journal club*</b>	JA, SJ	<b>*Obligatorisk närvaro. Förberedelser krävs. Instruktioner se kurshemsidan</b>
16-18		<i>Eget arbete, inläsning</i>		
18:00		<i>Inlämning VG-presentation</i>		I Canvas
Onsdag 9/2				
9-12		<i>Eget arbete, inläsning för icke-VG-skrivare</i>		
9-12	VG-skrivare grupp 1	Seminarium: VG-uppgift	SJ	<i>Obligatoriskt för VG-skrivare, anmälan och förberedelser krävs, info ges vid kursstart</i>
12-13		Lunch		
16-18		<i>Eget arbete, inläsning</i>		

Torsdag 10/2				
9-12	VG-skrivare grupp 2	Seminarium: VG-uppgift	SJ	<i>Obligatoriskt för VG-skrivare, anmälan och förberedelser krävs, info ges vid kursstart</i>
8-17 inkl lunch		<b>QUIZ-dag</b> <i>Eget arbete, quiz-skrivning, inläsning</i>		
8:00		<b>Obligatoriskt sjukdomslärequiz öppnar</b>		
<b>17:00</b> <i>Quizen stänger</i>				
Fredag 11/2				
8-17 inkl lunch		<b>Hemtentamensdag</b>		
8:00		<i>Hemtentamen öppnar</i>		
<b>17:00</b> <i>Inlämning hemtentamen</i>				

Vecka 7 (5)				
Måndag 14/2 – Torsdag 17/2				
6 tim	Alla	<b>Auskultation*</b> Reflektionsbladsskrivande Inlämningsuppgift moment 2		<b>Obligatorisk närvaro på auskultationsplatsen mån-tors.</b> Medtag närvarointyg för underskrift på auskultationsplatsen. Lämna in digitalt i Canvas.
<b>Torsdag 17/2 20:00</b> <i>Inlämning reflektionsblad</i>				
Fredag 18/2				
8-9:30		<i>Eget arbete</i>		
9:30-12:30 Zoom	Alla	<b>Auskultationsgenomgång*</b>	SJ	<b>Obligatorisk närvaro.</b>
12:30-17:00 13:30-17:00		<i>Eget arbete.</i>		
<b>17:00</b> <i>Inlämning beteendeförändringsuppgift (moment 1) och inlämningsuppgift moment 2</i>				

Omtenta- och Kompletteringsdatum	
<b>Tisdag 1/3</b> 9-12	<i>Komplettering sjukdomsläroredovisningar</i>
<b>Fredag 11/3</b> 8:00	<i>Om-quizfrågor kommer upp på kurshemsidan</i>
<b>Lördag 12/3</b> 8:00 17:00	<i>Om-hemtentauppgifter kommer upp på kurshemsidan</i> <i>Inlämning Omhementa</i>

\* = **Obligatorisk närvaro.** Om du inte kan närvara vid obligatoriska tillfällen **måste du höra av dig till kursansvarig i förväg.** Ev ersättningsuppgifter kommer upp på Kurshemsidan efter det obligatoriska tillfället. OBS att ersättningsuppgift ej kan göras för auskultation.

**Lärare:** Anne Christensson (AC), Bianka Karshikoff (BK), Brjánn Ljótsson (BL), Emma Fransson (EF), Erik Hedman (EH), Göran Kecklund (GK), Hanna Licke (HL), Jessica Norrbom (JN), Johanna Gripenberg (JG), John Axelsson (JA), Josefin Särnholm (JS), Lotta Arborelius (LA), Louise Frisén (LF), Maria Lalouni (MLa), Mats Lekander (MLe), Moa Pontén (MP), Richard Bränström (RB), Sara Widén (SW), Sigrid Salomonsson (SS), Susanna Jernelöv (SJ), Tobias Elgán (TE), Yvonne Lundin (YL)

OBS! Ska du skriva omtenta måste du anmäla dig senast en vecka före omtentatillfället till [tentaanmalan@cns.ki.se](mailto:tentaanmalan@cns.ki.se) Är du inte anmäld i tid kan plats inte garanteras. Anmälan ska ske även för omquiz och omhementa – är det ingen anmäld kommer det inte att finnas något quiz eller någon tenta att skriva.