



## Kursplan

Fakulteten för hälso- och livsvetenskap

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 2009-11-19

Senast reviderad 2015-05-07 av Fakulteten för hälso- och livsvetenskap. Revidering av Mål, Innehåll och Litteratur

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2015

### Förkunskaper

- Legitimerad sjuksköterska
- Yrkesverksamhet som sjuksköterska motsvarande minst 12 månaders heltidstjänstgöring
- Kandidatexamen i vårdvetenskap eller motsvarande
- Svenska B/Svenska 3
- Engelska A/Engelska 5.

### Mål

Efter avslutad kurs förväntas studenten kunna:

- analysera och värdera teorier och modeller för hälsofrämjande arbete
- jämföra och kritiskt diskutera modeller för hälsosamtal
- analysera samband mellan hälsa, levnadsvillkor och livsstil och motivera hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbete i relation till det
- utifrån vetenskaplig evidens initiera, planera, utarbeta och utvärdera en hälsofrämjande/ sjukdomsförebyggande intervention i syfte att främja fysisk, psykisk och social hälsa hos vuxna och äldre
- problematisera och diskutera komplexiteten i hälsofrämjande/sjukdomsförebyggande arbete i relation till personcentrerad vård, etiska aspekter och hälsans sociala villkor

## Innehåll

I kursen ingår följande moment:

- hälsoteorier
- hälsomodeller
- hälsosamtal
- livsstil och levnadsvillkor
- hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbete
- personcentrerad vård
- etik
- hälsans sociala villkor
- motiverande samtal
- vårdpedagogik

## Undervisningsformer

- arbete i grupp
- enskilt arbete
- seminarier
- föreläsningar
- simuleringsövningar
- delar av undervisningen sker via lärplattform

## Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

För betyget godkänd ska kursens mål vara uppnådda. Kursen examineras genom två (nr 1 och 2) skriftliga hemtentamina. För betyget väl godkänd krävs väl godkänt på examination nr 2. Omtentamen erbjuds enligt lokala regler för examinationer på grundnivå och avancerad nivå vid Linnéuniversitetet (senaste versionen). Student vid Linnéuniversitetet kan få sitt betyg för kurs översatt till den sjugradiga ECTS-skalan. För att få sitt betyg översatt ska studenten lämna begäran om detta vid kursstart.

## Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs en kursvärdering. Resultat och analys av kursvärderingen ska återkopplas till de studenter som genomfört kursen och de studenter som deltar vid nästa kurstillfälle.

Kursvärderingen genomförs anonymt.

## Kurslitteratur och övriga läromedel

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

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

Björngren Cuadra, C. (red.) (senaste upplaga). *Omvårdnad i mångkulturella rum - frågor om kultur, etik och reflektion*. Lund: Studentlitteratur. (393 s).

Edberg, A-K., Ehrenberg, A., Friberg, F., Wallin, L., Wijk, H., Öhlén, J. (senaste upplaga). *Omvårdnad på avancerad nivå - kärnkompetenser inom sjuksköterskans specialistområden*. Lund: Studentlitteratur, (68 s.).

Eriksson, K. (senaste upplaga). *Vårdprocessen*. Stockholm: Liber AB. (125 s).

Holm Ivarsson, B. (senaste upplaga). *Sjukdomsförebyggande metoder. Samtal om*

*levnaadsvanor*. Stockholm: Natur & Kultur, (201 s.).

Sandman, L., Kjellström, S. (senaste upplaga). *Etikboken. Etik för vårdande yrken*. Lund: Studentlitteratur. (406 s., valda delar av boken).

Scriven, A. (senaste upplaga). *Ewles & Simnet Hälsoarbete*. Lund: Studentlitteratur, (354 s).

Socialstyrelsen (2011). *Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011. Tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor. Stöd för styrning och ledning*. Västerås: Socialstyrelsen. (119 s.).

Svensk sjuksköterskeförening, SSF (2008). *Strategi för sjuksköterskans hälsofrämjande arbete*. Stockholm: Svensk sjuksköterskeförening. (30 s.).  
Hämtad från <http://www.swenurse.se>