

FAR, FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT **PAP, PHYSICAL ACTIVITY ON PRESCRIPTION**

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

Kurskod: FAFARE

Nivå: Avancerad nivå

Huvudområde: Idrott/idrottsvetenskap

Fördjupningsgrad: A1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Idrottsvetenskap

Fastställd av: Institutionen för fysisk aktivitet och hälsa 2020-11-26

Version: 1.1

Gäller från: Höstterminen 2021

Särskild behörighet

Yrkes- eller kandidatexamen inom hälso- och sjukvård, nutrition, idrott eller motsvarande som inkluderar minst 15 hp i fysiologi eller motsvarande.

Lärandemål

Studenten skall kunna:

- föra resonemang kring det vetenskapliga stödet för fysisk aktivitet och hälsa, förstå sambanden mellan hälsa och fitness, hälsa och fysisk aktivitetsnivå respektive hälsa och stillasittande beteende,
- redogöra för teori om metoden FaR och tillämpa de olika beståndsdelarna. Individanpassa fysisk aktivitet utifrån olika individers förutsättningar, dvs. självständigt skriva ut FaR samt redogöra och diskutera hur uppföljning och utvärdering bör ske,
- redogöra för hur FaR kan implementeras lokalt, regionalt och nationellt,
- bedöma kvaliteten i vetenskapliga studier inom området metoder att främja fysisk aktivitet,
- visa förståelse och insikt i betydelsen av olika professioners roll i arbetet med fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.

Innehåll

Kursen omfattar följande områden:

- fysisk aktivitet och effekt på hälsa, stillasittande beteende som riskfaktor, samt fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling vid ett urval av de stora folksjukdomarna,
- metoder för att främja fysisk aktivitet inom hälso- och sjukvården med fokus på fysisk aktivitet på recept (FaR),
- teori och praktik av beståndsdelarna i FaR; personcentrerat samtal, individuell anpassning av fysisk aktivitet, FYSS, skriftlig ordination, uppföljning av FaR samt samverkan mellan hälso- och sjukvården och aktivitetsarrangörer.
- planering, anpassning och genomförande av FaR på individnivå,

- implementering av FaR.

Ett projektarbete, som innebär planering av implementering av metoden FaR, ingår i kursen.

Progression

Kursen omfattar studier på avancerad nivå vilket innebär en fördjupning av kunskaper i förhållande till utbildning på grundnivå inom ramen för en kandidatexamen inom hälso- och sjukvård, nutrition, idrott eller motsvarande. Detta innebär en ökad grad av komplexitet och abstraktion i teorianvändning, större krav på förmåga till kommunikation, problematisering och integrering av kunskap samt ökad självständighet vad gäller genomförande av skriftligt projektarbete.

Den ämnesinriktade progressionen består i att studenten genomför och redovisar ett i samhället planerat eller pågående projekt vilket exempelvis kan innebära samarbete mellan kommun, region och hälso- och sjukvård. Detta projektarbete bidrar också till studentens progression i sin egen yrkesprofession och innebär bland annat att inhämtad kunskap i början av kursen återkopplas till praktisk tillämpning i samhället.

Examination

Kurskrav

Undervisningstillfällena är obligatoriska, men kan vid specifika undantag ersättas med inlämningsuppgifter. Aktivt deltagande i seminarium är ett krav. Projektarbete och eventuella inlämningsuppgifter skall inlämnas under pågående kurs.

Studenten har vid den skriftliga examinationen tillgång till visst kursmaterial och skall visa förmåga att integrera kunskap från olika källor. Studenten skall vid projektarbetet visa prov på självständighet, förmåga att integrera kunskap och inta ett tvärvetenskapligt förhållningssätt.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

FaR, Fysisk aktivitet på recept, 7.5 hp

PaP, Physical activity on prescription, 7.5 credits

- skriftlig examination
- skriftlig och muntlig redovisning av projektarbete samt opponering på kamrats arbete.

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om betygskriterier. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutad kurs. Omtentamen erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har fått sitt tentamensresultat.

Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom skriftlig kursvärdering vilken genomförs efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd värdering. Kursvärderingen ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraaktiviteter och examinationens form och innehåll beaktas.

Undervisningsform

- föreläsningar
- seminarier/gruppdiskussioner
- redovisningar

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och projektarbete. Diskussioner utifrån deltagarnas olika professioner, kunskaper och erfarenheter är en viktig del i kursen, bland annat kommer seminarium genomföras med patientfall baserade på deltagarnas erfarenheter. De studerande skall individuellt eller parvis göra ett projektarbete kring implementering av FaR på organisations-, enhets- eller professionsnivå.

Kommunikation mellan kursdagarna sker via lärandeplattformen Canvas, dvs. tillgång till och kunskap om Internet krävs.

Övrigt

Undervisningsspråket anpassas efter deltagarna, till svenska eller engelska.

Litteratur och övriga läromedel

Gäller hela kursen

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Folkhälsomyndigheten. (2017) Från nyhet till vardagsnytta om implementeringens mödosamma konst. 68 s. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/f/fran-nyhet-till-vardagsnytta-om-implementeringens-modosamma-konst/>

Folkhälsomyndigheten. (2017). Checklista för implementering med kvalitet.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/c/checklista-for-implementering-med-kvalitet/>

Kallings, L. V. (2008) Physical Activity on Prescription -Studies on physical activity level, adherence and cardiovascular risk factors. Doctoral Thesis. Department of Neurobiology, Care Sciences and Society. Stockholm: Karolinska Institutet, 67 s. <http://diss.kib.ki.se/2008/978-91-7409-111-3/>

Kallings, L. V. (Red.) (2011) FaR -Individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet. R 2011:30. Östersund: Statens folkhälsoinstitut, 349 s. Valda sidor. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/f/far-individanpassad-skriftlig-ordination-av-fysisk-aktivitet/>

Nilsen, P. (Red.) (2010) Implementering: Teori och tillämpning inom hälso- & sjukvård. Lund: Studentlitteratur, 263 s.

Onerup A, Arvidsson D, Blomqvist Å, Daxberg E-L, Jivegård L, Jonsdottir IH, et al. Physical activity on prescription in accordance with the Swedish model increases physical activity: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*. 2019;53(6):383-8.

SBU (2007) Metoder för att främja fysisk aktivitet: en systematisk litteraturöversikt. Stockholm Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU). 296 s. Framförallt sammanfattningen, valda sidor. www.sbu.se

Socialstyrelsen (2018) Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. Stöd för styrning och ledning 79 s. Valda sidor. <https://www.socialstyrelsen.se/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/publicerade-riktlinjer/levnadsvanor/>

Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA) (2016). Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2017: Läkartidningen förlag. 656 p. Valda sidor. www.fyss.se
* Ny version av FYSS planeras att publiceras under 2021

Ett urval av vetenskapliga artiklar och kompendier, ca 200 s baserade på kursens innehåll och relaterade till studenternas projektarbeten.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Complementary literature in English:

HPH Task Force on Health Enhancing Physical Activity in Hospitals and Health Services. 2016. Implementation of physical activity in health care - facilitators and barriers. *Clinical Health Promotion*. 2016;6, Supplement 2. <https://www.clinicalhealthpromotion.org/2016-supplementum-2>

Professional associations for physical activity YFA, editor. Physical Activity in the Prevention and Treatment of Disease. Report 2010:14. : Swedish National Institute of Public Health; 2010. http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/fyss_2010_english.pdf

The Public Health Agency of Sweden. 2017. Checklist for high-quality implementation. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/c/checklist-for-high-quality-implementation/>

The Swedish Council on Technology Assessment in Health Care (SBU). Methods of Promoting Physical Activity, a Systematic Review (Summary and Conclusions). Mölnlycke: The Swedish Council on Technology Assessment in Health Care; 2007. Report No.: 181.

A relevant book about implementation in the health care and the student's project work, to be decided together with the course leader.

Journal articles (approx. 200 pages) will be added, based on the course content and related to the students' project work.