



Medicinska fakulteten

**VMFB32, Ljus, rum och hälsa: Att stödja äldre, 2
högskolepoäng**
Light, Space and Health: Support for Older Adults, 2 credits
Grundnivå / First Cycle

Fastställande

Kursplanen är fastställd av Programnämnden för masterutbildningar 2023-03-14 att gälla från och med 2023-03-21, vårterminen 2024.

Allmänna uppgifter

Kursen är en fristående kurs inom livslångt lärande.

Undervisningsspråk: Svenska

Huvudområde

Folkhälsovetenskap

Medicin

Fördjupning

G1N, Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav

G1N, Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav

Kursens mål

Kunskap och förståelse

Efter avslutad kurs ska kursdeltagaren kunna:

- redogöra för sambanden mellan ljusexponering, fysisk aktivitet och sömn på ett sätt som kan förstås av en lekman, och
- beskriva ljusrelaterade ändringar i hemmet med användning av nyckeltermerna inom belysningsområdet.

Färdighet och förmåga

Efter avslutad kurs ska kursdeltagaren kunna:

- undersöka och utvärdera ljusrelaterade ändringar i hemmet samt diskutera egna och andras lösningar,
- jämföra lampors tekniska egenskaper, och

- planera och argumentera för att sprida kunskaper om ljusets betydelse i äldres vardag.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

Efter avslutad kurs ska kursdeltagaren kunna:

- reflektera över situationer där man som yrkesverksam kan stödja äldres ljusrelaterade rutiner och ändringar i hemmet som rör ljus och mörker, samt resonera kring eventuella utmaningar.

Kursens innehåll

Kursen inriktar sig på tre områden och grundas på forskning om de komplexa samband som finns mellan dessa tre områden: ljus (både inomhus och utomhus), fysisk aktivitet och sömn. Under kursen ges kursdeltagarna möjlighet att tillägna sig verktyg för att stödja äldre som vill göra egenanpassningar i hemmet och ändra rutiner kopplade till ljus, fysisk aktivitet utomhus och sömn. Kursdeltagarna har därigenom möjlighet att bidra till bättre ljusförhållanden hos äldre, och på längre sikt främja fortsatt oberoende och hälsosamt åldrande.

Kursens genomförande

Kursen ges på deltid och huvudsakligen på distans men inleds med en fysisk sammankomst. Kursen omfattar självstudier som innehåller forskningsbaserade faktatexter, inspelade radioavsnitt, praktiska övningar med hjälp av en provlåda som ingår i kursmaterialet och inlämningsuppgifter. Självstudierna kompletteras med tre fysiska kursträffar som är obligatoriska. Kursträffarna är förlagda till eftermiddagarna. Inför den sista kursträffen ska kursdeltagaren lämna in en kortfattad skriftlig uppgift, granska och ge återkoppling på en annan kursdeltagares uppgift, samt skriva eller filma en avslutande reflektion.

Kursens examination

Examination sker genom individuella och gruppvisa uppgifter – muntliga, skriftliga och visuella – som diskuteras och presenteras på obligatoriska kursträffar.

Examination sker löpande under kursen: a) vid två obligatoriska fysiska kursträffar examineras förmågan att undersöka och utvärdera genomförda ljusrelaterade ändringar i hemmet och jämföra lampors tekniska egenskaper, b) vid en sista obligatorisk kursträff examineras förmågan att planera och argumentera för ett egendesignat och kamratgranskat förslag till aktivitet, c) genom en inskickad individuell reflektion – i textform eller som video – examineras förmågan att omsätta kunskaper om ljus, rum och hälsa i praktiken.

Om särskilda skäl föreligger kan andra examinationsformer tillämpas.

Om så krävs för att en student med varaktig funktionsnedsättning ska ges ett likvärdigt examinationsalternativ jämfört med en student utan funktionsnedsättning, så kan examinator efter samråd med universitetets avdelning för pedagogiskt stöd fatta beslut om alternativ examinationsform för berörd student.

Betyg

Betygsskalan omfattar betygsgraderna Underkänd, Godkänd.

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet