

# Termin 5. Fysioterapi i folkhälsa och arbetsliv: Fysisk aktivitet och träning för hälsa och förmåga 15hp

Kursansvarig: Eva Tengman

Lärare: Åsa Svedmark, Mattias Hedlund, Camilla Sandberg, Gunilla Stenberg

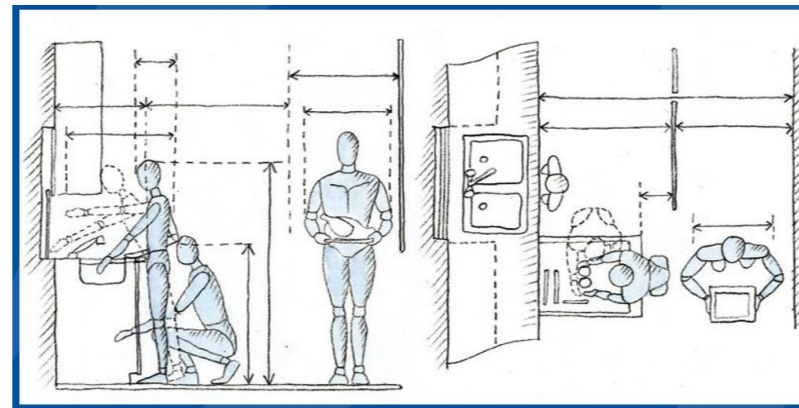
## Folkhälsa 5 hp



En god och jämlik hälsa – åtta målområden

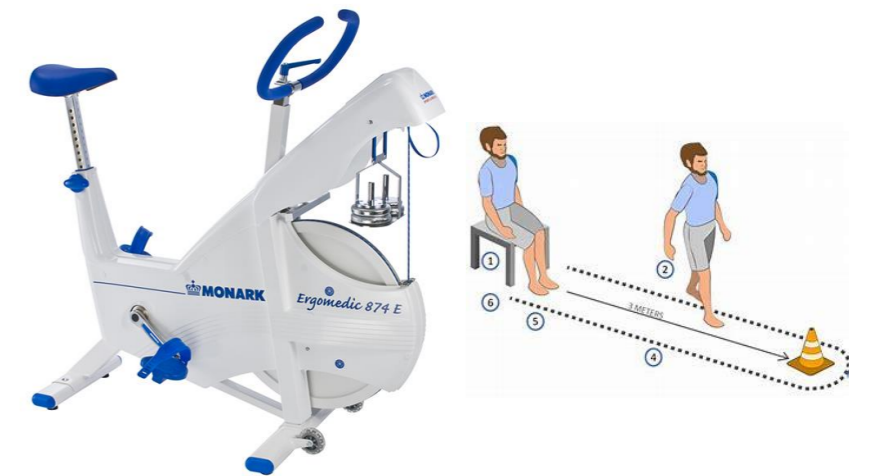
Folkhälsa studeras med fokus på hälsa och belyses både i ett nationellt, globalt och hållbarhetsperspektiv. Teoretisk fördjupning sker i det aktuella hälsoläget samt i de riktlinjer som finns för att nå de nationella och globala folkhälsomålen.

## Arbetsliv 5 hp



Modul belyser arbetets betydelse för både hälsa och ohälsa och hur man som fysioterapeut kan kartlägga och ge förslag på anpassningar/åtgärder vid arbetsrelaterade besvär. I modulen ingår även metoder för att främja dialog och samverkan med involverade aktörer i rehabiliteringsprocessen

## Fysisk aktivitet och träning för hälsa och förmåga 5 hp



Teoretiska och praktiska moment avseende fysisk aktivitet, träning för hälsa och förmåga med fokus på anpassad fysisk aktivitet. Case-metodik används. Fördjupning sker även kring mätmetoder och digitala verktyg för fysisk aktivitet, träning och rehabilitering.

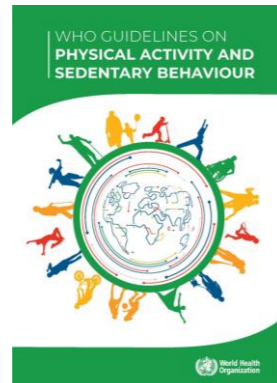
# Termin 5. Fysioterapi i folkhälsa och arbetsliv: Fysisk aktivitet och träning för hälsa och förmåga 15hp

## Folkhälsa 5 hp

Exempel på innehåll:

- Kunskapsfördjupning i folkhälsosjukdomar och i Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor, inkl. Fysisk aktivitet, kost, rökning, alkohol
- Fysisk aktivitet på recept FaR
- Våld i nära relationer
- Begreppet hälsa
- Globala målen och hållbarhet

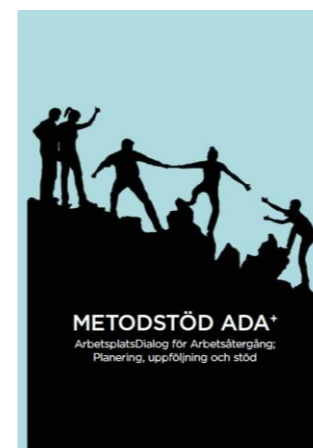
Examineras både i grupp, reflektion och individuellt.



## Arbetsliv 5 hp

Exempel på innehåll:

- Arbetsplatsanalys på valfri arbetsplats och belastningsergonomisk riskbedömning som utmynnar i förslag på ergonomiska åtgärder.
- Skriftlig fördjupning i organisatorisk och psykosocial arbetsmiljö
- Arbetsplatsdialog för arbetsåtergång (ADA)



## Fysisk aktivitet och träning för hälsa och förmåga 5 hp

Exempel på innehåll:

- Anpassad fysisk aktivitet
- Riskbedömning
- Tester: submaximalt konditionstest, mäta fysisk kapacitet och funktion.
- Fördjupning i bäckenbottenhälsa
- Fysisk aktivitet vid stress och utmattning.
- Digitala verktyg/e-hälsa
  
- CASE: Postkontusionellt syndrom, stress/utmattning, träning efter graviditet, diabetes, artros.
  
- Reflektionsuppgift kring ohälsosam fysisk aktivitet och träning.