

BACHELOR I TRENING, HELSE OG PRESTASJON 2024/2027

Utsatt individuell skriftlig eksamen i THP 208
Helsekommunikasjon

Generell informasjon

- Mandag 24. august 2026 kl. 10.00-13.00
- Hjelpemidler: ingen
- Eksamensoppgaven består av 2 sider inkludert forsiden
- Sensurfrist: 14. september 2026

Instruksjon: Besvar alle oppgaver. Begrunn svarene dine med relevant teori og bruk eksempler fra praksis.

Oppgave 1 – Endringsprosesser i praksis

I forbindelse med din stilling på en Frisklivsentral møter du Anders (45 år) og han forteller at han vurderer å bli mer fysisk aktiv.

- a) Forklar hvor i endringsmodellen Anders befinner seg og hvorfor du mener han befinner seg her?
- b) Beskriv de ulike stadiene i modellen.
- c) Drøft hvordan kommunikasjon kan tilpasses de ulike stadiene.

Oppgave 2 – Motiverende intervju

- a) Forklar hensikten med motiverende intervju.
- b) Beskriv de grunnleggende prinsippene.
- c) Beskriv sentrale kommunikasjonsteknikker og vis med konkrete eksempler hvordan du vil bruke dem i samtalen.
- d) Formuler et SMART-mål og forklar kriteriene.

Oppgave 3 – Mestringstro

- a) Forklar begrepet mestringstro.
- b) Beskriv faktorer som påvirker mestringstro.
- c) Drøft hvordan mestringstro for fysisk aktivitet/trening kan styrkes.

Oppgave 4 –Forskningsbaserte tiltak for å øke aktivitet blant barn og unge

- a) Forklar hvorfor det er viktig i et folkehelseperspektiv at barn og unge er fysisk aktive.
- b) Beskriv effekter av tiltak som har hatt til hensikt å øke aktivitetsnivået i skole/barnehage og drøft utfordringer