

BACHELOR I TRENING, HELSE OG PRESTASJON 2021/2024

Individuell utsatt skriftlig eksamen i THP 206

Helsekommunikasjon

Generell informasjon

- Mandag 28. august 2023 kl. 10.00-13.00
- Hjelpemidler: ingen
- Eksamensoppgaven består av 2 sider inkludert forsiden
- Sensurfrist: 18. september 2023

Oppgave 1

Hva betyr empowerment?

- a. Hva er målet med empowerment?
- b. Beskriv hva som er det motsatte av empowerment?

Oppgave 2

Hva er det overordnede formålet med motiverende intervju?

- a. List minst fire grunnleggende samtaleferdigheter som brukes i motiverende intervju
- b. Beskriv disse samtaleferdighetene.

Oppgave 3

- a. Gjør 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 tiltak der hensikten er å øke fysisk aktivitet i en gruppe i befolkningen

Oppgave 4

Skolen ansees som en god arena for forebyggende folkehelsearbeid.

- a. Beskriv forskjellige måter man kan tilrettelegge for økt fysisk aktivitetsnivå i skolen
- b. Redegjør for faktorer som kan være avgjørende for å sikre god implementering.

Oppgave 5

Case; Kari er 20 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. Kari har en BMI på 32, lett forhøyet blodtrykk og «vondt i ryggen». Som merknad fra fastlegen står det at hun må endre livsstil.

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