

BACHELOR I TRENING, HELSE OG PRESTASJON 2022/2025

Individuell skriftlig eksamen i THP 309
Aktivitetslære 2

Generell informasjon

- Mandag 19. mai 2025 kl. 10.00-13.00
- Hjelpemidler: ingen
- Eksamensoppgaven består av 5 sider inkludert forsiden
- Sensurfrist: 11. juni 2025

For nynorsk, sjå side 4

De fem første oppgavene besvares med korte svar og de to siste oppgavene er langsvarsoppgaver.

KORTSVARSOPPGAVER

1. Nevn opptil seks ulike menstruasjonsforstyrrelser og forklar disse (6 poeng).
2. List positive effekter av fysisk aktivitet i svangerskapet (6 poeng).
3. Hvilke åtte tester inngår i et testbatteri som skal måle fysisk form og funksjon hos eldre (4 poeng)?
4. a. Hva er det viktigste prinsippet i «tilpasset fysisk aktivitet» for personer med psykiske lidelser? (1 poeng)
b. Nevn barrierer og løsninger mtp. fysisk aktivitet og psykoselidelser (4 poeng)
5. Nevn evidensbaserte risikofaktorer for opplevelse av de ulike typene trakassering/vold (interpersonal violence) i idrettssammenheng (5 poeng)

LANGSVARSOPPGAVER

6. Psykisk helse

Du har nylig blitt ansatt på et distriktpsikiatrisk senter (DPS; del av spesialisthelsetjenesten som tilbyr behandling og oppfølging av voksne personer med psykiske lidelser) hvor du skal ha ansvaret for å implementere og lede trening som en del av behandlingen for pasienter med depresjon. De fleste mottar poliklinisk behandling (uten innleggelse), men det er også noen på døgnbehandling (innlagt).

- 1) Caseoppgave. Din første pasient er Mia som er 38 år, som har tilbakevendende depressiv lidelse med moderat episode. Mia har en BMI på 32 og har fått påvist høyt blodtrykk.
 - a. Forklar symptomene Mia opplever basert på diagnosen hennes (2 poeng)
 - b. Diskuter sammenhengen mellom somatisk helse og psykiske helse hos Mia og generelt hos personer med psykiske lidelser, og hvordan disse faktorene kan påvirke hverandre? (2 poeng)
- 2) Avdelingsleder på DPS'en har personlig stor tro på bruk av trening som medisin. Men kunnskapen blant helsepersonell på avdelingen er generelt lavt, og noen er også skeptiske til å «pålegge» pasienter med depresjon trening i tillegg. Du har blitt bedt om å holde et foredrag for alle ansatte på avdelingen hvor du forklarer:
 - a. Treningsopplegg: Hvordan du vil legge opp treningen på avdelingen for pasientgruppen, og hvorfor du gjør det på den måten. Viktige elementer å få med er type trening, frekvens, intensitet og intensitetsstyring (3 poeng)
 - b. Effekter av trening: Hvilke effekter kan vi forvente av treningen, inkludert nevne kort mulige mekanismer (3 poeng)

- c. Forutsetninger for suksess: Hva er viktige forutsetninger for at vi skal lykkes med å implementere trening som en del av behandlingen på avdelingen (2 poeng)

Diskuter punktene over, og utdyp hva du vil kommunisere til de ansatte på avdelingen.

- 7. Beskriv de fysiologiske aldersrelaterte endringene og hvordan du kan legge opp trening som kan reversere disse (12,5 poeng).

Nynorsk

Dei fem første oppgåvene skal svarast med korte svar, og dei to siste oppgåvene er langsvarsoppgåver.

KORTSVARSOPPGÅVER

1. Nemn opptil seks ulike menstruasjonsforstyrningar og forklar desse (6 poeng).
2. List positive effektar av fysisk aktivitet i svangerskapet (6 poeng).
3. Kva åtte testar inngår i eit testbatteri som skal måle fysisk form og funksjon hos eldre (4 poeng)?
4. a. Kva er det viktigaste prinsippet i «tilpassa fysisk aktivitet» for personar med psykiske lidningar? (1 poeng)
b. Nemn barrierar og løysingar med tanke på fysisk aktivitet og psykoselidningar (4 poeng)
5. Nemn evidensbaserte risikofaktorar for oppleving av dei ulike typane trakassering/vald (interpersonal violence) i idrettssamanheng (5 poeng).

LANGSVARSOPPGÅVER

6. Psykisk helse
Du har nyleg blitt tilsett på eit distriktpspsykiatrisk senter (DPS; del av spesialisthelsetenesta som tilbyr behandling og oppfølging av vaksne personar med psykiske lidningar) der du skal ha ansvaret for å implementere og leie trening som ein del av behandlinga for pasientar med depresjon. Dei fleste mottar poliklinisk behandling (utan innlegging), men det er også nokre på døgnbehandling (innlagt).
 1. Caseoppgåve. Din første pasient er Mia som er 38 år og har tilbakevendande depressiv lidning med moderat episode. Mia har ein BMI på 32 og har fått påvist høgt blodtrykk.
 - a. Forklar symptoma Mia opplever basert på diagnosen hennar (2 poeng).
 - b. Diskuter samanhengen mellom somatisk helse og psykisk helse hos Mia og generelt hos personar med psykiske lidningar, og korleis desse faktorane kan påverke kvarandre? (2 poeng).

Avdelingsleiar på DPS'en har personleg stor tru på bruk av trening som medisin. Men kunnskapen blant helsepersonell på avdelinga er generelt låg, og nokre er også skeptiske til å «påleggje» pasientar med depresjon trening i tillegg. Du har blitt bedt om å halde eit foredrag for alle tilsette på avdelinga der du forklarar:

 - a. Treningsopplegg: Korleis du vil legge opp treninga på avdelinga for pasientgruppa, og kvifor du gjer det på den måten. Viktige element å få med er type trening, frekvens, intensitet og intensitetsstyring (3 poeng).
 - b. Effektar av trening: Kva effektar kan vi forvente av treninga, inkludert nemne kort mogelege mekanismar (3 poeng).

- c. Føresetnader for suksess: Kva er viktige føresetnader for at vi skal lukkast med å implementere trening som ein del av behandlinga på avdelinga (2 poeng).

Diskuter punkta over, og utdjup kva du vil kommunisere til dei tilsette på avdelinga.

- 7. Beskriv dei fysiologiske aldersrelaterte endringane og korleis du kan legge opp trening som kan reversere desse (12,5 poeng).