

BACHELOR I TRENING, HELSE OG PRESTASJON 2023/2026

Individuell skriftlig eksamen i THP 206
Helsekommunikasjon

Generell informasjon

- Torsdag 13. mars 2025 kl. 10.00-13.00
- Hjelpemidler: ingen
- Eksamensoppgaven består av 2 sider inkludert forsiden
- Sensurfrist: 3. april 2025

OPPGAVE 1

Redegjør kort for de ulike stadiene i endringsmodellen (den transteoretiske endringsmodellen).

Diskuter hvordan du kan tilpasse kommunikasjon og veiledning i hver av de ulike fasene i den transteoretiske endringsmodellen (TTM) for å støtte atferdsendring. Gi eksempler på relevante budskap, spørsmål eller teknikker du ville bruke i de ulike stadiene. Ta gjerne utgangspunkt i eksempler fra fysisk aktivitet eller andre helsefremmende tiltak.

OPPGAVE 2

- a) Hva er det overordnede formålet med Motiverende intervju?
- b) Redegjør kort for prinsippene som utgjør Motiverende intervju (EDRAS)
- c) Casetekst: Kari (38) oppsøker en frisklivssentral for å endre livsstil. Hun ønsker å bli mer fysisk aktiv og spise sunnere, men sliter med å komme ordentlig i gang. «Jeg vet jo at jeg burde trene og spise bedre, men jeg er ofte sliten etter jobb. Noen dager er jeg motivert, andre dager orker jeg knapt tanken på å trene.»
- d) Hvilke sentrale samtaleteknikker i Motiverende intervju vil du benytte deg av underveis i det motiverende intervjuet? Redegjør kort for hver teknikk, og vis med konkrete eksempler hvordan du vil bruke dem i samtalen med Kari.
- e) Utover i samtalen har Kari bestemt seg for atferdsendring - hvordan vil du sette opp et SMART-mål? Utarbeid et konkret eksempel og redegjør for hvordan eksempelet dekker de fem områdene i SMART-modellen.

OPPGAVE 3

Beskriv mestringstro og drøft hvordan man kan styrke en persons mestringstro for fysisk aktivitet og/eller trening.

OPPGAVE 4

Det er gjennomført mange forskningsbaserte tiltak for å øke fysisk aktivitet blant barn og unge.

- a) Hvorfor er fysisk aktivitet blant barn og unge viktig i et forebyggende folkehelseperspektiv?
- b) Hva er erfaringen fra intervensjoner for fysisk aktivitet i barnehage og skole – gjør kort rede for effekter og pek på sentrale begrensninger og utfordringer ved slike intervensjoner.