

## BACHELOR I TRENING, HELSE OG PRESTASJON 2021/2024

Individuell skriftlig eksamen i THP 206  
Helsekommunikasjon

### Generell informasjon

- Torsdag 30. mars 2023 kl. 10.00-13.00
- Hjelpemidler: ingen
- Eksamensoppgaven består av 3 sider inkludert forsiden
- Sensurfrist: 27. april 2023

# Eksamensoppgaver bokmål

For nynorsk, se s. 3

## OPPGAVE 1

- 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 2

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 3

Hva er det overordnede formålet med motiverende intervju?

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

## OPPGAVE 4

Hva betyr empowerment?

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

## OPPGAVE 5

Case; Kari er 20 år og er henvist fra fastlegen sin til deg som helse- og 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.

# Eksamensoppgaver nynorsk

## OPPGÅVE 1

- a. Gjer greie for nokre sentrale omgrep innan stadieteorien (staga of change theory).
- b. Gi døme på korleis stadieteorien kan komma til bruk i samband med planlegging og gjennom føring av tiltak der hensikta er å auka fysisk aktivitet i ei gruppe i befolkninga

## OPPGÅVE 2

Skulen blir sett på som ein god arena for førebyggjande folkehelsearbeid.

- a. Beskriv ulike måtar ein kan leggja til rette for auka fysisk aktivitetsnivå i skulen
- b. Gjer greie for faktorar som kan vera avgjerande for å sikre god implementering.

## OPPGÅVE 3

Kva er det overordna formålet med motiverande intervju?

- a. List minst fire grunnleggjande samtaleferdigheiter som blir brukte i motiverande intervju
- b. Beskriv desse samtaleferdigheitene.

## OPPGÅVE 4

Kva betyr empowerment?

- a. Kva er målet med empowerment?
- b. Beskriv kva som er det motsette av empowerment?

## OPPGÅVE 5

Case: Kari er 20 år og er vist frå fastlegen sin til deg som helse- og treningsrådgivar. Ho har fått klar beskjed om at ho må endra livsstil fordi ho har ein alvorleg risiko for å utvikle diabetes type 2. Kari har ein BMI på 32, lett forhøgd blodtrykk og «vondt i ryggen». Som merknad frå fastlegen står det at ho må endra livsstil.

Beskriv korleis du vil møte Kari. Kva du gjer for å få eit betre bilete av situasjonen hennar og for å bidra i ein prosess der Kari over tid får ein meir helsefremjande livsstil.