



# Linnéuniversitetet

Kalmar Växjö

## Kursplan

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

4VÅ105 Livsstil och hälsa, 7,5 högskolepoäng  
Lifestyle and Health, 7.5 credits

### Huvudområde

Vårdvetenskap

### Ämnesgrupp

Omvårdnad/omvårdnadsvetenskap

### Nivå

Avancerad nivå

### Fördjupning

A1N

### Fastställande

Fastställd av Organisationskommittén 2009-11-19

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2010

### Förkunskaper

Filosofie kandidatexamen i omvårdnad eller motsvarande samt Svenska B och Engelska A .

### Förväntade studieresultat

Efter genomgången kurs skall studenten kunna:

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

### Innehåll

I kursen ingår följande moment:

- livsstil
- hälsofrämjande arbete
- hälsorisker
- hälsoteorier
- 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

Kursvärdering genomförs kontinuerligt muntligt och/eller skriftligt under kursens gång.

Efter avslutad kurs, utförs utvärderingen skriftligt enligt institutionens kursvärderingsmall. Kursvärderingen sammanställs och återkopplas till studenterna samt arkiveras enligt institutionens bestämmelser.

## Kurslitteratur och övriga läromedel

### Obligatorisk litteratur

Andersson, I. & Eijlertsson, G. (2009). *Folkhälsa som tvärvetenskap*. Lund: Studentlitteratur, (384 s).

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 kranskärlssjukdom*. 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.riksdagen.se)

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

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

[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)