



Kursplan, kursmål och innehåll

Kvalificerad Yrkesutbildning (KY)

Hälsovägledning

80 KY-poäng

Utbildningens övergripande mål

Denna form av arbetsutövande har som syfte att vägleda människor att göra sina egna val för att uppnå hälsa, med andra ord: hälsovägledning. Den röda tråden genom utbildningen är att hälsa är olika för alla och alla har ansvar för sin egen hälsa. För att kunna tillgodose dessa individuella behov behövs en bred kompetens inom hälso- och friskvårdsområdet.

Att kunna sälja sina tjänster och att kunna föra ut sitt budskap kommer i framtiden att vara avgörande för yrkesutövarna inom detta område. En viktig del i utbildningen är, att förutom att inhämta kunskaper och färdigheter inom praktiskt hälsoarbete, även få erhålla kunskaper i området som ledarskap/pedagogik, social kompetens och entreprenörskap.

De övergripande målen för utbildningen är att den studerande efter fullgjord utbildning ska kunna:

- fungera både som anställd eller som egen företagare och då kunna sälja och marknadsföra sina tjänster
- kostnadsberäkna och lägga upp budget för hälsoinsatser på såväl stora som små företag samt ha kunskaper om lönsamhetsberäkningar avseende förebyggande hälsoinsatser
- kombinera vetenskaplig teori och kritiskt tänkande i sin yrkesutövning i en föränderlig hälsobransch
- använda relevanta kunskaper inom anatomi, fysiologi och sjukdomslära i arbetet med prevention och rehabilitering samt lägga upp en hälsoplan för livsstilsförändringar för enskilda människor
- leda och genomföra olika hälsofrämjande aktiviteter och metoder på individ- och gruppnivå.
- vara rådgivare, informatör och föreläsare för att bidra till allmänhetens ökade kunskaper om hälso- och livsstilsfrågor
- planera och genomföra och utvärdera olika former av större eller mindre hälsoprojekt

Kursplan, mål och innehåll för kurser

Det finns 10 kurser. I denna utbildningsplan ingår endast en översiktlig beskrivning av kurserna. Utbildningens ledningsgrupp är ansvarig för innehållet i och fastställandet av de detaljerade kursplanerna och beslutar också om ändringar i dem.

Kursplan

Huvudmoment	Poäng	Skolförlagt	Arbetsplats-förlagt
Introduktion till Hälsovägledning	3p	3 p	
Hälsa	15 p	8 p *	7 p *
Anatomi och fysiologi	8 p	8 p	
Projektmetodik	5 p	5 p	
Beteendevetenskap	5 p	5 p	
Hälsoprojekt & entreprenörskap	16 p	8 p *	8 p *
Hälsopedagogik	4 p	4 p	
Från sjukvård till friskvård	3 p	3 p	
Hälsa, fördjupning	19 p	9 p *	10 p *
Hälsa i helhetsperspektiv	2 p	2 p	
Summa	80 p	55 p	25 p *

* LIA ingår dels i kursens mål, men har också en egen kursplan med mål

Kurser

Åk 1: Introduktion till hälsovägledning, 3p

Mål: Den studerande ska efter fullgjord kurs kunna redogöra för och förstå utbildningens samt hälso- och friskvårdsbranschens syfte, mål och arbetsformer. Under kartläggningen av hälso- och friskvårdsbranschen ska den studerande självständigt söka information utifrån givna frågeställningar. Den studerande ska kunna dra slutsatser om hälso- och friskvårdsbranschens verksamhetsområden i dag och i framtiden och koppla det till sin egen roll som hälsovägledare..

Innehåll: Utbildningens syfte, mål och arbetsformer
Kartläggning av hälso- och friskvårdsbranschen
Hälsovägledarens roll
Studieteknik
Gruppen och grupprocesser

Åk 1: Hälsa, 15p

Mål: Den studerande ska efter fullgjord kurs förstå vad hälsa är, hur olika vi uppfattar vårt hälsotillstånd och vad som påverkar vår hälsa. Den studerande ska ha kännedom om folkhälsans förändring i ett historiskt perspektiv och kunna redogöra för och reflektera kring dagens folkhälsoproblem samt aktuella hälsopolitiska riktlinjer, lagar och förordningar som berör hälsa i olika åldrar. Den studerande ska självständigt kunna utföra olika typer av friskvårdstestning. Den studerande ska utifrån personliga behov självständigt kunna lägga upp en hälsoplan med livsstilsförändringar och/eller program med olika typer av fysisk träning, mental träning och massage samt kostråd. Under LIA, 7p ska den studerande arbeta med hälsa ämnet ute på arbetsplatser.

Innehåll: Folkhälsa
Massage
Fysiska och mentala träningsmetoder
Näringslära
Friskvårdstestning, bl.a. HPB och step-test
Hälsoplan
Droger, doping

Åk 1: Anatomi och fysiologi, 8p

Mål: Den studerande ska efter fullgjord kurs ha kunskap om människokroppens anatomi och fysiologi. Den studerande ska kunna analysera och utvärdera kroppsställningar, rörelser och funktioner ur ett funktionellt perspektiv och kunna använda dessa kunskaper i praktisk hälsovägledning. Baserat på kunskaper om människokroppens reaktioner vid inaktivitet och fysisk träning ska den studerande senare i utbildningen självständigt kunna utföra friskvårdstestning, hälsoprofilbedömning och utveckla hälsoplaner.

Innehåll: Allmän anatomi
Rörelseapparatens anatomi och fysiologi
Nervsystemets anatomi och fysiologi
Funktionell anatomi
Cirkulationen och respirationens anatomi och fysiologi
Mattpjälningsapparatens anatomi och fysiologi
Smärtfysiologi
Träningsfysiologi

Åk 1: Projektmetodik, 5p

Mål: Den studerande ska efter fullgjord kurs förstå vetenskapens, utbildningens och sin egen roll i ett föränderligt samhälle. Den studerande ska ha kunskaper inom projektmetodik, insikt i hur grupper utvecklas och betydelsen av ledarskapet i ett projekt. Den studerande ska med hjälp av informationsteknologi självständigt kunna söka, bearbeta och presentera kunskap inom hälsoarbete samt genomföra ett hälsoprojekt.

Innehåll: Utvärdering med enkät
Projektmetodik
Presentationsteknik
Kvalitetssäkring
Ledarskap och grupprocesser

Åk 1: Beteendevetenskap, 5p

Mål: Den studerande ska efter fullgjord kurs ha kunskap om teorier och begrepp inom psykologi och sociologi av betydelse för hälsovägledning. Den studerande ska på ett självständigt och integrerat sätt kunna avgöra om människors psykiska hälsotillstånd tillåter hälsovägledning och med kunskap om samtalsmetodik och vägledande samtal kunna ge människor hälsoutvecklande råd.

Innehåll: Psykologiska teorier, utvecklingspsykologi
The Human Elements (THE-utbildning)
Kris och konflikthantering
Samtalsmetodik
Etik och värderingar

Åk 2: Hälsoprojekt och entreprenörskap, 16p

Mål: Den studerande ska efter fullgjord kurs självständigt kunna lägga upp, leda och utvärdera ett hälsoprojekt med praktisk hälsovägledning utifrån arbetsplatsens behov, önskemål och resurser. Den studerande ska ha kännedom om grundläggande begrepp som affärsidé och projektidé samt förstå ekonomins betydelse för såväl individ som företag och samhälle. Den studerande ska ha kunskap om marknadsföring och kunna utföra lönsamhetsberäkningar på hälsofrämjande insatser. Under LIA, 8p ska den studerande genomföra ett hälsoprojekt enskilt eller i grupp i samarbete med en arbetsplats.

Innehåll: Hälsoprojekt med förankring i arbetslivet
Hälsovägledarens roll
Affärsidé/verksamhetsidé - teori och praktik
Hälsoekonomi
Marknadsföring och personlig försäljningsteknik
Ekonomisk planering - kalkyl och lönsamhetsberäkning

Åk 2: Hälsopedagogik, 4p

Mål: Den studerande ska efter fullgjord kurs kunna möta människor med kunskap om de beteende- och psykologiska processer som påverkar vår hälsa och förmåga till inlärning. Den studerande ska också kunna välja ut passande pedagogiska metoder och samtalstekniker för individer såväl som grupper utifrån aktuella teorier.

Innehåll: Pedagogik i hälsoarbete
Värderingar
Vägledning och samtalsteknik
Motivationspsykologi
Beteendeförändringar
Viktreducering och tobaksavvänjning

Åk 2: Från sjukvård till friskvård, 3p

Mål: Den studerande ska efter fullgjord kurs kunna redogöra för de sjukdomstillstånd och skador som har särskild relevans för hälsoarbete och självständigt kunna utföra hjärt- lungräddning. Den studerande ska ha utvecklat kunskap om andra närliggande yrkesfunktioners ansvarsområde och utvecklat kunskaper i kommunikation och interaktion för att främja teamsamverkan mellan olika yrkesgrupper inom hälsoområdet.

Innehåll: Sjukdomslära med tonvikt på folkhälsosjukdomar
Fysiska aktiviteter på recept (FaR, FYSS)
Idrottsmedicin
Hjärt- och lungräddning.
Farmakologi

ÅK 2: Hälsa, fördjupning, 19 poäng

Mål: Den studerande ska efter fullgjord kurs ha en fördjupad kunskap inom nutrition, mental träning, fysisk träning och massage. Den studerande ska kunna välja lämplig metod eller teknik utifrån individens eller gruppens speciella behov. Under LIA, 10 p ska den studerande välja ett av de fyra specialområdena och där göra ett fördjupningsarbete 2 p (2p under denna kurs och 1p i Hälsa i helhetsperspektiv).

Delkurser	Nutrition	2p
	Mental träning	2p
	Fys. Träning	2p
	Massage	2p
	Fördjupningsarbete	1p
	LIA	10p (2p avser fördjupningsarbete)

Hälsa fördjupning - Nutrition, 2p

Mål: Den studerande ska efter fullgjord kurs kunna utarbeta en kostplanering som är anpassad till en individ eller en grupp. Kostplaneringen skall utgå från vedertagna näringsfysiologiska grunder. Den studerande skall kunna kritiskt granska och argumentera för kostens påverkan på hälsotillståndet.

Innehåll: Näringslära
Kostrådgivning
Mat som medicin
Kost och prestation
Anorexi och bulimi

Hälsa fördjupning - Mental träning, 2p

Mål: Den studerande ska efter fullgjord kurs kunna verka som mental tränare genom att hålla föredrag och utbildning samt praktiskt vägleda inom områden som exempelvis stresshantering. Den studerande ska kunna redogöra för mental träning och dess tillämpning i hälsofrämjande syfte.

Innehåll: Förändrade medvetandetillstånd
Barn/ungdomar och mental träning
Tillämpad mental träning för idrott, personlig utveckling och beteendeförändringar

Hälsa fördjupning - Fys träning, 2p

Mål: Den studerande ska efter fullgjord kurs självständigt kunna fungera som personlig tränare för individer såväl som fystränare för grupper genom att använda utrustning och teknik för uppläggning av träningsprogram. Den studerande ska kunna visa hur man praktiskt kan hjälpa enskilda individer uppnå träningsmål.

Innehåll: Konditions-, styrke- och rörlighetsträning i grupp
Styrketräning med fria vikter och cirkelträning
Musikanalys för olika fysiska aktiviteter

Hälsa fördjupning - Massage, 2p

Mål: Den studerande ska efter fullgjord kurs självständigt kunna fungera som massör. Den studerande ska kunna utföra ett antal olika massagetekniker samt visa förståelse för hygien och hudvård. Den studerande ska kunna redogöra för indikationer och kontraindikationer med tanke på massage vid olika hälsotillstånd genom att självständigt genomföra en bedömning av kunden före massagebehandlingen. (Inom ramen för utbildningen kan diplomering ske).

Innehåll: Klassisk massage
Avslappningsmassage
Idrottsmassage
Ergonomi

Åk 2: Hälsa i helhetsperspektiv , 2p

- Mål: Den studerande ska efter fullgjord kurs kunna presentera och utvärdera ett fördjupningsarbete samt granska andras arbete och komma med konstruktiv feedback. Den studerande ska under sista halvåret arbeta med sin framtida målbild som hälsovägledare.
- Innehåll: Presentation och utvärdering av fördjupningsarbetet.
Presentation av sin framtida målbild.
Utvärdering av hela utbildningen.

Kursplan för LIA

Lärande i arbete är en tredjedel av utbildningstiden och är arbetsplatsförlagd. Utbildningen ska förena en praktisk inriktning med fördjupade teoretiska kunskaper.

Utbildningens övergripande mål är att den studerande skall förvärva sig kunskaper och färdigheter. Det kommer att vara tre perioder av lärande i arbetet under utbildningen. Varje LIA-period bygger på det föregående teoriblocket .

De uppgifter och problem som de studerande ska lösa under LIA-perioderna ska sammanfogas med den teoretiska undervisningen i skolan. De mål som redovisas för varje kurs, både i den skolförlagda delen och i den arbetsplatsförlagda, ska uppnås. Vägen till att nå målen kan variera från studerande till studerande.Handledarna betygsätter perioden av lärande genom en avstämning mot de individuella mål som fastställts.

LIA-perioder:	1: 7 veckor under slutet av år 1	
	2: 8 veckor under början av år 2	
	3: 10 veckor under slutet av år 2	Totalt: 25 veckor

Den studerande söker själv LIA-placering och handledare. LIA kan förläggas till en eller två (ej fler) arbetsplatser per LIA-period. Arbetsplatsen ska ha anknytning till hälso- och friskvårdsbranschen eller på annat sätt arbeta med hälsofrågor och vara i linje med den studerandes intresse. En lärare besöker den studerande och handledare under LIA-perioden alt har telefonmöte.

LIA 1 - 7p Del av kursen hälsa 15 p. Elevens personliga mål styr val och innehåll i samarbetet med arbetsplatsen. LIA-perioden redovisas muntligt samt skriftligt i form av en rapport.

LIA 2 - 8p Del av kursen Hälsoprojekt och entreprenörskap 16 p. Studenten genomför enskilt eller i grupp ett hälsoprojekt tillsammans med en arbetsplats. Handledare och ev ytterligare person från arbetsplatsen knyts till projektgruppen. Projektmålen styr innehållet i arbetet. En projektrapport sammanställs och redovisas till arbetsplatsen. En ekonomisk kalkyl görs för hela projektet och redovisas efter LIA-perioden.

LIA 3 - 10p Del av kursen Hälsa fördjupning 19 p. LIA:n består i ett val av:

1. fördjupningsuppgift i något av de 4 ämnena (nutrition, mental träning, fysisk träning och massage) eller
2. hälsoprojekt med en hälsorevision

Båda alternativen ska ha anknytning till en arbetsplats. Redovisningen av LIA:n sker muntligt och skriftligt.