



Kursplan för:

## **Omvårdnad GR (A), Introduktion till Mind-Body medicin, 7,5 hp**

Nursing Science BA (A), Introduction to Mind-body Medicine, 7,5 credits

### **Allmänna data om kursen**

<b>Kurskod</b>	OM102G
<b>Ämne/huvudområde</b>	Omvårdnad
<b>Nivå</b>	Grundnivå
<b>Progression</b>	(A)
<b>Inriktning (namn)</b>	Introduktion till Mind-Body medicin
<b>Högskolepoäng</b>	7.5
<b>Fördjupning vs. Examen</b>	G1N , Kursen ligger på grundnivå och har endast gymnasiala förkunskapskrav.
<b>Utbildningsområde</b>	Vård 75% Medicin 25%
<b>Ansvarig institution</b>	Omvårdnad
<b>Fastställd</b>	2020-06-26
<b>Senast reviderad</b>	2020-06-15
<b>Giltig fr.o.m</b>	2021-01-10

## Syfte

Kursens mål är att studenten utvecklar en teoretisk och tillämpad kunskap inom forskningsområdet mind-body medicin. Den teoretiska delen fokuserar främst på att studenterna fördjupar sin förståelse för mind-body medicin som begrepp; vad mind-body medicin är, hur mind-body tekniker fungerar, vilka effekter mind-body tekniker har på hälsan, samt vilka mekanismer som är kopplade till hälsoeffekter associerade med mind-body utövande.

Genomgående ska utbildningen ge studenten en möjlighet till att utveckla sin förmåga att utifrån ett evidensbaserat förhållningssätt värdera mind-body medicinska teknikers roll i en holistisk syn på hälsa och återhämtning efter sjukdom.

## Lärandemål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- beskriva olika teorier och begrepp inom Mind-Body forskning
- beskriva mekanismer relaterade till mind-body interventioner och dess effekter på hälsan
- ha kännedom om olika mätmetoder för Mind-Body tekniker

Färdighet och förmåga

- utifrån ett kritiskt förhållningssätt ha förvärvat kunskap om den vetenskapliga basen inom Mind-Body medicin

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- beskriva Mind-Body relaterade teorier och mätmetoder samt kritiskt granska användandet av dessa i vetenskaplig litteratur

## Innehåll

Kursen behandlar grundläggande teoretiska och praktiska frågor relaterade till mind-body medicin. Tonvikt läggs dels på praktiskt utövande av mind-body tekniker samt dels på att fördjupa den teoretiska förståelsen av mind-body medicin som begrepp, det vill säga vad det är, och hur det fungerar.

Mind-Body medicin är ett begrepp kopplat till sambandet och interaktionen mellan kropp och medvetande, där det ena har en stark påverkan på den andra. I föreläsningar redogörs för den teoretiska bakgrunden samt evidensbasen för dess tekniker, vidare deras koppling till stressfysiologi och hur de kan användas för främjande av hälsa och hjälpa oss att hantera de utmaningar som livet som student, eller anställd i hälsosektorn innebär.

I seminarier (grupper om 10-15 studenter) får deltagarna prova på olika former av mind-body tekniker som mindfulness, meditation, guidad visualisering, bio-feedback, bild, konst och rörelse, vilka är färdigheter som kan minska stress och bidra till en högre grad av självkännedom och hälsa.

## **Behörighet**

Grundläggande behörighet

## **Urvalsregler**

Urval sker i enlighet med Högskoleförordningen och den lokala antagningsordningen.

## **Undervisning**

Undervisning sker i form av föreläsningar och seminarier. Närvaro är obligatoriskt på de 10 ingående seminarierna.

Varje grupp träffas två - tre timmar, vid 10 tillfällen under en period av ca 3 månader tillsammans med två kursmentorer från avdelningen som guidar dem igenom de olika modulerna. Studenterna får lära sig teknikerna, utöva dem och diskutera sina upplevelser och erfarenheter inom gruppen. Studenterna ges möjlighet till att både bli individuellt uppmärksammade, instruerade och stöttade, samt ges även möjlighet att dela med sig av vad de lär sig om mind-body medicin och om sig själva. Studenterna förväntas ägna sig 30 minuter, fem dagar i veckan till egen träning av de olika modaliteterna.

## **Examination**

**1000:** Introduktion till Mind-Body medicin - Seminarium, 7.5 hp

**Betygsskala:** U, G, VG

Examinationen sker genom kontinuerlig bedömning av den studerandes studieprestationer utifrån varierande examinationsformer.

Betygskriterier för 3-gradig betygsskala:

För att erhålla betyget VG (Väl Godkänd) krävs att lärandemålen för kursen är väl uppfyllda.

För att erhålla betyget G (Godkänd) krävs att lärandemålen för kursen är uppfyllda.

För att erhålla betyget U (Underkänd) är lärandemålen för kursen inte uppfyllda.

Om student har ett beslut från samordnaren vid Mittuniversitetet om pedagogiskt stöd vid funktionsnedsättning, har examinator rätt att ge anpassad examination för studenten.

Om särskilda skäl föreligger har studerande som underkänts minst två gånger på prov i viss kurs, rätt att begära alternativ examinationsform och/eller att annan examinator utses.

Ny tentamen i betyghöjande syfte får ej förekomma vid Mittuniversitetet.

## **Betygsskala**

Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG)

## **Övrig information**

Kursen kan inte ingå i en examen tillsammans med kurskod OM062G.

## **Litteratur**

### **Obligatorisk litteratur**

**Författare:** Kabat-Zinn, Jon

**Artikeltitel:** Full catastrophe living : using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness