Utbildningsplan

Fysisk aktivitet/FaR för barn och unga - steg 1-3

Syfte och innehåll

Syftet med utbildningen är att deltagarna ska utveckla kunskap och färdigheter i att använda fysisk aktivitet och FaR som prevention och medicinsk behandling för barn och unga för att uppnå hälsovinster. Utbildningen vänder sig till alla medarbetare inom hälso- och sjukvården samt elevhälsan i Göteborg. Utbildningen är uppdelad i tre steg:

Steg 1:

- Evidens och forskning om fysisk aktivitet och hälsa
- Riktlinjer och rekommendationer om fysisk aktivitet
- FaR som metod och hur det används i praktiken
- Rutiner och material kring FaR som metod
- FaR-stöd i Göteborg
- Övning med patientfall

Steg 2:

- Genomgång av FYSS:
    - Begrepp och principer
    - Bedöma, individanpassa och utvärdera fysisk aktivitet
    - Diagnosspecifika råd
- Motorisk utveckling och physical literacy
- Kroppsuppfattning och utseendekultur
- Övning med patientfall

Steg 3:

- Personcentrerat och familjecentrerat förhållningssätt
- Beteendeförändring och motivation
- Motiverande samtal
- Övning med patientfall

Lärandemål

Efter avslutad utbildning ska deltagaren kunna:

Steg 1:

- Redogöra för hälsoeffekter av fysisk aktivitet
- Bedöma om barnet/ungdomen är i behov av att öka sin fysiska aktivitetsnivå som prevention eller behandling för sjukdom
- Tillämpa metoden FaR
- Hänvisa till FaR-stödjande verksamhet

Steg 2:

- Söka upp relevant information i boken FYSS som stöd i FaR-processen för att kunna:
    - Bedöma, individanpassa och utvärdera fysisk aktivitet
    - Använda råd om fysisk aktivitet vid olika sjukdomstillstånd
- Reflektera kring physical literacy, kroppsuppfattning och utseendekultur

Steg 3:

- Beskriva vad personcentrerat och familjecentrerat förhållningssätt innebär
- Bedöma i vilket förändringsstadium barnet/ungdomen/familjen befinner sig och anpassa insatser utifrån detta
- Tillämpa enklare motiverande samtalsteknik

Upplägg

Utbildningen är uppdelad i tre steg där varje utbildningssteg består av tre timmar med en föreläsning och praktiska övningar med patientfall. Varje utbildningssteg erbjuds fyra gånger per år. Missar man ett utbildningssteg finns det möjlighet att gå nästa utbildningstillfälle under året. Utbildningen behöver dock genomföras i ordningen 1-2-3.

Former för bedömning

En webenkät skickas ut två månader efter utbildningen där deltagaren får besvara frågor om man har haft användning för det man har lärt sig under utbildningen.

Kurslitteratur

FYSS 2021 Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, Läkartidningen Förlag. Kapitel: Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för barn och ungdomar och Fysisk aktivitet för barn och ungdomar med sjukdomstillstånd. Delar av boken finns att läsa på www.fyss.se.

Antagning, förkunskaper och urval

Begränsat antal platser. Antagning sker i turordning efter anmälan. Förkunskapskrav:

Steg 1: Inga förkunskapskrav.
Steg 2: Gått utbildningen Fysisk aktivitet/FaR för barn och unga steg 1 och använt FaR som metod.
Steg 3: Gått utbildningarna Fysisk aktivitet/FaR för barn och unga steg 1 och 2 samt använt FaR som metod.

Referensgrupp

Utbildningsplanen är framtagen av:
Anna Orwallius, Leg Fysioterapeut, Centrum för fysisk aktivitet Göteborg
Elin Laurila, Leg Fysioterapeut, Centrum för fysisk aktivitet Göteborg
Charlotte Boman, Leg Fysioterapeut, Centrum för fysisk aktivitet Göteborg
Sofia Nankler, Enhetschef, Centrum för fysisk aktivitet Göteborg