



# Life & Health

Lifestyle training curriculum



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Pensum for livsstilstrening

## Pensum for livsstilstrening

1

<b>Navn:</b>	Life & Health livsstilstrening pensum ( <b>Oversettelse</b> )
<b>Arbeidstid:</b> <b>Målgruppe:</b> <b>Akkreditering:</b> <b>Publisher:</b> Atvinnulífsins (Nær Atvinnulífsins))	300 Voksne som ønsker å endre og forbedre sin livsstil 15 Studiepoeng på nivå 2 i EQF Utdannings- og opplæringscenteret (ETSC) ( <b>Fræðslumiðstöð</b> )

## Pensum for livsstilstrening

2

### Life&Health livsstilstrening pensum

Life & Health livsstilstrening er et kurs innenfor andre nivå av den islandske (IQF) og europeiske kvalifikasjonsrammeverket (EQF). Opplæringsmålet er øke kunnskap hos deltakerne om faktorer som påvirker helse, øker helsekunnskap og evne til å ta ansvar for egen helse. Gjennom hele kurset vektlegges selvrefleksjon, motivasjon og målorientering, samt å være aktiv og samhandle med støtte fra livsstilsveiledere.

Målgruppen for kurset er voksne som ønsker å endre og forbedre sin livsstil og helse. Kurset er først og fremst ment å være forebyggende, men kan også være til nytte for personer med helseproblemer som forhøyet blodtrykk, høyt kolesterol eller diabetes type 2. Kurset inneholder 300 timer og kan evalueres for opptil 15 Studiepoeng på nivå 2 i EQF.

## Pensum for livsstilstrening

3

### Innholdsfortegnelse

Life&Health livsstilstrening 2
Innholdsfortegnelse 3
Organisasjon 4
Læringsresultater 4
Kursevaluering 5
Endringer i pensum 5
Helsekunnskap, registrering og evaluering 7
Beskrivelse 7
Kriterier for denne modulens læringsresultat 7
Modulevaluering 8
Samarbeid, målorientering og motivasjon 9
Beskrivelse 9
Kriterier for denne modulens læringsresultat 9
Modulevaluering 9
Fysisk aktivitet 10
Beskrivelse 10
Kriterier for denne modulens læringsresultat 10

Modulevaluering 10  
Kosthold og ernæring 11  
Beskrivelse 11  
Kriterier for denne modulens læringsresultat 11  
Modulevaluering 11

Psykisk helse Beskrivelse	12
Kriterier for denne modulens læringsresultat	12
Modulevaluering	12
Oppfølging	13
Beskrivelse	13
Kriterier for denne modulens læringsresultat	13
Modulevaluering	14

## Pensum for livsstilstrening

4

## Organisasjon

Godkjente utdanningsansvarlige vil stå for gjennomføringen av kurset og utnevning av prosjektleder. Prosjektlederrollen vil være å følge opp opplæringen, sikre koordinering og gjennomføring av moduler i en logisk rekkefølge. Prosjektledere organiserer øktene under veiledning av en livsstilsveileder eller på egenhånd. Livsstilsveiledere oppfordres til å benytte ulike undervisningsmetoder som passer for voksne deltakere.

Gjennom hele treningen bør livsstilsveiledere bruke realistiske eksempler og være klar over de generelle målene i kurset for å sikre koordinering. Mengde egenstudie er forskjellig fra de ulike modulene og enkeltpersoner. Rekkefølgen på gjennomføring av moduler er valgfri, men må likevel være logisk, for eksempel må grunnleggende opplæring må komme før oppfølging.

Lengden på kurset er ment å være 12 måneder. Det anbefales derfor at prosjektleder intervjuer deltakere før og etter grunnopplæring, samt ved slutten av oppfølgingen.

- I det første intervjuet er det fokus på nåværende helsesituasjon og mål
- I det andre intervjuet er fokuset på treningsresultater og nye mål, dette vil skje ved slutten av den grunnleggende opplæringen
- I det tredje intervjuet mot slutten av kurset vil resultater, livsstilsendring faktiske og fremtidige målinnstillinger gjennomgås

Intervjuene åpner for å skape relasjon mellom livsstilsveiledere, prosjektleder og deltakere og skaper rom for individualisering.

Deltakerne er ansvarlige for hovedparten av livsstilstreningen samt at gruppen oppfordres til å dele sine erfaringer og arbeide sammen.

Livsstilstreningen kan implementeres som en del av opplæring eller helsefremmende arbeid i en organisasjon/arbeidsplass. Det er imidlertid viktig at folk deltar på eget initiativ. For å dekke ulike deltakeres behov er det viktig å bruke varierte undervisningsmetoder som aktiv kommunikasjon, forelesninger, videoer, feltstudier, case-studier og ulike øvelser som deltakerne kan prøve ut på egenhånd eller sammen i grupper.

Arrangører og livsstilsveilederne må være oppmerksomme på deltakernes helse og velvære og henvise dem til nødvendige instanser om dette trengs. De må derfor ha relevant kunnskap om tilgjengelige velferds- og helsetjenester.

## Læringsresultater

### Deltakerne vil lære om:

- Faktorer som påvirker helse og velvære
- Tilgjengelige helsetjenester og støtteapparat

### Deltakerne vil få ferdigheter i:

- Helsekunnskap om sin egen helse
- Hvordan positivt presentere og diskutere kunnskap og erfaringer om livsstilsendring

### Pensum for livsstilstrening

5

### Deltakerne skal kunne praktisere allmennkunnskapen og ferdighetene for å:

- Ta ansvar for egen helse
- Opprettholde og vedlikeholde sine livsstilsendringer
- Dra nytte av deres støttenettverk for å opprettholde livsstilsendringer
- Vurdere og verdsette resultater fra livsstilstreningen, økt trening og kosthold for å nå sine egne mål

## Kursvurdering

Utdanningsresultatene evalueres basert på kunnskaps-, kompetanse- og kompetansekriterier fastsatt i pensum ved hjelp av varierte evalueringsmetoder som kursledere er enige om at er beskrevet som del av pensum. I hver økt bør det vektlegges å gå gjennom hvordan deltakere arbeider.

Kursvurderingen er ment å dra nytte for deltakere for å bekrefte arbeidet nedlagt samt forbedre læring, motivasjon og gi rom for tilbakemelding på kurset.

## Endringer i pensum

Kursledere har mulighet til å gjøre endringer i pensum som utgjør opptil 10 % av den totale lengden på kurset gitt at det ikke går på tvers av kursmål og formål. Endringer som tilsvarer mer enn 10% er kun tillatt med godkjenning av Life & Health konsortiet.

### Pensum for livsstilstrening

6

### Moduler

Modulnavn	Totalt Timer	Timer i Gruppe Økter	Timer med Veiledning	Timer Hjem Arbeid	EQF (andre er i sor Nivå
-----------	--------------	----------------------	----------------------	-------------------	--------------------------

Helsekunnskap, registrering og evaluering	32	3	3	26	2
Samarbeid, målinnstilling og motivasjon	30	5	5	20	2
Fysisk aktivitet	76	3	3	70	2
Kosthold og ernæring	44	5	5	34	2
Psykisk helse	28	4	4	20	2
Oppfølging	90	10	10	70	2
<b>Totalt antall timer</b>	<b>300</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>240</b>	

## Pensum for livsstilstrening

7

## Helsekunnskap, registrering og evaluering

Nivå	2
Timer	32
Emnet	Helse
Emner	Helsekunnskap, registrering og evaluering av suksess

## Beskrivelse

Formålet med denne modulen er at deltakerne skal kunne vurdere sin egen helse og kritisk vurdere anbefalinger som omhandler helse og livsstil. Det vektlegges at deltakerne får kunnskap om viktige begreper som påvirker helse, hovedsymptomer på ikke-smittsomme sykdommer og forebyggende tiltak mot dem. Diabetes type 2, stress, angst, hjerte- og vaskulære sykdommer diskuteres og effekten de har på generell helse, arbeidskapasitet og forventet levealder.

Deltakerne får opplæring i å dokumentere og registrere kosthold, samt faktorer som søvn, stress, selvtillit og angst. Et stort fokus vil være på å diskutere utfordringer som omhandler livsstilsendringer og hvordan man møter dem, presentere offisielle anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet fra Helsedirektoratet. Annen retning diskuteres på kritisk måte med henvisning til ulike sykdommer og hva individuelle deltakere trenger.

## Kriterier for denne modulens læringsresultat

Deltakerne skal tilegne seg kunnskap om og forståelse av:

- Viktige begreper om helse
- Symptomer på ikke-smittsomme sykdommer
- Forebygging av ikke-smittsomme sykdommer
- Anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet
- Viktigheten av mentale faktorer for helse

- Tilgjengelighet av profesjonell rådgivning og tjenester

Deltakerne skal tilegne seg ferdigheter i å:

- Dokumentere og registrere kosthold og trening
- Dokumentere og registrere søvn, stress, selvtillit og angst

Deltakerne skal kunne anvende generell kunnskap og ferdigheter for å:

- Kritisk evaluere anbefalinger angående helse og livsstil
- Evaluere helse og hvordan søke profesjonell hjelp ved behov

### Pensum for livsstilstrening

8

## Modulevaluering

I løpet av hver økt blir egenstudie og mestring gjennomgått. Det blir registrert oppmøte og helsekontroller gjort ved start, i løpet av kurset og ved slutten av treningen.

Livsstilsveilederne vil evaluere prosessen ved hjelp av ulike metoder. Livsstilsveiledere må følge med på om deltakerne trenger profesjonell støtte i løpet av kurset og oppmuntre dem til å søke hjelp om dette ses nødvendig.

### Pensum for livsstilstrening

9

## Samarbeid, målsetting og motivasjon

Nivå	2
Timer	30
Emnet	Samarbeid, målsetting og motivasjon
Emner	Målsetting, samarbeid, motivasjon og selvstendighet

## Beskrivelse

Formålet med denne modulen er at deltakerne skal tilegne seg ferdigheter om det å jobbe sammen med andre om livsstilsendringer.

Det legges vekt på samarbeid, kommunikasjon og positiv holdning til seg selv og andre mennesker. Deltakerne vil tilegne seg ferdigheter i å definere og bygge opp et supporterende nettverk for å opprettholde sine livsstilsendringer, fordi støtte fra andre kan være en viktig faktor.

Viktige trinn i målsettingen er forventningsstyring og at deltakerne lærer om innstilling og hvordan opprettholde realistiske mål. Det er viktig med kommunikasjon, gjensidig oppmuntring og toleranse innad i gruppen bestående av personer med ulike behov. Deltakerne oppfordres til å ta vare på seg selv, være tilgivende og god mot en selv og dermed minimere effekten av tilbakeslag gjennom prosessen.

## Kriterier for denne modulens læringsresultat

Deltakerne skal tilegne seg kunnskap om og forståelse av:

- Grunnleggende elementer i målinnstillingen
- Hva som utgjør god kommunikasjon



- Effekten av god kommunikasjon
- Betydningen av konfidensialitet for god kommunikasjon
- Viktigheten av å god mot en selv og andre i livsstilsendringer

Deltakerne skal tilegne seg ferdigheter i:

- Målinnstilling
- Måloppfølging
- Oppmuntring og å støtte andre gjennom livsstilsendringer

Deltakerne skal kunne anvende generell kunnskap og ferdigheter for å:

- Begrense påvirkning av tilbakeslag gjennom livsstilsopplæringsprosessen
- Arbeide med andre om livsstilsendringer
- Bygge et supporterende nettverk rundt deres livsstilsendringer

## Modulevaluering

I løpet av hver økt blir egenstudie og mestring gjennomgått. Det blir registrert oppmøte og helsekontroller ved start, i løpet av kurset og ved slutten av treningen.

Livsstilsveiledere vil evaluere prosessen ved hjelp av ulike metoder. Livsstilsveiledere må følge med på om deltakerne trenger profesjonell støtte i løpet av kurset og oppmuntre dem til å søke hjelp om dette ses nødvendig.

## Pensum for livsstilstrening

10

## Fysisk aktivitet

Nivå	2
Timer	76
Emnet	Fysisk aktivitet
Emner	Helse og trening

## Beskrivelse

Formålet med denne modulen er å introdusere helsemessige fordeler ved ulike typer fysisk aktivitet, som utholdenhetstrening, styrketrening, oppvarming og uttøying, med fokus på ikke-smittsomme sykdommer. Helsedirektoratets offisielle anbefalinger om fysisk aktivitet presenteres og hvordan trening påvirker mental og fysisk helse.

Hovedfokuset er på individuelle behov, interesser og fysiske evner. Sikkerhetsaspekter ved helse vil gjennomgås, samt viktigheten av å finne langvarige løsninger for å øke trening og dermed velvære.

## Kriterier for denne modulens læringsresultat

Deltakerne skal tilegne seg kunnskap om og forståelse av:

- Effekten av trening for mental og fysisk helse
- Fordelen med ulike typer trening for ikke-smittsomme sykdommer
- Helsefremmende effekt av trening basert på offisielle anbefalinger
- Ulike metoder for å dokumentere fysisk aktivitet
- Bevissthet rundt fysisk tilstand og individuelle begrensninger

Deltakerne skal tilegne seg ferdigheter i å:

- Dokumentere og evaluere fysisk aktivitet
- Evaluere sin egen fysiske tilstand og hvordan ikke overdrive trening
- Utnytte muligheter til å trene i nabolaget og nærområder

Deltakerne skal kunne anvende generell kunnskap og ferdigheter for å:

- Registrere ulike øvelser, kondisjons- og styrketrening
- Sette seg mål og dokumentere trening
- Være oppmerksom på egne grenser i sammenheng med trening

## Modulevaluering

I løpet av hver blir egenstudie og mestring/fremgang gjennomgått. Det blir registrert oppmøte og helsekontroller gjort ved start, i løpet av kurset og ved slutten av treningen.

Livsstilsveilederne vil følge opp deltakernes trening, besvare spørsmål og gi råd hva angår mengede fysisk aktivitet og øvelser.

Livsstilsveilederne vil evaluere prosessen ved hjelp av ulike metoder. Livsstilsveilederne må følge med på om deltakerne trenger profesjonell støtte i løpet av kurset og oppmuntre dem til å søke hjelp om dette ses nødvendig.

## Pensum for livsstilstrening

11

## Kosthold og ernæring

Nivå	2
Timer	44
Emnet	Kosthold og ernæring
Emner	Sunt kosthold, porsjonering, ernæring, handling og matlaging

## Beskrivelse

Formålet med denne modulen er at deltakerne skal kunne endre kosthold, dokumentere endringer gjennom matdagbok og sette pris på effekten av endringene det vil føre med seg.

Kostholdsanbefalinger vil bli gitt, samt virkningen av diett med ikke-smittsomme sykdommer.

Grunnlaget vil være basert på offisielle anbefalinger fra Helsedirektoratet, men også andre dietter som lav-karbo-, vegetarisk- og middelhavsdiett vil dekkes. Deltakere vil opplæres i bruk av matdagbok til å organisere og dokumentere kostholdet. Dette er for å kunne evaluere næring i mat for å lette utskifting av sunne valg frem for usunne.

## Kriterier for denne modulens læringsresultat

Deltakerne skal tilegne seg kunnskap om og forståelse av:

- Offisielle kostholdsanbefalinger knyttet til diabetes type 2
- Kunne evaluere næringsverdi og ingredienser i ulike typer mat
- Hvordan kosthold påvirker helse og velvære
- Ulike typer kosttilskudd
- Anbefalte porsjoner



- Ulike typer kosthold

Deltakerne skal tilegne seg ferdigheter i å:

- Organisere og dokumentere kosthold ved hjelp av matdagbok osv.
- Evaluere næringsverdi av mat når en handler dagligvarer
- Sette kostholds- og ernæringsmessige mål

Deltakerne skal kunne anvende generell kunnskap og ferdigheter for å:

- Velge et sunt kosthold
- Evaluere sin egen sultfølelse og administrere porsjonering
- Sette pris på endret kosthold
- Bruke sunn fornuft og kritisk tenkning til å evaluere kostholdsalternativer

## Modulevaluering

I løpet av hver blir egenstudie og mestring gjennomgått. Det blir registrert oppmøte og helsekontroller gjort ved start, i løpet av kurset og ved slutten av treningen.

Livsstilsveilederne vil følge opp deltakernes fremgang mellom øktene, besvare spørsmål og gi råd.

Livsstilsveilederne vil evaluere prosessen ved hjelp av ulike metoder. Livsstilsveilederne må følge med på om deltakerne trenger profesjonell støtte i løpet av kurset og oppmuntre dem til å søke hjelp om dette ses nødvendig.

## Pensum for livsstilstrening

12

### Psykisk helse

Nivå	2
Timer	28
Emnet	Psykisk helse
Emner	Stress, søvn og mental velvære

## Beskrivelse

Formålet med denne modulen er at deltakere skal tilegne seg ferdigheter i å gjenkjenne symptomer på stress og søvnløshet og evne til å handle på måter som forbedrer psykisk helse. Temaer som skal gjennomgås er søvnløshet, stress, angst, depresjon og andre psykiske lidelser og hvordan du kan håndtere dem. Eksterne faktorer som påvirker psykisk helse vil diskuteres. Deltakerne skal opplæres til å benytte ulike tilnærminger for å forbedre psykisk helse, aktivitet og velvære.

## Kriterier for denne modulens læringsresultat

Deltakerne skal tilegne seg kunnskap om og forståelse av:

- Symptomer på søvnløshet, stress, angst, depresjon og andre psykiske lidelser
- Ulike tilnærminger rundt det å håndtere mentale utfordringer
- Eksterne faktorer som påvirker mental velvære, som skjermbruk og kommunikasjon
- Hvordan søvn påvirker helse og livsstil

Deltakerne skal tilegne seg ferdigheter i å:

- Bruke ulike metoder for å håndtere mentale utfordringer som meditasjon, mindfulness og avslapning
- Bruke ulike tilnærminger for å øke aktivitet og velvære

- Angi grenser for å begrense arbeidsmengde og forbedre trivsel

Deltakerne skal kunne anvende generell kunnskap og ferdigheter for å:

- Gjenkjenne symptomer på stress, søvnløshet og bekymring
- Sette sin egen helse og velvære først

## Modulevaluering

I løpet av hver blir egenstudie og mestring gjennomgått. Det blir registrert oppmøte og helsekontroller gjort ved start, i løpet av kurset og ved slutten av treningen.

Livsstilsveilederne vil evaluere prosessen ved hjelp av ulike metoder. Livsstilsveilederne må følge med på om deltakerne trenger profesjonell støtte i løpet av kurset og oppmuntre dem til å søke hjelp om dette ses nødvendig, for eksempel på grunn av søvnløshet, angst eller depresjon.

## Pensum for livsstilstrening

13

## Oppfølgin

Nivå	2
Timer	90
Emnet	Oppfølging
Emner	Kosthold, mosjon og velvære

## Beskrivelse

Formålet med denne modulen er å lære å opprettholde livsstilsendringer og fremgang fra grunnopplæringen. Gjennom oppfølgingen vektlegges modulene om kosthold, trening og velvære, avhengig av individuelle behov.

Oppfølgingen kan implementeres av en annen organisasjon enn den grunnleggende opplæringen så lenge den er akseptert av arrangøren av den grunnleggende opplæringen. Utdanningsansvarlig kan bestemme seg for å tilby oppfølging. Oppfølgingen skal gå over 8 måneder, om grunnopplæringen implementeres i løpet av 4 måneder. Kombinert er Life&Health livsstilstreningen ment å dekke 12 måneder.

## Kriterier for denne modulens læringsresultat

Deltakerne skal tilegne seg kunnskap om og forståelse av:

- Målinnstilling og evaluering av resultater
- Viktigheten og effekten av hvordan ulik trening påvirker helse, som kondisjonstrening, fleksibilitet og styrketrening
- Kriterier for sunt kosthold, ernæring og kosthold
- Symptomer og risikofaktorer for langvarige sykdom og ikke-smittsomme sykdommer
- Symptomer på stress og viktigheten av god søv

Deltakerne skal tilegne seg ferdigheter i å:

- Uavhengig koordinere trening i hverdagen
- Sette seg realistiske mål og holde oversikt over fremgang

- Organisere trening og følge egne planer
- Opprettholde et sunt kosthold

Deltakerne skal kunne anvende generell kunnskap og ferdigheter for å:

- Hvordan opprettholde livsstilsendringer
- Drive regelmessig og variert trening
- Håndtere daglige utfordringer knyttet til kosthold, trening i hverdagen
- Begrense tilbakeslag i treningen
- Opprettholde et positivt syn på egen helse
- Bruk teknikker for å bekjempe negative tankemønstre og være god mot seg selv og andre
- Skape miljø for å fremme og opprettholde sunn livsstil med støtte fra andre

## Pensum for livsstilstrening

14

## Modulevaluering

Hvis utdanningsansvarlig tilbyr oppfølgingen, er det viktig å følge med på fremdriften gjennom hver økt. I løpet av hver økt blir egenstudie og fremgang gjennomgått. Det blir registrert oppmøte og helsekontroller gjort ved start, i løpet av kurset og ved slutten av treningen.

Livsstilsveilederne vil evaluere prosessen ved hjelp av ulike metoder. Livsstilsveilederne må følge med på om deltakerne trenger profesjonell støtte i løpet av kurset og oppmuntre dem til å søke hjelp om dette ses nødvendig.

Hvis oppfølgingen gjøres av andre, må deltakerne få sin oppfølgingplan godkjent av arrangøren av den grunnleggende opplæringen. Utdanningsansvarlig evaluerer om den planlagte opplæringen følger pensumretningslinjer og mål.

## Pensum - kvalifisering og kursevaluering

Arrangører, prosjektledere og livsstilsveiledere kan bruke et google-skjema for kurs- og individuell evaluering

Google-skjema – kursevaluering.

Google-ark et rammeverk for deltakernes evaluering.



Life & Health

# Partners



## SÍBS

[www.sibs.is](http://www.sibs.is)

**Contact person:** Stefanía G. Kristinsdóttir - stefania@sibs.is



## LHL

The Norwegian Heart and Lung Patient Organization

[www.lhl.no](http://www.lhl.no)

**Contact person:** Mette R. Dønåsen - mette@lhl.no



## Austurbrú

The East Iceland Bridge for Development,  
Tourism, Culture, Knowledge and Innovation

[www.austurbru.is](http://www.austurbru.is)

**Contact person:** Hrönn Grímsdóttir - hronng@austurbru.is



## CESIE

[www.cesie.org](http://www.cesie.org)

**Contact person:** Giovanni Barbieri - giovanni.barbieri@cesie.org



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union