

# LABORERA MED DIN EGEN KROPP PÅ NÄTKURS



Sällan har västvärlden varit så överhopad med dieter och hälsorelaterad information, lättillgängligt för alla och envar. Ändå kan det vara svårt att få grepp om hur kroppen reagerar om man äter det ena eller det andra och vilken effekt yttre faktorer så som läkemedel, motion och sömn egentligen har på det egna måendet. Det här har universitetslärare i farmaci **Anne Eriksson** och utbildningsplanerare **Johanna Fredenberg** vid CLL tagit fasta på när de utarbetat nätkursen *Näring, liv och hälsa*, 5 sp. Kursen ingår i Farmaciprogrammet vid Åbo Akademi och har givits som närstudiekurs under många år, men nu har Eriksson och Fredenberg utarbetat en nätversion som är öppen för allmänheten via Öppna universitetet.

– Umeå universitet har en helt nätbaserad farmaceututbildning och vi ville göra någonting liknande från ämnets sida med den här kursen, säger Eriksson.

### Den egna kroppen som laboratorium

Utgångspunkten med kursen är att få deltagarna att bli medvetna om hur de själva kan göra livsstilsval som de mår så bra som möjligt av. Den egna kroppen fungerar som ett laboratorium på kursen, vilket innebär att deltagarna får skriva en kost- och motionsdagbok och reflektera över hur olika val påverkar dem.

– Det handlar om att medvetandegöra hur saker och ting hänger ihop, säger Eriksson.



Alla dessa E:n

Eriksson och Fredenberg har valt att ha ett allmänbildande folkhälsoperspektiv på kursen, och den är uppbyggd så att studierna ska vara så tilltalande som möjligt även om man inte känner till ämnet sedan innan. Kursen är uppbyggd i moduler, som behandlar olika teman med bland annat matspjälkningsprocessen, näringsämnen, livsmedel, kosttillskott och livsstilsval i fokus.

– En modul behandlar och förklarar E-koder, som ju har varit på tapeten länge, säger Fredenberg.

**Farmaceuter som livsstilscoach**

För de blivande farmaceuternas del tycker Eriksson det är viktigt att lära sig se apotekskunden som en helhet. Om kunden kommer in med problem som håravfall, huvudvärk och eksem kan det vara bra att fråga om matvanor, stresshantering och andra faktorer som kan påverka måendet.

– Farmaceuten kunde fungera som något av en livsstilscoach framöver, någon som kan råda kunden på bästa sätt ur ett helhetsperspektiv snarare än att bara åtgärda ett enskilt problem.

Nätkursen Näring, liv och hälsa, 5 sp ges vid Öppna universitetet under hösten 2015.

*Maria Johansson*