

BACHELOR I TRENING, HELSE OG PRESTASJON  
2020/2023

Utsatt individuell skriftlig eksamen

i

THP 206- Helsekommunikasjon

Mandag 29. august 2022 kl. 10.00-13.00

Hjelpemidler: ingen

Eksamensoppgaven består av 2 sider inkludert forsiden

Sensurfrist: 19. september 2022

Alle oppgaver vektes likt.

### **OPPGAVE 1**

Stadier for fysisk aktivitet har vært brukt i forbindelse med arbeid innrettet mot påvirkning til økt fysisk aktivitet.

- a. Gjør kort rede for noen sentrale begreper innen stadieteorien (Stages of change theory).
- b. Gi eksempler på hvordan stadieteorien kan komme til anvendelse i forbindelse med planlegging og gjennomføring av et tiltak med mål om å øke fysisk aktivitet i en gruppe i befolkningen

### **OPPGAVE 2**

Skolen blir ofte trukket frem som en god arena for forebyggende folkehelsearbeid. Beskriv forskjellige måter man kan tilrettelegge for økt fysisk aktivitetsnivå i skolen, og redegjør for faktorer som kan være avgjørende for å sikre god implementering.

### **OPPGAVE 3**

Hva er det overordnede formålet med motiverende intervju? List opp minst fire grunnleggende samtaleferdigheter som brukes i motiverende intervju, og beskriv disse kort.

### **OPPGAVE 4**

Hva betyr empowerment og hva er målet med empowerment? Beskriv også hva som er det motsatte av empowerment?

### **OPPGAVE 5**

Case; Eva er 35 år og er henvist fra fastlegen sin til deg som helse-treningsrådgiver. Hun har fått klar beskjed om at hun må endre livsstil fordi hun har en alvorlig risiko for å utvikle diabetes type 2. Eva har en BMI på 33, lett forhøyet blodtrykk og litt smerter i det ene kneet. Som merknad fra fastlegen står det at hun må endre livsstil.

Beskriv hvordan du vil møte Eva; hva du gjør for å få et bedre bilde av situasjonen hennes og for å bidra i en prosess der Eva får en mer helsefremmende livsstil.