

Studieplan 2021/2022

Fysisk aktivitet i psykisk helsearbeid

Studiepoeng: 15

Studiets nivå og organisering

Studiet er på bachelornivå og gjennomføres på deltid over ett semester. Studiet er nettbasert.

Bakgrunn for studiet

Økt fokus på helseeffekten av regelmessig fysisk aktivitet i et forebyggende - og helsefremmende perspektiv forsterker behovet for kunnskap, ferdighet og generell kompetanse om fysisk aktivitet som behandlingstiltak i psykisk helsearbeid.

Behandlingstilbudet innen psykisk helsearbeid påvirkes av samfunnsutviklingen som igjen påvirker helsepersonellens arbeidsform og arbeidsmetode.

Behovet for utdanningen underbygges ved:

- at mange mennesker med psykiske lidelser er fysisk inaktive og i dårlig form
- at mange mennesker med psykiske lidelser dør 10-15 år tidligere og rusavhengige opp til 25 år tidligere enn befolkningen for øvrig, fortrinnsvis av hjerte-karsykdommer, kols og noen former for kreft.
- at fysisk aktivitet fungerer effektivt i forebygging og behandling av psykiske lidelser, noe som også er godt dokumentert
- at det offentlige fokuserer på og oppfordrer til økt bruk av fysisk aktivitet i psykisk helsearbeid, blant annet gjennom innføring av pakkeforløp i psykisk helsearbeid

Fysisk aktivitet i psykisk helsearbeid bygger på en helhetlig behandlingstilnærming med fokus på en tilfriskningsprosess som ivaretar pasientens egne ressurser gjennom å tilrettelegge for en aktiv og meningsfull hverdag. Fysisk aktivitet fremmer pasientens egne krefter og bidrar til å skape gode relasjoner, optimisme og tro på fremtiden. Målet er bedre livskvalitet gjennom økt egenkontroll og personlig ansvar i hverdagen.

Læringsutbytte

En kandidat med fullført kvalifikasjon skal ha følgende totale læringsutbytte definert i kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse:

Kunnskap

Kandidaten

- har kunnskap om sentrale begreper som helse, fysisk aktivitet, livsstil og folkehelse
- kjenner til effekten av fysisk aktivitet som behandlingsform, og forebyggende og helsefremmende tiltak i psykisk helsearbeid
- kjenner til planer, meldinger og lovverk spesielt knyttet til fysisk aktivitet og psykisk helsearbeid
- har kunnskap om sentrale motivasjonsstrategier knyttet til psykisk helse og fysisk aktivitet
- kjenner til kroppens anatomi og fysiologi og har kunnskap om hvordan fysisk aktivitet påvirker kroppens funksjon

Ferdighet

Kandidaten

- kan anvende relevante veiledningsverktøy i endring av livsstil på individ - og gruppenivå
- kan tilrettelegge varierte aktivitetsopplegg for personer med ulikt funksjonsnivå, interesser, behov og muligheter
- kan anvende ulike motivasjonsstrategier og helsepedagogiske prinsipper i tilrettelegging av fysisk aktivitet

Generell kompetanse

Kandidaten

- kan presentere sentralt fagstoff, er bevisst sin egen rolle og kan bidra til nytenkning
- kan planlegge og gjennomføre tilrettelagt fysisk aktivitet på individ- og gruppenivå

Målgruppe

Målgruppe for studiet er personer som vil benytte tilrettelagt fysisk aktivitet i forebyggende, helsefremmende og behandlende arbeid innen psykisk helse i spesialisthelsetjenesten og i kommuner.

Relevans for arbeidsliv og videre studier

Studiet skal kvalifisere helsepersonell og andre, gjennom praktisk og teoretisk kunnskap, til å kunne tilrettelegge fysisk aktivitet som integrert behandlingsform i psykisk helsearbeid.

Opptakskrav og rangering

Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende nivå.

Arbeids- og undervisningsformer

Fysisk aktivitet i psykisk helsearbeid er en utdanning hvor det legges vekt på både teoretiske kunnskaper og praktiske ferdigheter. Dette ivaretas gjennom varierte arbeidsmetoder og ferdighetstrening. Arbeidsformene vil være preget av et pedagogisk grunnsyn hvor studenter aktivt søker kunnskap og tar ansvar for egen læring. Det blir gitt undervisning i sentrale områder fra pensum. Undervisningsmetodene består av forelesninger, deltakelse i aktiviteter, løsning av ulike oppgaver, presentasjon av eget arbeid og varierte typer gruppearbeid.

Canvas benyttes som digital læringsplattform.

Praksis

Praksis inngår ikke i studiet.

Vurderingsformer

For å sikre at studentene kan anvende det teoretiske kunnskapsstoffet i den praktiske tilretteleggingen av fysisk aktivitet og kan se sammenhengen mellom det praktiske utbyttet av fysisk aktivitet og ulike teorier og modeller, vil studentene bli vurdert både i forhold til det skriftlige og praktiske arbeidet.

Individuell hjemmeeksamen som vurderes med gradert bokstavkarakter fra A til F, der E er laveste ståkarakter.

Forskningsbasert undervisning

Studiet er tilknyttet et fagmiljø som har spisskompetanse på dette fagfeltet. Undervisningen bygger på kunnskapsbasert praksis.

Internasjonalisering

Utveksling til utlandet er ikke relevant for dette studiet. Det blir benyttet noe utenlandsk litteratur, undervisningen foregår på norsk.

Studiets oppbygging og innhold

Studiet består av ett emne på 15 studiepoeng, som går over ett semester.

Studiet er delt inn i 2 hovedtema:

- Psykisk helsearbeid i et folkehelseperspektiv
- Fysisk aktivitet tilpasset ulike grupper og nivåer

Individ og samfunn i et folkehelseperspektiv inngår i begge hovedtemaene.

Emnets innhold beskrives nærmere i neste punkt.

Studiet gjennomføres nettbasert.

Kull

2021

Emneoversikt

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester
				S1(V)
FAPSYE1000	Fysisk aktivitet i psykisk helsearbeid	15	O	15
Sum:				15

*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

Emneoversikt

FAPSYE1000 Fysisk aktivitet i psykisk helsearbeid

Emnekode: FAPSYE1000

Studiepoeng: 15

Semester

Høst

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten oppnådd følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Studenten

- har kunnskap om sentrale begreper som helse, fysisk aktivitet, livsstil og folkehelse
- kjenner til effekten av fysisk aktivitet som behandlingsform, og forebyggende og helsefremmende tiltak i psykisk helsearbeid
- kjenner til planer, meldinger og lovverk spesielt knyttet til fysisk aktivitet og psykisk helsearbeid

- har kunnskap om sentrale motivasjonsstrategier knyttet til psykisk helse og fysisk aktivitet
- kjenner til kroppens anatomi og fysiologi og har kunnskap om hvordan fysisk aktivitet påvirker kroppens funksjon

Ferdighet

Studenten

- kan anvende relevante veiledningsverktøy i endring av livsstil på individ - og gruppenivå
- kan tilrettelegge varierte aktivitetsopplegg for personer med ulikt funksjonsnivå, interesser, behov og muligheter
- kan anvende ulike motivasjonsstrategier og helsepedagogiske prinsipper i tilrettelegging av fysisk aktivitet

Generell kompetanse

Studenten

- kan presentere sentralt fagstoff, er bevisst sin egen rolle og kan bidra til nytenkning
- kan planlegge og gjennomføre tilrettelagt fysisk aktivitet på individ- og gruppenivå

Innhold

Emnet er delt inn i to hovedtema:

Psykisk helsearbeid i et folkehelseperspektiv:

- De vanligste psykiske lidelsene samt en oversikt over utbredelsen av de øvrige
- Helsepedagogiske prinsipper og miljøarbeid knyttet til psykisk helsearbeid
- Fysisk aktivitet som medikamentfri behandling
- Pasient- og pårørendeperspektivet
- Pakkeforløp knyttet til somatisk helse og levevaner (algoritme knyttet til hjertefrisk)
- Generelle informasjonskanaler for psykisk helse, planer, meldinger og lovverk spesielt knyttet til psykisk helsearbeid
- Endring i livsstil – utfordringer og muligheter

Fysisk aktivitet tilpasset ulike grupper og nivåer:

- Kroppens anatomi og fysiologi knyttet til fysisk aktivitet
- Aktiviteter tilpasset ulike grupper og nivåer med fokus på didaktiske tilpasninger og ivaretagelse av brukerperspektivet
- Nøkkeltiltak og lavterskeltiltak for mennesker med psykiske lidelser
- Motivasjonsstrategier knyttet til fysisk aktivitet og psykisk helse.
- Fysisk aktivitet som integrert behandlingsform.

Arbeids- og undervisningsformer

Arbeidsformene vil være preget av et pedagogisk grunnsyn med studenter som aktivt søker kunnskap, som igjen forutsetter ansvar for egen læring.

Undervisningsmetodene består av forelesninger, deltakelse i aktiviteter, løsning av ulike oppgaver, presentasjon av eget arbeid og gruppearbeid. Gjennom undervisningen vil studentene også få kunnskap om forskning-, utviklings- og endringsarbeid.

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

De obligatoriske kravene gjennomføres mellom samlingene

- Minimum 80% tilstedeværelse
- Individuelt planlegge og beskrive et aktivitetsopplegg med styrkeøvelser
- I gruppe på 5 lage en presentasjon med fokus på å motivere psykisk syke til økt fysisk aktivitet i en tilfriskningsprosess. Presentasjonen skal legges frem og vurderes av medstudenter.

Eksamen

Individuell hjemmeeksamen over 2 uker som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A til F, der E er laveste ståkarakter.

Tillatte hjelpemidler til eksamen

Alle hjelpemidler

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

