



# Linnéuniversitetet

Kalmar Växjö

## Kursplan

Fakultetsnämnden för hälsa, socialt arbete och beteendevetenskap  
Institutionen för hälso- och vårdvetenskap

2VÅ105 Livsstil och hälsa, 7,5 högskolepoäng  
Lifestyle and health, 7.5 credits

### Huvudområde

Vårdvetenskap

### Ämnesgrupp

Omvårdnad/omvårdnadsvetenskap

### Nivå

Grundnivå

### Fördjupning

G2F

### Fastställande

Fastställd av institutionsstyrelsen vid Institutionen för hälso- och vårdvetenskap 2010-04-20

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2010

### Förkunskaper

Omvårdnad 60 hp eller motsvarande.

## Förväntade studieresultat

Efter genomgången kurs skall studenten kunna:

- identifiera och problematisera begrepp av betydelse för hälsofrämjande arbete
- kritiskt granska hälsomodeller
- tillämpa reflektion i hälsofrämjande arbete
- identifiera hälsorisker och stödja livsstilsförändring
- föra ett etiskt resonemang relaterat till hälsofrämjande arbete
- söka och kritiskt granska aktuella forskningsresultat
- planera och genomföra hälsosamtal
- kritiskt granska modeller för hälsosamtal

## Innehåll

I kursen ingår följande moment:

- livsstil
- hälsofrämjande arbete
- hälsorisker
- hälsomodeller
- modeller för hälsosamtal

- reflektion
- samtalsträning
- etik
- nationell och internationell forskning

## Undervisningsformer

Undervisningen skall bygga på ett problemorienterat arbetssätt med aktivt kunskapssökande, kritiskt tänkande och problemlösning. Den lärarledda undervisningen utgörs av föreläsningar, arbete i grupp och seminarier. Obligatorisk närvaro förekommer under hela eller delar av kursen och detta framgår av respektive schema eller studiehandledning.

## Examinationsformer

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Kursen examineras genom skriftlig tentamen. Examinationen kan göras enskilt eller i grupp. Examinationen presenteras vid ett seminarium med opponenter och respondentskap.

Omtentamen erbjuds inom 6 veckor efter ordinarie tentamenstillfällen (inom ramen för ordinarie terminstid). Antalet examinationstillfällen är begränsat till fem (Högskoleförordningen 6 kap 21 §).

## Kursvärdering

Efter avslutad kurs genomförs en skriftlig kursvärdering enligt institutionens webbaserade kursvärderingsmall. Kursvärderingen sammanställs och återkopplas till studenterna samt arkiveras enligt institutionens bestämmelser.

## Övrigt

Livsstil

Hälsa

Hälsofrämjande arbete

Hälsosamtal

## Kurslitteratur och övriga läromedel

### Obligatorisk litteratur

Barth, T. & Näsholm, C. (2006). *Motiverande samtal – MI: att hjälpa en människa till förändring på hennes egna villkor*. Lund: Studentlitteratur, (180 s).

Benzein, E., Hagberg, M. & Saveman, B-I. (2008). *'Being appropriately unusual': a challenge for nurses in health-promoting conversations with families*. *Nursing Inquiry*, 15 (2), 106-115.

Ewles, L. & Simnet, I. (2005). *Hälsoarbete*. Lund: Studentlitteratur, (354 s).

Faresjö, T. & Åkerlind, I. (2005). *Kan man vara sjuk och ändå ha hälsan? : frågor om liv, hälsa och etik i tvärvetenskaplig belysning*. Lund: Studentlitteratur, (258 s).

Willman, A., Stoltz, P. & Bahtsevani, C. (2006). *Evidensbaserad omvårdnad – en bro mellan forskning och klinisk verksamhet*. Lund: Studentlitteratur, (172 s).

### Referenslitteratur

Andreasson, S. (2005). *Alkohol och hälsa*. En kunskapsöversikt om alkoholens positiva och negativa effekter på vår hälsa. Statens folkhälsoinstitut, R 2005:11.  
http: www.fhi.se

Andreasson, S. (Red.). (2008). *Narkotikan i Sverige: Metoder för förebyggande arbete*.

*En kunskapsöversikt*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut, R 2008:23.

[http: www.fhi.se](http://www.fhi.se)

Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur, (253 s).

Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur, (213 s).

Boström, G. (Red.) (2008). *Hälsorelaterade levnadsvanor – vad vet vi och vad behöver vi veta?* Folkhälsoinstitutet rapport 2003:27.  
<http://www.fhi.se/upload/PDF/2004/rapporter/levnad.pdf>

Ekberg, K. & Svedin, L. (1998). *Patienten själv arbetar mot aktivt uppställda mål*.  
Läkartidningen, 95 (21), 2473-2478.

Göransson, A., Bergdahl, B., Wessman, J., Kärner, A. & Tingström, P. (1997).  
*Problembaserad inläring vid rehabilitering av patienter med kranskärslsjukdom*.  
Vårdadministratören, 2, 32-37.

Holm Ivarsson, B. (2004). *Det motiverande samtalet om tobaksvanor*. Statens  
Folkhälsoinstitut, R 2004:51. [http: www.fhi.se](http://www.fhi.se)

Medin, J. & Alexanderson, K. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande – en  
litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur, (180).

Regeringens proposition 2007/08:110. *En förnyad folkhälsopolitik*.  
<http://www.regeringen.se/content/1/c6/10/09/78/2ee01484.pdf>

Rollnick, S., Miller, W. & Butler, C. (2008). *Motivational interviewing in health care.  
Helping patients change behavior*. New York: The Guilford Press, (210 s).

Statens beredning för utvärdering av medicinsk metodik (SBU). *Att förebygga  
sjukdom i hjärta och kärl genom befolkningsinriktade program – en systematisk  
litteraturoversikt*. SBU-rapport 1997, nr 134. [http: www.sbu.se](http://www.sbu.se)

Shinitzky, H. & Kub, J. (2001). *The art of motivating behavior change: the use of  
motivational interviewing to promote health*. Public Health Nursing, 18 (3), 178-185.

Svensk sjuksköterskeförening (2008). *Strategi för sjuksköterskans  
hälsofrämjande arbete*. Svensk sjuksköterskeförening, Stockholm. [http:  
www.swenurse.se](http://www.swenurse.se)

Socialstyrelsen (2005). *Folkhälsorapport*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Wamala, S. & Lynch, J. (Red.). (2002). *Gender and social inequities in health*. Lund:  
Studentlitteratur, (266).

Westerlund, H., Alexanderson, K., Åkerstedt, T., Magnusson Hanson, L., Theorell, T. &  
Kivimäki, M. (2008). *Work-related sleep disturbances and sickness absence in the  
Swedish working population, 1993–1999*. Sleep, 31 (8), 1169-1177.

#### **Användbara hemsidor**

[http: www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)

[http: www.regeringen.se](http://www.regeringen.se) (regeringskansliet)

[http: www.riksdagen.se](http://www.riksdagen.se)

[http: www.sos.se](http://www.sos.se) (socialstyrelsen)

[http: www.fhi.se](http://www.fhi.se) (folkhälsoinstitutet)

[http: www.sbu.se](http://www.sbu.se) (statens beredning för medicinsk utvärdering)

[http: www.who.int](http://www.who.int) (World Health Organization)

[http: www.oru.se/nccf](http://www.oru.se/nccf) (Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och  
ungdom)

[http: www.fyss.se](http://www.fyss.se) (fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling)  
[http: www.motivationalinterview.org](http://www.motivationalinterview.org)