

## BACHELOR I TRENING, HELSE OG PRESTASJON 2022/2025

Individuell skriftlig eksamen i THP 206

Helsekommunikasjon

### Generell informasjon

- Mandag 11. mars 2024 kl. 10.00-13.00
- Hjelpemidler: ingen
- Eksamensoppgaven består av 3 sider inkludert forsiden
- Sensurfrist: 9. april 2024

### **OPPGAVE 1**

Mestringstro er en viktig motivasjonsfaktor for fysisk aktivitet, som har flere kilder. Redegjør kort for kildene til mestringstro i forhold til fysisk aktivitet, med en refleksjon rundt hvilke kilder som er viktigst.

### **OPPGAVE 2**

- 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 3**

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 4**

Hva er det overordnede formålet med motiverende intervju?

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

### **Oppgave 5**

Case; Erik er 35 år og er henvist fra fastlegen sin til deg som helse-treningsrådgiver. Han har fått klar beskjed om at han må endre livsstil fordi han har en høy risiko for å utvikle alvorlig fedme og diabetes type 2. Erik har en BMI på 32, lett forhøyet blodtrykk og «vondt i ryggen». Som merknad fra fastlegen står det at han rådes til å endre livsstil og at han ved å gjøre det høyst sannsynlig vil oppnå en helseeffekt.

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

### **OPPGÅVE 1**

Mestringstro er ein viktig motivasjonsfaktor for fysisk aktivitet, og den har fleire kjelder. Redegjer kort for desse kjeldene i høve til fysisk aktivitet og reflektere rundt kva kjelder som er viktigast.

### **OPPGÅVE 2**

Stadieteorien (Stages of Change Theory)

- a. Forklar nokre sentrale omgrep innanfor stadieteorien.
- b. Gje så eksempel på korleis stadieteorien kan nyttast i planlegging og gjennomføring av tiltak for å auke fysisk aktivitet i ei befolkningsgruppe.

### **OPPGÅVE 3**

Skolen er en sentral arena for folkehelsearbeid.

- a. Beskriv ulike måtar å leggje til rette for auka fysisk aktivitetsnivå i skolen.
- b. Redegjer så for faktorar som er avgjerande for å sikre god implementering av tiltak.

### **OPPGÅVE 4**

Motiverande intervju

- a. Hva er det overordna formålet med motiverande intervju
- b. Gjer rede for dei fire grunnleggjande samtaleferdighetene i motiverande intervju.

### **OPPGÅVE 5**

Case; Erik er 35 år og er henvist fra fastlegen sin til deg som helse-treningsrådgivar. Han har fått beskjed om at han må endre livsstil fordi han har ein alvorleg risiko for å utvikle alvorleg fedme og diabetes type 2. Erik har ein BMI på 32, lett forhøya blodtrykk og «vondt i ryggen». Som merknad fra fastlegen står det at han rådes til å endre livsstil og at han ved å gjere det høyst sannsynleg vil oppnå ein helseeffekt.

Beskriv hvordan du vil møte Erik; hva du gjer for å få eit betre bilete av situasjonen hans og for å bidra i ein prosess der han over tid får ein meir helsefremmande livsstil.