

INDIVIDANPASSNING AV LEVNADSVANOR

INDIVIDUAL ADAPTATION OF LIVING HABITS

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

Kurskod: HAINDI

Utbildningsnivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrottsvetenskap

Fördjupningsnivå: G2F

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämnesgrupp: Folkhälsovetenskap

Fastställd av: Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2026-06-02

Version: 5

Gäller från: Hösttermin 2026

Behörighetskrav

Minst 60 hp inom huvudområdet idrottsvetenskap med inriktning hälsopromotion.

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- visa fördjupade kunskaper om metoden FaR och tillämpa de olika beståndsdelarna,
- visa kunskap om olika beteendeförändringsmetoder och fördjupad kunskap i motiverade samtal,

Färdighet och förmåga

- tillämpa grundläggande principer vid motiverande samtal med inriktning på fysisk aktivitet och andra levnadsvanor,

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- utvärdera och individanpassa fysisk aktivitet, matvanor och andra levnadsvanor.

Innehåll

Kursen har följande innehåll:

- motiverande samtal,
- fysisk aktivitet på recept (FaR),
- levnadsvanor (fysisk aktivitet, stillasittande, matvanor, alkohol, tobak),
- friskvårdslots,
- relevanta samverkansaktörer i preventivt arbete

Examination

(2501) 5 hp, Skriftlig tentamen (U/G/VG), Tregradig skala
(2501) 5 credits, Written examination (U/G/VG), Three-grade scale

(2503) 1 hp, Praktiskt arbete med reflektionsuppgift (U/G), Tvågradig skala
(2503) 1 credits, Practical work with reflection task (U/G), Two-grade scale

(2504) 1.5 hp, Seminarium (U/G), Tvågradig skala
(2504) 1.5 credits, Seminar (U/G), Two-grade scale

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.

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

Betyg

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). För betyg G på hel kurs krävs G på de tre examinationerna i kursen. För betyg VG på hel kurs krävs VG på Skriftlig tentamenen, och G på övriga två examinationer.

Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om betygsgränser för respektive nivå.

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

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, case och motiverande samtal. Kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studentens sida. Undervisningen bedrivs på svenska.

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.

Vad avser praktik och verksamhetsförlagd utbildning gäller motsvarande, men med begränsning till endast ett ytterligare tillfälle.

Litteratur och övriga läromedel

Giltig fr.o.m.: Hösttermin 2026 (2026-08-31)

Beslutsdatum: 2026-05-28

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Farbring, Carl Åke. Handbok i motiverande samtal - MI: teori, praktik och implementering: samtalsguider, övningar, coachningsprotokoll. Lettland: Natur & Kultur. Senaste upplagan.

Sveriges Regioner i Samverkan. Nationellt programområde för levnadsvanor. Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor prevention och behandling. Senaste upplagan.

Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA). Dohrn IM, Jansson E, Börjesson M, Hagströmer M, redaktörer. Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021. Stockholm: Läkartidningen Förlag AB. Senaste upplagan.

Kallings, L. (red). FaR® -individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet. Statens folkhälsoinstitut (R 2011:30). Senaste upplagan.

Ett urval av vetenskapliga artiklar, bokkapitel och kompendier, ca 200 s.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Miller, W.R. & Rollnick, S. Motiverande samtal: att hjälpa människor till förändring. Stockholm: Natur & kultur. Senaste upplagan.

Naar, S & Safren, SA. Motiverande samtal och KBT: Att kombinera metoder för att uppnå förändring. Natur Kultur Akademisk. Senaste upplagan.

Socialstyrelsen. Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. Stöd för styrning och ledning 79 s. Senaste upplagan.