

KURSPLAN

Sjukgymnastik 3, hälsopromotion 7,5 högskolepoäng S0027H

Physiotherapy 3, Health promotion

Kursplan antagna: Höst 2010 Lp 1 - Höst 2010 Lp 1

**BESLUTSDATUM
2010-02-19**

Sjukgymnastik 3, hälsopromotion 7,5 högskolepoäng S0027H

Physiotherapy 3, Health promotion

Grundnivå, S0027H

Utbildningsnivå	Fördjupningskod	Betygsskala	Ämne	Ämnesgrupp (SCB)
Grundnivå	G1N	U G VG		Terapi, rehabilitering och kostbehandling

Behörighet

Grundläggande behörighet

Urval

Urvalet grundas på betyg och högskoleprov

Examinator

Daina Dagis

Mål/Förväntat studieresultat

Den studerande ska efter genomgången kurs: • utifrån ett sjukgymnastiskt perspektiv kunna redogöra för och reflektera över folkhälsoproblem som inaktivitet, rökning och övervikt/fetma • utifrån människors individuella behov kunna ge förslag på och argumentera för hälsopromotiva åtgärder avseende fysisk aktivitet och kostråd • kunna beskriva hur människor påverkas av stress samt utifrån ett sjukgymnastiskt perspektiv kunna ge förslag på lämpliga strategier för stresshantering på individ- och gruppnivå. • kunna ge massage samt ge exempel på hur massage kan användas för att främja hälsa. • kunna tillämpa basal kroppskänedom för att öka sin kännedom om den egna kroppen i rörelse och vila

Kursinnehåll

Innehåll för att främja hälsa på individ- och gruppnivå 3hp Vad innebär det att arbeta hälsopromotivt som sjukgymnast? Beteenden som påverkar vår hälsa Villkor för beteendeförändring på individnivå Perspektiv och begrepp inom hälsopromotion; salutogenes, patogenes och empowerment Hälsopedagogik och hälsopedagogiska verktyg Strategier för hälsovägledning på individ- och gruppnivå. Innehåll för kost 0,75hp Grundläggande näringslära. Kost ur ett folkhälsoperspektiv Innehåll för stress 0,75hp Centrala begrepp inom stressteorin. Fysiska, psykiska och emotionella stressreaktioner. Strategier för stresshantering på individ- och gruppnivå. Innehåll för massage inkl taktill beröring 1,5hp Klassiska massagegrepp som är anpassade till mottagaren och olika delar av kroppen Taktilla massagegrepp som är anpassade till mottagaren och olika delar av kroppen Arbetsställningar som är energibesparande Analys av en kurskamrats sätt att ge massage med avseende på grepp och arbetsställningar Indikationer och kontraindikationer för massage. Innehåll för Basal kroppskänedom 1,5hp Teori och praktiska övningar i Basal Kroppskänedom

Genomförande

Kursens undervisningspråk samt undervisningsform anges för varje kurstillfälle och framgår av kursidan på Luleå tekniska universitets hemsida.

I kursen ingår föreläsningar, seminarier, tillämpningsövningar, litteraturstudier, muntliga och skriftliga presentationer och arbete i grupp. Lärandet i massage och basal kroppskänedom sker i form av övning självständigt och tillsammans med studiekamrater samt föreläsningar och lektioner där teori och handledda metodövningar integreras. Kursen bygger på en pedagogisk grundsyn där möten och meningsutbyten mellan människor står i fokus. Ett aktivt deltagande i undervisningen är därför nödvändigt. Arbetet i grupp syftar även till att utveckla färdigheter som endast kan tränas genom interaktion och erfarenhetsutbyte med andra.

Examination

Om det finns beslut om särskilt pedagogiskt stöd, i enlighet med Riktlinjen Studentens rättigheter och skyldigheter vid Luleå tekniska universitet, finns möjlighet till anpassad eller alternativ examinationsform.

Kursen avslutas med en skriftlig och muntlig individuell inlämningsuppgift. För godkänd kurs krävs godkänt på alla prov/moment i kursen.

Restriktion: Efter ordinarie examinationstillfälle har studenten rätt till omexamination vid högst 4 tillfällen.

Om särskilda skäl föreligger kan ytterligare omexamination ges. Med särskilda skäl avses som anges i föreskrifter från Högskoleverket, HSVFS 1999:1.

Övrigt

Kursen ges på grundnivå.

Litteratur. Gäller från Höst 2008 Lp 1

Hansson P. Hälsopromotion i arbetslivet. (2004). Lund: Studentlitteratur.

Kostenius C. & Lindqvist A-K. (2006) Hälsovägledning- från ord och tanke till handling. Lund: Studentlitteratur.

Roxendal, G., Winberg, A. (2002). Levande människa. Falköping: Natur och Kultur.

Wigforss Percy A. Massage och hälsa. (2006) Lund: Studentlitteratur

Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (2008) FYSS, Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.

Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut. www.fyss.se

Artiklar, utdrag och rapporter tillkommer. Förteckning över artiklar lämnas ut vid kursstart.

Kursgivare

Institutionen för hälsovetenskap

Prov

Provnr	Typ	Hp	Betyg
0008	Hälsopromotion, Individuell rapport och seminarium	3	U G VG
0009	Stress, skriftlig och muntlig gruppuppgift, seminarium	0,8	U G VG
0010	Kost, muntlig, skriftlig presentation, seminarium	0,7	U G#
0011	Massage, praktiskt och teoretiskt prov	1,5	U G VG
0012	Basal kroppskännedom, individuell rapport	1,5	U G#

Studiehandledning

Studiehandledning finns i lärplattformen Canvas före kursstart. Du som är ny student hittar all information du behöver på www.ltu.se/studentwebben/ny-student. Du som redan studerar vid Luleå tekniska universitet hittar information om kursstart via schema på studentwebben alternativt via kursrummet i lärplattformen. Du når

lärlplattformen via Mitt LTU.

Revidering fastställd

av Prefekt vid Institutionen för hälsovetenskap 2010-02-19

Kursplanen fastställd

av Prefekt vid Institutionen för hälsovetenskap 2007-05-15