

# Studieplan for Livsstil og livsstilsendring (10 studiepoeng) (Høst 2011)

## Fakta om programmet

**Studiepoeng:** 10

**Studiets varighet:** ½ år

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Stuedsted:** Fredrikstad

## Kontakt

**Studieprogramansvarlig**

HiØ VIDERE

## Innholdsfortegnelse

- Informasjon om studiet
- Hva lærer du?
- Opptak
- Oppbygging og gjennomføring
- Jobb og videre studier
- Studieplanen er godkjent og revidert
- Studiemodell

## Informasjon om studiet

Dette er et betalingsstudium med studieavgift. For nærmere informasjon - ta kontakt med Senter for kompetanseutvikling (SKUT).

Studiet tar utgangspunkt i at menneskers handlinger, vaner og levestil har stor innflytelse på helsen. Studiet omhandler helseatferd og livsstilsendring. Hensikten med studiet er å bidra til at studentene kan skaffe seg kunnskap om ulike faktorer som har betydning for livsstilsendring, Faktorer som mestring, motivasjon, holdninger og personlighet er av stor betydning når mennesker skal endre livsstil.

Studiet har som mål å øke kunnskap om helseopplysning og styrke studentenes ferdigheter i veiledning og undervisning til pasienter som er i behov av varig livsstilsendring.

## Hva lærer du?

# Studiets læringsutbytte

Kunnskap:

- gjøre rede for ulike faktorer som har betydning for livstilendring/gjøre rede for faktorer som fremmer og hemmer helse
- gjøre rede for en endringsbasert teori/ ha kjennskap til teoretiske modeller for endring av helserelatert atferd

Ferdigheter

- kunne benytte ulike intervensjoner ifht endring, mestringstillit og motivasjon
- kunne tilegne seg helseinformasjon
- kunne formidle helseinformasjon
- være i stand til å planlegge og gjennomføre aktuelle tiltak for å bedre folks helse
- kunne anvende metoder for helseopplysning

Generell kompetanse:

- reflektere over egen rolle i møte med pasienter

## Opptak

Bachelor i helse- eller sosialfag eller annen relevant bachelorutdanning.

## Oppbygging og gjennomføring

### Studiets oppbygging og innhold

Studiet består av ett emne som går over ett semester og omhandler følgende temaer.

- Helsebegrepet
- Helseatferd
- Helsepsykologi
- Individuelle forskjeller
- Hva som hemmer og fremmer endring
- Motivasjon
- Mestring
- Holdninger
- Kommunikasjon

## Organisering og læringsformer

Aktuelle læringsformer: formidlingsundervisning, seminar, selvstudier og arbeid med oppgaver. Studiet gjennomføres som et samlingsbasert deltidsstudium med 7 samlinger. Den første samlingen er en heldagssamling på seks timer. De seks neste fordeler seg gjennom semesteret og er hver på tre undervisningstimer. Mellom samlingene skal studentene arbeide i grupper og med lesing av litteratur.

Arbeidskrav:

1. Studentene skal levere et refleksjonsnotat innen nærmere angitt frist. Maksimalt 1500 ord.
2. Studentene skal gjennomføre fremlegg i gruppe. Det kan f.eks være utformet som et rollespill.

Oppgavene kan bearbeides to ganger dersom de ikke blir godkjent første gang.

For at studentene skal kunne fremstille seg til eksamen, må arbeidskravene være godkjente senest tre uker før eksamen.

## Praksis

Det er ikke knyttet praksis til studiet.

## Forsknings- og utviklingsarbeid

Studiet bygger på relevant forskning innen fagfeltet.

## Internasjonalisering

Internasjonal litteratur er på litteraturlisten.

## Evaluering av studiet

For at vi skal kunne tilby en aktuell og relevant utdanning med god kvalitet, er vi avhengige av studentenes tilbakemeldinger. Studentene skal derfor evaluere studiet ved slutten av semesteret på skjema fra SKUT.

## Tilbakemelding underveis

Det blir gitt tilbakemelding på refleksjonsnotatet og fremlegget i plenum (arbeidskravene).

## Vurdering

Individuell skriftlig hjemmeeksamen over tre dager.

Besvarelsen vurderes med gradert karaktere A- F, der A er beste og E dårligste bestått karakter. F betyr ikke bestått. Eksamensbesvarelsen vurderes av to interne sensorer.

## Litteratur

Litteraturlista er satt opp pr. 16.03.11.

Det tas forbehold om endringer.

**Prescott, P. og Børtveit T. Helse og atferdsendring.**

**2004. Gyldendal Akademisk.**

ISBN: 978-82-05-31131-2.

200 sider

**Mæland, J.G. Forebyggende helsearbeid.**

**2010. 3. utg. Tano Aschehoug.**

ISBN: 978-82-15-01608-5.

Kap. 3, 6, 7, 9, 10, 13, 14

69s

**Espenes, G.A og Smedslund, G. Helsepsykologi 2009**

**Gyldendahl Akademisk**

ISBN:978-82-05-39075-1

Kap: 1, 2, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 15, 16

190 s

**Sørensen, M. og Graff-Iversen, S., (2001).**

**Hvordan stimulere til helsefremmende atferd? .**

Type litteratur: Artikkel

I Tidsskr Nor Lægeforening , nr 6, ; 121:720-724,

4 s

**Fugelli, P. og Ingstad B (2001).**

Helse slik folk ser det.

4s

**Albarracìn, D, Johnson, B.T, Fishbein, M og Muellerleile, P.A (2001)**

Theory of Reasoned Action and Planned behavior as Models of Condom Use: A Meta Analysis

Psychological Bulletin 2001. Vol. 127, No 1, 142-161

19s

**Hilbert, A, Winfried, R and Elmar Braechler (2008)**

Stigmatizing Attitudes Toward Obesity in a Representative Population-based Sample

Obesity (2008) 16, 1529-1534

5s

**Simonsen, Arne (2005)**

Hvorfor virker ikke holdningskampanjer - eller gjør de det?

Tidskriftet Mot Rusgift 74/75, 2005

9s

**Arntzen, A og Sandvold, B (2010)**

Forskning, nr 3, 2010; 5: 182-190

Hvordan veilede om røykeslutt

11s

### **Psychological adjustment to chronic disease**

Denise de Ridder; Rinie Geenen; Roeline Kuijer; Henrit van Middendorp

*The Lancet*; Jul 19-Jul 25, 2008; 372, 9634;

### **Fysisk aktivitet og Helse**

Helsedirektoratet 2000

IS-1011

80s

Huffman, M.H (2010)

### **Health Coaching**

A Fresh Approach for Improving Health Outcomes and Reducing Costs

AAOHN Journal - Vol. 58, No. 6, 2010

7s

**Deci, E. L og R. M. Ryan (2008).**

Facilitating optimal Motivation and Psykologisk Well-being Across life's Domains. *Canadian Psychology*, 49 (1), s.14-23.

9s

**Sjöberg, L. (2003).**

Neglecting the Risks: The Irrationality of Health Behavior and the Quest for La Dolce Vita. *European Psychologist*, 8 (4), s.266-278

12s

**Wilson, P.M; D. E. Mck og K. P. Grattan (2008).**

Understanding the Motivation for Exercise: A self- Determination Theory perspective. *Canadian Psychology*, 49 (3), s.250-256

6s

**Gale, C, Batty, D og Deary, J (2008)**

Locus of Control at Age 10 Years and Health Outcomes and Behaviors at Age

30 Years: The 1970 British Cohort Study

*Psychosomatic Medicine* 70:397-403

6s

(Folkehelsearbeidet - veien til god helse for alle

Helsedirektoratet, 2010. Rapport IS-1846

Lenke: Fulltekst fra Helsedirektoratet.no)

## Jobb og videre studier

Studiet gir kompetanse i yrker hvor livsstil hos klient / pasient er en problemstilling.

## Studieplanen er godkjent og revidert

Studieplanen er godkjent

Dekan Synnøve Narten ved Avdeling for helse- og sosialfag, 05.05.2011

Studieplanen gjelder for

Studieåret 2011 - 2012.

## Studiemodell

Denne studiemodellen har en ny utforming. [Fortell oss hva du synes om den](#)

---

Høst 2011

Obl. emne

HVLIV10111

Livsstil og livsstilsændring

10 stp

---

Sist hentet fra Felles Studentsystem (FS) 26. okt. 2021 03:12:38

# HVLIV10111 Livsstil og livsstilsendring (Høst 2011)

## Fakta om emnet

**Studiepoeng:** 10

**Ansvarlig avdeling:** Avdeling for helse og velferd

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Varighet:** ½ år

## Innholdsfortegnelse

- Emnet er tilknyttet følgende studieprogram

## Emnet er tilknyttet følgende studieprogram

Studiet består av ett emne. Det foreligger ingen egen emnebeskrivelse. Se studieplan.