



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

Senast reviderad 2011-09-05. Revidering för engelsk översättning av kursplan

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2011

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 opponent 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>

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>

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
litteraturöversikt*. SBU-rapport 1997, nr 134. <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>

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.regeringen.se> (regeringskansliet)

<http://www.riksdagen.se>

<http://www.sos.se> (socialstyrelsen)

<http://www.fhi.se> (folkhälsoinstitutet)

<http://www.sbu.se> (statens beredning för medicinsk utvärdering)

<http://www.who.int> (World Health Organization)

<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)