

## **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 2023-11-24

**Version:** 2

**Gäller från:** Höstterminen 2024

---

### **Särskild behörighet**

Yrkes- eller kandidatexamen inom hälso- och sjukvård, nutrition, idrott eller motsvarande.

### **Lärandemål**

#### *Kunskap och förståelse*

- Redogöra för teori om metoden FaR och tillämpa de olika beståndsdelarna,
- redogöra för hur FaR kan implementeras lokalt, regionalt och nationellt,

#### *Färdigheter och förmågor*

- föra resonemang kring det vetenskapliga stödet för fysisk aktivitet och hälsa samt bedöma kvaliteten i vetenskapliga studier inom området metoder att främja fysisk aktivitet,
- kunna inta ett personcentrerat förhållningssätt för att främja fysisk aktivitet med hjälp av fysisk aktivitet på recept utifrån olika individers förutsättningar,
- visa förståelse och insikt i betydelsen av olika professioners roll i arbetet med fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling,

#### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- diskutera och reflektera över hur uppföljning och utvärdering av förskrivet fysisk aktivitet på recept bör ske.

### **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.

## Examination

För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället.

Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

## Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Skriftlig examination, 3 hp  
*Written examination, 3 credits*

Skriftlig inlämningsuppgift, 4 hp  
*Written assignment, 4 credits*

Muntlig redovisning, 0.5 hp  
*Oral presentation, 0.5 credits*

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

## Betyg

Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserade information om betygsgränser för respektive nivå.

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). För betyg Godkänd på hel kurs krävs godkänt på samtliga examinationer i kursen. För betyg Väl Godkänd på hel kurs krävs Väl Godkänd på den skriftliga tentamen samt den skriftliga inlämningsuppgiften.

## Studentinflytande och kursvärdering

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

## Undervisningsform

- föreläsningar
- redovisningar
- seminarier/gruppdiskussioner

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och projektarbete. Diskussioner utifrån deltagarnas olika professioner, kunskaper och erfarenheter är en viktig del i kursen.

## Övrigt

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student efter genomförd förändring eller kursens avskaffande vara garanterad minst tre ytterligare provtillfällen (utöver ordinarie provtillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

## Litteratur och övriga läromedel

### Gäller hela kursen

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Folkhälsomyndigheten. (2023) *Från nyhet till vardagsnytta om implementeringens modosamma konst*. 68 s. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/f/fran-nyhet-till-vardagsnytta-om-implementeringens-modosamma-konst/>

Folkhälsomyndigheten. (2023). *Checklista för implementering med kvalitet*.

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

Kallings, L. V. (Red.) (2011) *FaR -Individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet*. R 2011:30. Östersund: Statens folkhälsoinstitut, 349 s.

Kunskapsstyrning hälso- och sjukvård. Nationellt programområde för levnadsvanor (2022) *Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor prevention och behandling*.

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. [www.sbu.se](http://www.sbu.se)

Socialstyrelsen (2018) *Nationella riktlinjer för levnadsvanor. Stöd för styrning och ledning* 79 s. [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)

Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA). *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021.* Stockholm: Läkartidningens förlag AB; 2021. 500 s. [www.fyss.se](http://www.fyss.se)

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

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Henna Hasson, Ulrica von Thiele Schwarz (2023). *Implementeringsboken: så inför du nytt som gör nytta.* Stockholm: Natur & Kultur. 251 s.