

FYSISK AKTIVITET I FÖREBYGGANDE AV OCH VID KOGNITIVA SJUKDOMAR

PHYSICAL ACTIVITY IN THE PREVENTION AND TREATMENT OF COGNITIVE DISORDERS

3 högskolepoäng - 3 credits

Kurskod: FAFADS

Utbildningsnivå: Avancerad nivå

Huvudområde: Idrottsvetenskap

Fördjupningsnivå: A1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämnesgrupp: Idrott/idrottsvetenskap

Fastställd av: Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2026-05-27

Version: 1

Gäller från: Vårtermin 2027

Behörighetskrav

Examen på grundnivå om minst 180 hp samt Svenska B/Svenska 3 samt Engelska A/Engelska 6. I de fall kursen ges på engelska görs undantag från kravet på Svenska B/Svenska 3.

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

1. redogöra för sjukdomsmekanismer och symtom vid vanligt förekommande kognitiva sjukdomar,
2. förklara relevanta fysiologiska effekter av fysisk aktivitet och dess betydelse för hjärnhälsa, till exempel vid kognitiv svikt och kognitiva sjukdomar,
3. förklara risker, hinder och anpassningsbehov vid fysisk aktivitet vid kognitiv sjukdom,
4. beskriva exempel på multidomänbaserade livsstilsinterventioner för prevention av kognitiva sjukdomar samt principer för implementering och uppföljning,

Färdigheter och förmågor

5. beskriva och motivera hur fysisk aktivitet kan anpassas för promotion av hälsa samt prevention av vanligt förekommande kognitiva sjukdomar,
6. förklara konsekvenserna av samverkan mellan olika yrkesgrupper, anhöriga och andra aktörer för att främja fysisk aktivitet och andra hälsosamma levnadsvanor för de med kognitiva sjukdomar,

Värderingsförmåga och förhållningssätt

7. reflektera kring genomförbarhet och värdet av olika insatser inklusive etiskt förhållningssätt för personer med kognitiva sjukdomar eller kognitiv svikt, gällande promotion eller prevention.

Innehåll

Kursen behandlar samverkan mellan aktörer inom offentlig, privat och ideell sektor för att främja fysisk aktivitet i förebyggande arbete och vid kognitiva sjukdomar. Fokus ligger på att skapa ett sammanhållet och individanpassat stöd för personer i riskzon för eller med kognitiv sjukdom samt deras anhöriga.

Kursen omfattar grundläggande kunskaper om kognitiva sjukdomar, inklusive riskfaktorer, symtom, förekomst och behandlingar, med särskilt fokus på Alzheimers sjukdom samt andra vanliga kognitiva sjukdomar. Vidare behandlas fysiologiska effekter av fysisk aktivitet samt risker och hinder vid fysisk aktivitet vid kognitiv svikt.

Kursen inkluderar multidomänbaserade livsstilsinterventioner med exempel på hur man kan påverka riskfaktorer vid kognitiva sjukdomar och kognitiv svikt, med fokus på implementering och utvärdering i olika verksamheter.

Vidare behandlas tvärvetenskapligt samarbete samt exempel på samverkansmodeller för att främja fysisk aktivitet och andra hälsosamma levnadsvanor.

Examination

(2701) 3 hp, Skriftlig examination med muntlig redovisning, avseende lärandemål 1-7, Tvågradig skala

(2701) 3 credits, Written examination and oral presentation, regarding learning outcomes 1-7, Two-grade scale

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är reglerade i högskolans riktlinjer.

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.

Student som underkänts på verksamhetsförlagd utbildning erbjud möjlighet till ett (1) ytterligare tillfälle för verksamhetsförlagd utbildning. Om en student frivilligt avbryter verksamhetsförlagd utbildning i förtid, eller tvingas avbryta kursen i förtid, räknas detta dock som ett förbrukat provtillfälle.

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 (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 Godkänd (G) och Underkänd (U).

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

Studentinflytande och kursvärdering

Kursen utvärderas i enlighet med GIH:s Riktlinjer för uppföljning och kvalitetssäkring av kurser och program.

Undervisningsform

Undervisningen sker på svenska eller engelska.

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

Giltig fr.o.m.: Vårtermin 2027 (2027-01-18)

Beslutsdatum: 2026-05-28

Litteratur och övriga läromedel

Kivipelto, M. (2019). Hjärnhälsa. Stockholm: Mondial.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) (2021). FYSS 2021: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Stockholm: Läkartidningen Förlag.

Ett urval av vetenskapliga artiklar tillkommer.