

SENSORVEILEDNING- THP 309

Sensorveiledning utarbeides av den/de som lager oppgavesettet til den aktuelle eksamen og utarbeides samtidig med eksamensoppgaven.

Sensorveiledningene skal være tilgjengelige for studentene etter at karakterer er fastsatt, jf. UH-loven § 5-3 (3) - <https://lovdata.no/lov/2005-04-01-15/§5-3>.

Generell info

Emneinformasjon: Emnet er teoretisk og praktisk rettet mot fysisk aktivitet og trening i et livsløpsperspektiv. Det er fokus på anvendelse av fysisk aktivitet/trening som en helsefremmende faktor i alle aldersgrupper på individ og gruppenivå. Fysisk aktivitet og trening i forebygging, behandling og rehabilitering av psykiske lidelser/sykdommer.

Emnekode: THP309

Emnenavn: Aktivitetsmedisin2

Studieår 2026

Semester: vår

Studiepoeng:10

Emneansvarlig: Trine Stensrud

Eksamenstype: 3 timers skriftlig skoleeksamen

Malen tilpasses eksamenstype/vurderingsform.

Dokumenter som skal være tilgjengelig for sensor i sensorveiledningen

– Eksamensoppgave (unntatt flowMulti og flervalgsoppgaver)

Eksamensoppgave THP309 - Vår 2026

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

KORTSVARSOPPGAVER:

- 1. Hva heter aksene som regulerer menstruasjonssyklusen? Nevn de hormonproduserende kjertlene i aksene? (2p)**
- 2. Hva er de største endringene i hjerte-karsystemet under en graviditet? (4p)**
- 3. Hvilke faktorer påvirker vekst hos barn og unge? (6p)**
- 4. Hvorfor bør eldre drive med balansetrening? (3p)**
- 5. Hva er anorexia nervosa og hva karakteriserer en person med denne diagnosen? (5p)**

LANGSVARSOPPGAVER:

- 6. Du jobber på en frisklivssentral og har som målsetning å få flere aktive barn i kommunen. (totalt 10p)**
- a) Hva er en determinant og nevnt minimum determinanter (3p)**
 - b) Diskuter hvordan du vil bruke determinanter til å sette inn tiltak for å nå overnevnte målsetning (5 p)**
 - c) Nevnt minimum ett eksempel på en studie som har sett på overnevnte målsetting. Husk å nevne navn på studien (2p)**
- 7. Du arbeider med personer med alkoholbrukslidelse (AUD) i spesialisthelsetjenesten. En pasient skal begynne å trene som en del av behandlingen (totalt 10p).**
- a) Beskriv hvilke fysiske og psykiske helseutfordringer som kan være relevante hos personer med alkoholbrukslidelse. (3 p)**
 - b) Beskriv hvilke mulige effekter fysisk aktivitet og trening kan ha for personer med alkoholbrukslidelse. (3 p)**
 - c) Drøft hvordan du vil planlegge og tilpasse et treningstilbud til denne pasienten, inkluder eksempel på et testbatteri, relevante hensyn knyttet til sikkerhet, progresjon, motivasjon og individuell tilpasning. (4 p)**

– Lenke til emnebeskrivelse

[THP309 Aktivitetsmedisin 2 \(Vår 2026\) - Norges idrettshøgskole](#)

– Informasjon som er gitt til studentene om den konkrete eksamen

Digital og skriftlig eksamensgjennomgang med mulighet til å stille spørsmål om gjennomføring

Læringsutbytte

Studenten skal etter gjennomført emne kunne:

- gjøre rede for betydningen av fysisk aktivitet og trening i helsefremmende og forebyggende arbeid i et livsløpsperspektiv
- gjøre rede for hvordan fysisk aktivitet og sedatid påvirker tidlige risikofaktorer for uhelse
- gjøre rede for fysisk aktivitetsnivå i befolkningen
- gjøre rede for fysisk utvikling gjennom et livsløp
- anvende generelle treningsanbefalinger i forbindelse med svangerskap/barsel og bekkenbunnsplager
- reflektere rundt spiseforstyrrelser og kroppspress som samfunnsproblem og i forbindelse med fysisk aktivitet/trening
- gi begrunnede råd og veiledning om helsefremmende fysisk aktivitet/ livsstilsendring på individ- og gruppenivå i et livsløpsperspektiv
-
-
- planlegge, tilrettelegge, gjennomføre og evaluere opplegg for utetrening/nærfriluftsliv for ulike aldersgrupper

- reflektere over helse i relasjon til bærekraftperspektiver

Hvilke læringsutbyttebeskrivelser er eksamensoppgaven knyttet til? Alle læringsutbyttebeskrivelsene vil være dekket i eksamensoppgaven.

Pensum/fagstoff

Henvis til de mest aktuelle delene av pensum/fagstoff knyttet til eksamensoppgaven.

[THP309 Aktivitetsmedisin 2 \(Vår 2026\) - Norges idrettshøgskole](#) – link til pensum

I tillegg er alle forelesninger med tilhørende presentasjoner pensum

Undervisning

Forelesningsplan og/eller timeplan følger vedlagt. Hvis aktuelt, kan kommentere vektleggingen av ulike deler av pensum i undervisningen, hvilke undervisningsmetoder som er brukt, og ev. annen informasjon om gjennomføringen av undervisningen/emnet som er relevant for å kunne vurdere besvarelsene på en best mulig måte. Ved selvstendige oppgaver, har studentene fått veiledning underveis?

[Vedlagt undervisningsplan m tema](#)

Fasit/Løsningsforslag/ Vurderingskriterier

Ved konkrete svaralternativ, definer hva kandidaten må ha med i svaret sitt for å svare på hver oppgave, f.eks. i form av fasit, eller moment fra pensum i disiplinbaserte eksamener/muntlige eksamener. Ved individuelt utformede oppgaver, definer punkt/moment oppgaven bør inneholde. Hvilke forventninger er det til et A-svar, et godt gjennomsnittlig svar (altså C-svar) og et E-svar? Ved karakterskala bestått/ikke bestått, hva må være med for å bestå eksamen?

Kort svar

Oppgave 1: Svar: (3 p)

HPO-aksen regulerer menstruasjonssyklusen og den består av hypothalamus, hypofysen og eggstokkene.

Oppgave 2: Svar: (4 p)

- Økt blodvolum (ca 1,5L – 30-50%)
- Økt plasmavolum (Økt antall røde blodlegemer, redusert blodprosent)
- Økt HF (10-15 slag/min i 2. og 3. trimester)
- Litt lavere blodtrykk (5-10mm Hg, kan stige litt siste trimester)

Oppgave 3: Svar: (6p)

Vekst er en multifaktoriell prosess

- Genetiske faktorer (familie, etnisitet og foreldrehøyde)
- Endokrine faktorer (hormoner)
- Kroniske sykdommer
- Ernæring
- Normalt skjelett
- Kalsium og Vit D, god energitilgjengelighet
- Unngå stressfrakturer/tretthetsbrudd og beinskjørhet
- Psykososialt miljø

Oppgave 4: Svar: (3p)

- Økt fallrisiko ved økende alder – 30% >-65 år og 50% >- 80 år faller i Norge årlig
- Hovedårsak til lårbensbrudd
- Både styrke- og balansetrening reduserer fallrisiko med 40%
- Særlig stor effekt hos kvinner

Oppgave 5: Svar: (5p)

- Hormonendringer menstruasjonsforstyrrelser/ amenoré redusert beinmasse/beinskjørhet
- Infertilitet
- Lav kroppstemperatur, puls og blodtrykk
- Lanugo-hår og hårtap
- Tap av sult-metthetsfølelse
- Mage-tarm problemer, forstoppelse og oppblåsthet
- Tvangshandlinger og tvangsritualer
- Isolasjon
- Komorbide psykiske- og somatiske lidelser
- Depresjon
- Hjerter- og karsykdom, hjerterytmeforstyrrelser (avhengig av sykdomsvarighet)

Langsvar:**Oppgave 6: (10p)**

Determinanter vi var gjennom i timen:

Biologiske determinanter: Alder, Kjønn, BMI, Helsestatus, Fysisk form, Motorisk utvikling/ferdigheter, For tidlig fødsel, fødselsvekt (gutter) og mors BMI (gutter).

Atferd: Tidligere fysisk aktivitet, deltakelse i organisert idrett, aktiv transport

Psykiske: Intensjon, Kunnskap om fordeler ved å være fysisk aktiv,

Mestringsfølelse/opplevd kompetanse, autonom motivasjon,

målsetning/planlegging (ungdom), «Perceived behavioral control» (ungdom)

Foreldrenes f.akt nivå: Usikkert om foreldrenes rolle i barnets aktivitetsnivå.

Avhengig av kjønn? Tverrsnittsstudier

Cardiovascular Risk in Young Finns Study (YFS)

- Fulgt opp 3596 barn fra 1980 – 2018
- Resultat: Foreldrenes aktivitetsnivå ved baseline påvirket barnets aktivitetsnivå som ungdom/voksen
- Bortsett fra mors aktivitetsnivå på menns aktivitetsnivå som voksen

Oppgave 7: (10p)

a) Studenten skal vise forståelse for at personer med AUD er en heterogen pasientgruppe, og at psykiske og fysiske helseutfordringer ofte forekommer samtidig.

Relevante momenter fra undervisningen:

- Psykiske lidelser/komorbiditet er vanlig.
- Depresjon.
- Angst, inkludert sosial angst.
- PTSD/kompleks PTSD.
- Lav mestringsfølelse eller utfordringer med å delta i aktivitet/gruppetrening.
- Redusert fysisk form.
- Redusert kondisjon.
- Redusert muskelstyrke.
- Redusert balanse og fysisk funksjon.
- Smerter.
- Somatiske tilleggstilstander som hjerte-/karsykdom, KOLS og osteoporose.
- Medikamentbruk, eksempelvis betablokkere, kan påvirke trening og hvordan intensiteten vurderes.
- Stor variasjon i alder, helsetilstand, funksjonsnivå og treningserfaring.

b) Fysiologiske effekter:

- Økt VO₂maks/kondisjon.
- Bedret kardiovaskulær helse.
- Økt muskelstyrke/fysisk funksjon.
- Bedre søvn.
- Yoga kan blant annet bidra til fleksibilitet og stressregulering.

Psykologiske effekter:

- Reduserte symptomer på depresjon.
- Reduserte symptomer på angst.
- Redusert opplevd stress.
- Økt mestring og selvtillit.
- Følelse av tilhørighet/sosiale effekter.
- Opplevelsen av å bli sett og oppleve progresjon.

Behandlingsrelaterte effekter:

- Mulig reduksjon i alkoholkonsum.
- Mulig reduksjon i craving.
- Mulig betydningsfull avholdenhet/rusmestring.
- Resultatene for alkoholbruk og craving er blandede, og studenten bør ikke fremstille effekten som sikker.
- Trening bør forstås som et supplement til annen behandling, ikke som en erstatning for ordinær behandling.

c) Kartlegging og individuell tilpasning

- Kartlegge fysisk form, funksjon, tidligere treningserfaring og aktuelle begrensninger.
- Ta hensyn til psykiske og somatiske tilleggstilstander.
- Tilpasse valg av aktivitet, treningsform og belastning til personens forutsetninger.
- Vurdere om individuelt eller gruppebasert tilbud passer best.
- Treningen bør være gjennomførbar og legge til rette for mestring.

Pasienteksempelene i undervisningen illustrerte stor variasjon, blant annet sosial angst, depresjon, redusert balanse, styrke og kondisjon, smerter samt KOLS, hjerte-/karsykdom og osteoporose.

Eksempel på testbatteri

Et relevant testbatteri kan eksempelvis inneholde:

- **Utholdenhet:** modifisert Balke-protokoll.
- **Styrke:** beinpress og/eller benkpress.
- **Funksjonell styrke:** sit-to-stand.

Ved redusert funksjonsnivå kan eksempelvis **6-minutters gangtest** være et mer hensiktsmessig alternativ til en mer belastende utholdenhetstest. **Queens College Step Test** er et annet alternativ som er gjennomgått i undervisningen.

Studenten bør vise at valg av test avhenger av pasientens kapasitet og helsetilstand, fremfor at alle skal gjennomføre samme testbatteri. Gjentatt testing kan brukes for å følge utviklingen og synliggjøre progresjon. I prosjektet som ble presentert i undervisningen ble testing gjennomført ved innkomst, halvveis og utskrivelse.

Treningsopplegg og progresjon

- Kondisjonstrening, styrketrening, yoga eller kombinasjoner kan være aktuelle.
- I forskningen som ble gjennomgått var aerob trening vanligst.
- Typisk frekvens var omkring 2–3 økter per uke, ofte ved moderat til høy intensitet.
- Belastningen bør tilpasses utgangspunktet og økes gradvis.
- Opplegget bør evalueres og justeres underveis.
- Kombinasjon av styrke og utholdenhet er relevant.

Presentasjonen viste forbedringer i både styrke og VO₂maks i det praktiske prosjektet, og fremhevet kombinasjonen av styrke- og utholdenhetstrening.

Motivasjon og oppfølging

- Involvere pasienten i valg av aktivitet.
- Legge vekt på mestring og aktiviteter pasienten ønsker å gjennomføre.
- Bruke tester og andre mål til å synliggjøre fremgang.
- Ta hensyn til at gruppetrening kan være positivt for tilhørighet, men utfordrende for eksempel ved sosial angst.
- Regelmessig oppfølging og tilbakemelding.

- Integrere treningen i det øvrige behandlingstilbudet.
I undervisningen ble fysisk testing også knyttet til opplevelse av å bli sett, mestringsfølelse og muligheten til å få konkrete «tall» på effekt og progresjon.

Karakterskala – Totalt 40 p

A = 36-40p

B = 28-35p

C = 18-27p

D = 13-17p

E = 9-12p

F ≤8p

Veiledende mal for innhold

- **Overordnede kriterier for vurdering:** Læringsutbyttebeskrivelser og/eller vurderingskriterier satt for den enkelte eksamen (f.eks. praktisk eksamen/muntlig eksamen, bachelor-/masteroppgaver og andre større oppgaver).
- [Generelle karakterbeskrivelser for UH-sektoren](#) (UHR 6. august 2004, rev. 2011), eller beskrivelse av krav til **bestått/ikke bestått karakter** (avhengig av karakteruttrykk for den enkelte eksamen)
- **Relevant pensum for oppgavesettet.** Ved konkrete spørsmål oppgis pensumreferanse til det enkelte spørsmål
- **Forventninger til besvarelse.** Ved eksamener med flere konkrete spørsmål beskrives forventninger til hva som gir full uttelling på det enkelte spørsmål, evt. hva som forventes for bestått besvarelse. Spørsmålsstillingen vil avgjøre hvor konkret sensorveiledningen kan utformes. Hvis det brukes poenggiving som hjelpemiddel i vurderingen, beskrives i grove trekk hvordan poengene fordeles.
- **Bruk av faglig skjønn – helhetlig vurdering** bør presiseres, opp mot generelle karakteruttrykk og/eller vurderingskriterier for den aktuelle eksamenen
- **Andre forhold av betydning for vurdering.** (F.eks. hvis oppgaver skal vektas ulikt, hvis noe av pensum er mindre vektlagt enn andre deler, evt. plagiatkontroll m.m.)