

Fjellrev
Lær helsenorsk med Cecilie
på B2-C1-nivå

© Cecilie Lønn



Innhold

Kapittel 1: Fagtekster	3
Skal barn sove i mageleie eller på ryggen?.....	3
Hva er samtykkekompetanse?	5
Pandemien kan øke forskjellene mellom barn i Norge	8
Bekymringsmelding fra hundrevis av psykologer.....	11
Hodepine	13
Roboter i helsesektoren	16
«Helsesøster» – og andre kjønnsdiskriminerende yrkestitler	18
Helsenorskord som er svartelistet	20
Revealper ble funnet i veikanten.....	23
Problemer på fødeavdelingen i Kristiansand	26
Filleristing	30
Kapittel 2: Fortellinger	32
Ikke pappa	32
Kapittel 3: Oppgaver om ordstilling.....	37
1. Lag riktig ordstilling	37
Kapittel 4: Bøy ordene og sett inn ordene som mangler.....	39
1. Sett inn ordene som mangler. Bøy ordene i parentes i riktig form.	39
2. Sett inn ordene som mangler. Bøy ordene i parentes i riktig form.	41
3. Sett inn ordene som mangler. Bøy ordene i parentes i riktig form.	42
4. Sett inn ordene som mangler. Bøy ordene i parentes i riktig form.	44
5. Sett inn ordene som mangler. Bøy ordene i parentes i riktig form.	45
6. Sett inn ordene som mangler. Bøy ordene i parentes i riktig form.	47
Kapittel 5: Substantiv og adjektiv	49
1. Finn den riktige formen av substantivet	49
2. Skriv adjektivene og substantivene i riktig form	49
3. Sett inn riktig form av adjektivene.....	50
Kapittel 6: Ordfamilie	52
Kapittel 7: Velg riktig alternativ.....	53
1. Velg riktig alternativ.....	53
2. Velg riktig alternativ.....	55
Kapittel 8: Helsenorskbegreper og ulike uttrykk.....	58
1. Vi jobber med begreper, ord og uttrykk	58
2. Vi jobber med begreper, ord og uttrykk	59
3. Vi jobber med begreper, ord og uttrykk	60
4. Vi jobber med begreper, ord og uttrykk	64

Kapittel 1: Fagtekster

Skal barn sove i mageleie eller på ryggen?

Det er viktig at medisinske miljøer **trekker konklusjoner** basert på et solid faglig grunnlag. Om forskere **handler i flokk** uten et slikt grunnlag, kan det gå **riktig galt**. Her vil vi **gå** det tidligere rådet om at barn burde sove i mageleie **nærmere etter i sømmene**.

På 1960-tallet **fikk** helsevesenet i den vestlige verden **gjennomslag for** en endring av praksis i barnepleien og i rådgivningen til mødre. Ifølge ny, offentlig rådgivning skulle spedbarn **legges i mageleie** når de skulle sove. Det var den amerikanske barnelegen Benjamin Spock (1903–98) som var **opphavsmannen** til dette rådet. Han ble sett på som en **talsperson** for små barn, og hans **fagfeller** festet en enorm tillit til ham og hans vurderinger. Spock sin påstand var at ryggeleie var risikabelt, for han mente at barna kunne oppleve **kvelning** ved oppkast.

I dag **stiller** man **seg uforstående til** det faktum at helsevesenet så raskt stilte seg bak Spock sin mening, tatt i betraktning at hans råd var udokumentert og dermed **ikke i tråd med** vitenskapelige normer. I årene som fulgte etter dette rådet opplevde man en **skyhøy** økning i forekomsten av **krybbedød**. Dessverre tok det hele 20-30 år før man **øynet** en sammenheng mellom den endrede praksisen og det høye antallet døde spedbarn. I disse årene døde nesten 1000 spedbarn en forklarlig og plutselig uventet død. Sett under ett i Vesten var tallet på barn som døde av krybbedød muligens høyere enn 60 000. Dette **illustrerer med all tydelighet** at et samlet medisinsk fagmiljø kan komme til helt gale konklusjoner. Man **handler i flokk** og tror på **tesene** – til tross for at den faglige dokumentasjonen faktisk mangler.

Etter at man oppdaget risikoen ved å la barnet ligge på magen, innførte man en kampanje i Norge hvor man la vekt på å få fram at en baby må legges på ryggen når den skal sove. Etter denne kampanjen falt antall krybbedødsfall fra 2,3 per 1000 spedbarn til 0,6 spedbarn per 1000 barn. I dag er krybbedød uvanlig, og det forekommer sjelden etter at barnet er eldre enn seks måneder. Krybbedød gir ingen varselsignaler i forkant. **Døden** kan **inntreffe** når barnet sover i sengen sin eller når det ligger i foreldrenes armer. Barnet som dør plutselig, gjør de ofte uten tegn på smerte eller stress. Man finner

vanligvis aldri årsaken til krybbedød, og foreldre som opplever dette blir dypt fortvilet. Det er viktig at man ikke **klandrer seg selv** og at man får god faglig **oppfølging** i slike situasjoner.

Vokabular til «Skal barna sove i mageleie eller på ryggen?»

trekke en konklusjon: foreta en konklusjon – eller: dra en konklusjon

handle i flokk: gjøre noe uten å tenke selv (men bare gjøre det samme som resten gjør)

riktig galt: veldig galt («riktig» er adverb her; som adjektiv betyr «riktig» det samme som «korrekt»)

gå nærmere etter i sømmene: undersøke noe nøye

få gjennomslag for noe: få støtte og forståelse for noe

legges i mageleie: bli lagt på magen (med magen vendt nedover)

leie (n): sted der noen eller noen ligger; vi kan for eksempel også si *elveleie* (der «elva ligger/renner» eller *dødsleie* – der en person ligger for døden)

opphavsmann (m): mann som er årsak til at noe har skjedd; en mann som har skapt noe (og på samme måte kan vi si *opphavskvinne* og *opphavsperson*)

talsperson (m): person som taler på vegne av andre (og her kan vi også si *talskvinne* eller *talsperson*)

fagfelle (m): kollega; person som gjør noe eller har noe sammen med andre personer (og på samme måte kan vi si: *reisefelle*, *ektefelle* og *lidelsesfelle*)

kvelning (m/f): det å bli kvalt (verbet bøyes slik: å kvele – kveler – kvelte/kvalte – har kvelt/kvalt)

stille seg uforstående til: vise at man ikke forstår noe

være i tråd med: samstemme; være/stå i samsvar med

skyhøy (adj.): veldig høy (så høy som «opp til skyene»)

krybbedød (m): plutselig, uventet og uforklarlig død hos et spedbarn

Hva er samtykkekompetanse?

Pasientens selvbestemmelse er grunnleggende for all helsehjelp som blir gitt. Et gyldig samtykke fra en pasient er basert på at pasienten får god informasjon og at pasienten er samtykkekompetent. Dersom pasienten ikke er i stand til å ta en beslutning omkring sin egen situasjon, blir de profesjonelle hjelperne og de pårørende satt inn i en annen rolle. Men spørsmålet som reiser seg er *når* vi skal **sette pasientens vilje til side**. For å besvare denne typen spørsmål og kunne gi helsehjelp på en måte som er i samsvar med pasientens interesser, **kommer vi ikke utenom** begrepene «beslutningskompetanse» og «samtykkekompetanse». Disse begrepene har vært sentrale i helselovgivningen siden de nye helselovene kom i 2001. Siden den gangen har «samtykkekompetanse» blitt stadig viktigere. Her kommer også kapittel 4A i pasientrettighetsloven inn – hvor mangel på samtykkekompetanse er et hovedkriterium for å kunne **utøve** tvang i **somatikken**.

I behandlingen av psykisk syke har **likeledes** samtykkekompetanse fått en mer sentral rolle. Det er en imidlertid en **utbredt oppfatning** at helsepersonell i Norge strever med hvordan beslutningskompetansen skal vurderes. For å få hjelp i saker som dette, kan man ta i bruk verktøyet «Aid To Capacity Evaluation (ACE)». Studier tyder på at verktøyet ACE har god **reliabilitet** og **validitet**. Verktøyet er tilgjengelig på SMEs nettsider: www.med.uio.no/helsam/tjenester/kunnskap/etikk-helsetjenesten/

I det følgende vil vi se på hva det innebærer å ha samtykkekompetanse – og hvilke rettigheter og plikter dette begrepet bærer med seg. En grunnleggende retningslinje innenfor det norske helsesystemet er at all helsehjelp som gis til pasienter, skal basere seg på at pasienten gir sitt *samtykke* til å motta denne hjelpen. Det er pasientens rett å takke ja eller nei til den hjelpen man kan få og har krav på. Nedfelt i begrepet *samtykkekompetanse* ligger det imidlertid også at pasienten må forstå og ha en evne til å vite hva han eller hun sier ja eller nei til. Det må derfor bli vurdert om pasienten har evnen til å forstå dette – og slik vurderer man om pasienten har samtykkekompetanse. Det er den som er ansvarlig for helsehjelpen som må vurdere dette. Helsepersonellet må altså informere pasienten om hans eller hennes *helsetilstand* – og *innholdet* i denne helsehjelpen som kan gis. I tillegg må man informere om konsekvensene av å takke nei til den hjelpen som tilbys. Når man informerer om dette, får man et såkalt «informert samtykke». For å få et informert samtykke, innebærer det at pasienten er samtykkekompetent.

Når man som helsepersonell skal gi informasjon om helsetilstanden og innholdet i helsehjelpen, må **formidlingsmåten** tilpasses **forutsetningene** til den enkelte pasient. Her er det ulike faktorer som spiller inn, og vi vil framheve disse faktorene: alder, erfaringer, **kognitiv funksjonsevne**, kulturell bakgrunn og språklig bakgrunn. Om en pasient opplever å ikke ha tilstrekkelige kunnskaper i norsk, må man benytte tolk.

Det er imidlertid ikke slik at man som helsepersonell må vurdere pasientens samtykkekompetanse ved **enhver** konsultasjon. Vurderingsbehovet aktualiseres når det oppstår tvil om hvorvidt pasienten forstår hva hjelpen innebærer – og om pasienten forstår konsekvensen av å takke ja eller nei til denne hjelpen. Pasienter med **kognitiv svikt** er i en gruppe der behovet for å vurdere samtykkekompetansen gjerne oppstår. Samtykkekompetansen kan også være **såkalt** situasjonell. Det betyr at en pasient kan ha samtykkekompetanse i én situasjon – men ikke i en annen. Det er vesentlig at man legger det til rette slik at den enkelte pasienten kan samtykke i så stor grad det lar seg gjøre.

Når man som helsepersonell står overfor en pasient med demens, er det nødvendig å ta i bruk flere metoder for å gjøre informasjonen tilgjengelig for pasienten. Det er viktig å ha god tid når man skal gjennomføre samtalen. For en dement person er det viktig at man får presentert kun ett tema om gangen. Språket man bruker, må være enkelt – og begrepene bør ikke være abstrakte. Det er viktig med god øyekontakt, og man bør ikke se på pasienten ovenfra og ned. Atmosfæren må være rolig og trygg, og man må legge spesielt vekt på hva pasienten mener når han eller hun virker avslappet og tilgjengelig for kommunikasjon.

Det finnes en del misforståelser knyttet til hva samtykkekompetanse er. For eksempel **tar** noen det **for gitt** at man ikke kan ha samtykkekompetanse om man er dement. Det **medfører** ikke **riktighet**. Det er også en utbredt misforståelse at man automatisk tenker at pasienten har redusert samtykkekompetanse om han eller hun ikke følger legens råd. Man må med andre ord ikke foreta **forhastede konklusjoner** i vurderingen av samtykkekompetanse. En vurdering av samtykkekompetanse vil alltid inkludere bruk av **skjønn** – og i tillegg må man foreta etiske overveielser. Man må hele tiden legge vekt på pasientens evne til å uttrykke et valg – og pasientens evne til å forstå konsekvensene av det valget han eller hun tar. Når man vurderer det **dithen** at pasienten har manglende samtykkekompetanse, må dette begrunnes og dokumenteres i pasientjournalen.

Vokabular fra teksten

Pandemien kan øke forskjellene mellom barn i Norge



Det finnes leger og eksperter som **hevder** at barna mestrer **pandemien** godt. De mener at barn ikke **tar skade** av de omfattende **smitteverntiltakene** og at de tåler skolestengningen ganske godt. **Videre** sier de at debatt kan bidra til **sykeliggjøring**. Undersøkelser

fra Folkehelseinstituttet **tyder** derimot **på** at **skadevirkningene** av pandemien og tiltakene er **betydelige** for **utsatte barn**. Flere medier har pekt på at det har vært stor økning i **henvisninger** for **spiseforstyrrelser**, og i Oslo og Bergen har **økt pågang** satt psykiatriske helsetjenester for barn og ungdom under hardt press. Studier tyder også på at fysisk aktivitet går ned – og skjermtid og **overvekt** går opp.

Det er **misvisende** å hevde at **helsesykepleiere** og **miljøterapeuter til enhver tid** har god oversikt. Det er ikke riktig å tro at de kan klare å **fange opp** alle barn som sliter. **Sårbarhet** er ofte vanskelig å få øye på. Digitale løsninger kan ikke erstatte menneskelig kontakt. **Sosial nedstengning** utgjør en stor utfordring for familien. Det å ikke kunne gå på skolen under pandemien kan ikke sammenlignes med at man har «skoleferie». Kommunale hjelpere har ikke alltid kapasitet til å hjelpe de mest **sårbare** barna. Ifølge **SSB** har tre av fire helsesykepleiere fått helt nye oppgaver under pandemien – og dette kan påvirke deres muligheter til å hjelpe de som trenger det mest.

Man bør **følgelig** ikke bagatellisere de **psykologiske ringvirkningene** av pandemien. Barn blir heldigvis sjelden **alvorlig syke** av covid-19, og **kun et fåtall legges inn på sykehus**. Mange barn lever stabile, trygge liv, og de er robuste. De **takler** kortvarig heldigital undervisning. Men **ikke desto mindre** er det viktig å være oppmerksom på at de mest **skjøre** og utsatte barna kan **lide psykisk** under de forholdene vi har nå. Pandemien kan **dermed** øke forskjellene mellom barn i Norge. Dette burde være **en tankevekker** for helsepersonell og andre **med lang fartstid** innen **barnehelse**.

Vokabularliste

pandemi (m): Med utbruddet av Covid-19 (koronaviruset) står verden ovenfor en *pandemi*. Pandemi er betegnelsen på et sykdomsutbrudd som rammer svært mange mennesker og sprer seg over store deler av verden.

En *epidemi* er utbrudd av smittsomme sykdommer i et begrenset geografisk område eller i en befolkningsgruppe. Epidemi kan også være ikke-smittsomme sykdommer som for eksempel *utbredt underernæring*, når disse opptrer hyppigere enn normalt i et geografisk område eller i en befolkningsgruppe.

ta (ureg.) skade av: bli skadet (både fysisk og psykisk)

smitteverntiltak (n): initiativ / system som settes i gang for å hindre at folk blir smittet

sykeliggjøring (m/f): gjøre noe syke (som ikke er syke / bare litt syke i utgangspunktet)

skadevirkning (m/f): ødeleggelse (fysisk eller psykisk); negativ påvirkning

utsatte barn (n): barn som kan bli lettere skadet / såret enn andre barn; barn som er eksponert for å bli skadet

henvisning (m/f): når man får en henvisning av en lege, blir man vist til / sendt videre en annen person (en annen lege eller en spesialist)

spiseforstyrrelse (m): bulimi (overspising), anoreksi (undervekt), ortoreksi (sykelig opptatt av å leve sunt) og megareksi (sykelig opptatt av å bygge kroppen); ortoreksi og megareksi er ikke egne diagnoser – men de regnes som spiseforstyrrelser

økt pågang (m): når det er flere personer som trenger det samme tilbudet, er det *økt pågang*

overvekt (m/f): for høy vekt

helsesykepleier (m): tidligere «helsesøster»; sykepleier med videreutdanning i forebyggende arbeid

miljøterapeut (m): det er flere veier å gå for å bli miljøterapeut. Man kan for eksempel ha utdanning som vernepleier, sosionom, lærer, sykepleier, barnehagelærer eller barnevernspedagog

fange (v1) opp: legge merke til andres signaler (for eksempel signaler om at noe er galt)

sårbarhet (m/f): tilstand man er i når man lett kan bli såret / skadet

psykologisk ringvirkning: psykologisk *vidtrekkende* konsekvens

alvorlig syk: svært syk; livstruende syk

legges inn på sykehus: bli pasient på sykehus

skjør (adj.): som lett blir skadet; svak; sykelig

lide psykisk *under* noe: ha psykiske problemer

barnehelse: helse relatert til barnas liv

hevde (v1): påstå; mene

de sier videre: *i tillegg til dette* sier de

tyde på (v1, v3): se ut som

betydelig (adj.): stor; rikelig

misvisende (adj.): ikke riktig; villendende

til enhver tid: bestandig; hele tiden

sosial nedstengning (m/f): vi har en sosial nedstengning når skoler, kjøpesentre, treningsentre og kulturtilbud er stengt

SSB: Statistisk sentralbyrå – byrå som har ansvaret for å dekke behovet for statistikk om det norske samfunnet

følgelig (adv.): altså; derfor; ergo

kun et fåtall: bare noen få

ikke desto mindre: likevel; like fullt

dermed (adv.): med det

tankevekker (m): noe som får en til å tenke

med lang fartstid (m/f): med lang erfaring/ansettelsestid

Bekymringsmelding fra hundrevis av psykologer

På nrk.no kan man nå lese en kronikk om situasjonen knyttet til barn og unges mentale helsetilstand i dagens koronapregede samfunn. 245 psykologer over hele Norge har gått sammen om å utforme – og skrive under på – denne artikkelen som de selv kaller et varsel og en **bekymringsmelding**. De **stiler** kronikken sin **til** myndighetene. Det handler ikke om at de ønsker å kritisere restriksjonene **lagt fram** av regjeringen, men det dreier seg om at konsekvensene av disse restriksjonene nå må bli tatt på alvor. I denne teksten skal vi se nærmere på hva psykologene peker på og hva som er grunnlaget for deres dype bekymring.

Helseforetakene har fått et økt **tilfang** av **midler** i forbindelse med pandemien, men nå rapporterer like fullt avdelinger og tjenester for barn og unge over hele Norge om at de fremdeles ikke har sett den lovede og **tiltrente** økningen av ansatte. Psykologene melder fra om at de på bakgrunn av dette ikke **er** tilstrekkelig **rustet til** å gi god nok helsehjelp til alle de som trenger det.

Psykologene minner om at de som skal hjelpe barn og unge selv må ha overskudd, **pågangsmot** og krefter til å møte disse utfordringene. Nå er imidlertid situasjonen så **prekær** at de selv føler at **de er på felgen**. **Lufta er i ferd med å gå ut** av dem, og reservekreftene er i ferd med å **ebbe ut**.

Konsekvensene av at man ikke får flere ansatte, vil være at stadig flere barn og unge får alvorlige psykiske vansker i stigende grad. De mest sårbare og **utsatte** blant de unge er med andre ord i ferd med å bli de største taperne i koronasituasjonen. Lidelsene deres er alvorlige og omfattende – og i en del tilfeller også livstruende. Det er blant annet snakk om spiseforstyrrelser, **psykoser** og selvmordstanker. Mange av de unge lever i **uholdbare** familierelasjoner, og økt skolefravær blir et stadig mer omfattende problem. Når skolene stenges og de sosiale arenaene blir færre eller forsvinner helt, sliter de unge desto mer. **Uforutsigbarhet** er vanskelig å **håndtere** for mennesker som sliter. Mange familier opplever økt slitasje – og slik skapes det en ond sirkel. Om de som er helsepersonell og psykologer ikke har nok ressurser til å ta imot de utsatte gruppene, vil grunnlaget for det helsevesenet vi kjenner i dag langsomt kunne **bli revet bort**.

Det er tøft for de unge som hadde det vanskelig før korona, men psykologene ser også at friske barn blir syke nå. Dette gjelder barn som sannsynligvis ikke hadde blitt syke i en normal hverdag uten restriksjoner. Om myndighetene nå **unnlater å ta grep**

og kun kommer med tomme ord og **svevende løfter uten rot i virkeligheten**, er psykologene alvorlig bekymret for at hjelpeapparatet kan **bli liggende med brukket rygg**. Det er nå **tvingende** nødvendig at regjeringen setter inn **drastiske** tiltak før det blir for sent.

Fram til nå har psykologene tenkt at det eneste de kan gjøre, er å se på koronasituasjonen som en **unntakstilstand**. De har redusert forpliktelsene sine utenfor jobb – og de har **oversett** signalene fra kroppen om å ta det roligere. Men nå ser de at restriksjonene kanskje vil **forlenges**. Eftervirkningene vil dermed også vare lenger, og nå har det blitt nødvendig å rope et høyt **varsko**. Psykologene **ser seg forpliktet til** å varsle om denne situasjonen. Arbeidsgiverne gjør også så godt de kan, men de **dras mellom flere hensyn**. De har et lovpålagt ansvar om å tilby hjelp til de som trenger det. Men de må samtidig ta hensyn til de ansattes helse. Når de **på toppen av dette** står med begrensede ressurser, sier det seg selv at situasjonen **er i ferd med** å låse seg helt. Nå må **foten settes ned**, og regjeringen må **ta skjeen i den annen hånd**. Psykologene krever at ressursene må frigis nå, og dette må **nedfelle seg** i synlige resultater i form av flere ansatte innen psykisk helse.

Vokabularliste

bekymringsmelding (m/f):

Hodepine

Medisin-overforbruk-hodepine (MOH):

En av **bivirkningene** ved Ibux og Paracet er **hodepine**. Ca. 2-3 % av befolkningen har MOH, og denne typen hodepine er dessverre stadig mer vanlig. MOH **melder seg** oftere hos kvinner enn menn, men MOH forekommer dessverre også hos unge.

Spenningshodepine:

Spenningshodepine er en svært vanlig form for hodepine. Denne typen smerte oppleves ofte som **klemmende, trykkende** eller **pressende verk**. Den lokaliseres til panne, **isse** eller øverste del av nakken eller bakhodet. Den melder seg ofte på begge sider av hodet. Noen opplever **svimmelhet** ved spenningshodepine. Denne typen hodepine oppstår gjerne i perioder med mye stress, lite søvn, **tanngnissing** eller belastning av kroppen over lang tid.

Nakkehodepine:

Smertene kommer oftest fra nakken. Smertene sitter i bakhodet og **stråler mot tinningen** eller øynene. Som oftest kommer den **ensidig**. Man kan også kjenne smerte ut i skulder eller arm på samme side. I tillegg kan man kjenne nakkesmerte som blir verre når man beveger nakken. Noen kjenner også svimmelhet. Smerten er ofte **konstant**, og den kommer i **anfall**. Hos noen kan nakkehodepine **vedvare** i over tre døgn.

Anstrengelseshodepine:

Denne typen hodepine **oppstår** som oftest på begge sider av hodet. Den framtrer som en **bankende** hodepine, men den er kortvarig. Den varer kun i den perioden man anstrenger seg. Den oppstår ved økt trykk innenfor **hodeskallen** ved fysisk anstrengelse.

Migrene:

Migrene begynner **vagt**, men så blir den en **pulserende, skarp** og kraftig hodepine. Den er ofte ensidig. Den kan vare fra noen få timer og opptil flere dager. Migrenen er lokalisert i nakken, bak ørene og omkring eller bak det ene øyet. Enkelte opplever også

synsforstyrrelser og balanseproblemer ved migrene. **Luktesansen** kan hos noen bli forsterket før selve hodepinen **slår til**. Under anfallene kan mange oppleve **kvalme** og **oppkast**. Migrenen kan hos noen **bli trigget fram** gjennom spenninger i muskler, stress, lite søvn og spesielle typer mat som for eksempel sjokolade, sitrus og rødvin. Den **forverrer seg** ofte ved bevegelser eller anstrengelse. For mange er det til hjelp å hvile på et mørkt og stille rom. Noen opplever **varselsymptomer** like før et anfall. Dette kalles «**aura**». Aura kan for eksempel være at man får **synsfeltutfall** eller at man ser **blinkende** lys. Noen kan også få **øresus**, **nummenhet** i kroppen eller få **talevansker**.

Vokabularliste

bivirkning (m/f):

hodepine (m):

klemmende (adj.):

trykkende (adj.):

pressende (adj.):

isse (m):

svimmelhet (m/f):

tanngnissing (m/f):

tinning (m/f):

ensidig (adj.):

konstant (adj.):

anfall (n):

bankende (adj.):

hodeskalle (m):

vag (adj.):

pulserende (adj.):

skarp (adj.):

synsforstyrrelse (m):

luktesans (m):

kvalme (m):

oppkast (n):

forverre (v1) seg:

varselsymptom (n):

synsfeltutfall (n):

øresus (n):

nummenhet (m/f):

talevanske (m):

melde (v2) seg:

vedvare (v2):

oppstå (ureg.):

slå (ureg.) til:

bli trigget fram:

blinkende (adj.)

Roboter i helsesektoren

Teknologiske **nyvinninger** har flere ganger gjennom historiens gang erstattet manuell arbeidskraft. Endringene har nok i starten blitt opplevd som både skremmende og unaturlige av folk i **samtiden** – men etter hvert har den nye teknologien **glidd inn** som en del av normalen. Vil dette kunne skje med roboter i helsesektoren også?

I dag kan roboter ikke bare kan gjøre manuelt arbeid. De kan også utføre intellektuelle jobbspogaver. Roboter er for eksempel i stand til å utføre **medisinberegning, stille diagnoser** og foreta juridiske analyser. Roboter kan diagnostisere kreft. Man håper i framtiden å kunne drepe kreftceller ved hjelp av nanoroboter som går inn i kroppens celler. Vi må **imidlertid** se robotenes muligheter i sammenheng med to store utfordringer vi har i dagens Norge. På den ene siden vil vi få økte utgifter i **helsesektoren** – og på den andre siden har vi fallende inntekter til staten. Spørsmålet vi bør stille oss er **følgelig**: Kan robotene rett og slett redde oss?

Det er faktisk mye som tyder på at vi **står på terskelen til** en robotrevolusjon i **helsevesenet**. Robotteknologi, eller *robotikk*, kan komme til å revolusjonere tjenester som for eksempel **kirurgi** og **direkte pasientomsorg**. **Fjernovervåking av pasienter** kan snart bli til virkelighet. Kunstig intelligens vil spille en sentral rolle i morgendagens kirurgi. Man har jobbet hardt for å komme fram til nye løsninger innen robotikk, men den største utfordringen vil kanskje vise seg å være samfunnets holdninger til det å ha en robot til lege. Mange stiller seg nemlig svært kritiske til å at teknologien skal overta legens rolle. Den **menneskelige samhandlingen** ved et legebesøk anses som helt grunnleggende. Folk vil ha en «ekte lege» å forholde seg til. Det er imidlertid verdt å merke seg at man ikke ser for seg at den tradisjonelle legerollen skal **utraderes** og forsvinne selv om man tar i bruk ny teknologi. Man ser istedenfor for seg at robotene skal være en *støtte* for legenes arbeid. Målet er at legene skal få mer tid til å **utføre** den jobben de i utgangspunktet er satt til å gjøre. Pasientfokus vil da være et sentralt element i legens jobbspogaver. Er *du* klar for en tur til robotlegen?

Vokabularliste

nyvinning (m/f): noe nytt som er laget eller oppfunnet

samtid (m): vår egen tid eller andres egen tid (for kort tid eller lang tid siden)

gli (ureg.) inn: "komme inn"; bli en integrert del av et samfunn litt etter litt

imidlertid (adv.): men; likevel; ikke desto mindre

følgelig (adv.): altså; derfor

stå (ureg.) på terskelen til: stå ved begynnelsen av noe

utradere (v2): fjerne

utføre (v2) en jobb: gjøre en jobb

medisinberegning (m/f): det å beregne / måle opp hvor mye medisin en pasient skal ha

stille (v2) en diagnose: vurdere hvilken sykdom en pasient har

helsesektor (m): sektor = område; avdeling; ; del – helsesektor = den delen av samfunnet som har å gjøre med helse

helsevesen (n): helsetjeneste

kirurgi (m): den delen av legevitenenskapen som driver med operasjoner og sårbehandling

direkte pasientomsorg (m): når man passer på en pasient man har direkte, fysisk kontakt med, har man direkte pasientomsorg

fjernovervåking (m/f) av pasienter: når man ikke har direkte kontakt med pasienten, men ser dem gjennom skjerm eller via teknologiske apparater, driver man med fjernovervåking av pasienter

menneskelig samhandling (m/f): man har en menneskelig samhandling når to eller flere personer handler i forhold til hverandre (og når de har en kommunikasjon / dialog eller interaksjon)

«Helsesøster» – og andre kjønnsdiskriminerende yrkestitler

8. mars 2020 kunngjorde Adid Q. Raja (Venstre) at regjeringen hadde besluttet å bytte ut alle yrkestitler som ikke var kjønnsnøytrale. Mange mener at det er **på tide** å fjerne yrkestitler som har i seg ordet «mann». En forklaring på at det norske språket har så mange ord med «mann» i seg, er at «mann» på norrønt – «maðr» – ble brukt i betydningen «menneske». Ordet «mann» var altså ikke knyttet til kjønn på norrønt. Men i dagens norsk gir yrkestitler som for eksempel «fylkesmann» og utenriktjenestemann» assosiasjoner til at noen titler **er forbeholdt** et bestemt kjønn. For å **bøte på** dette, er noen titler allerede endret. «Riksmeglingsmann» er endret til «riksmegler». Nå **står** mange andre titler **for tur**. Mange var skeptiske til endringene som skulle bli innført. En del ville for eksempel beholde titlene «fylkesmann» og «rådmann». Men de som ønsket det, **vant ikke fram med sine meninger**. Beslutningen om endring er allerede tatt. «Jordmor» er imidlertid et unntak. Jordmor-begrepet **stammer fra** en tid da barnet ble tatt imot på et jordgulv. Man tok altså barnet «fra jorden» og ga det «til mor». Gjennom dette oppstod begrepet «jordmor». Med tanke på denne historiske bakgrunnen ønsker man ikke å **tre en ny tittel ned over hodet på noen**. Man skal gå i aktiv dialog med Sykepleierforbundet, jordmor-organisasjonene og representanter for staten i forsøk på å finne et ord alle kan **enes** om. Man skal kun endre jordmor-tittelen om foreningene blir enige om et nytt ord.

Flere lignende titler er endret de siste årene. Dette gjelder for eksempel «helsesøster». Dette er et mannsdiskriminerende ord, og yrkestittelen ble i 2019 endret til «helsesykepleier». Et annet mannsdiskriminerende ord er «flyvertinne». Nå skal man kalle kvinner og menn som jobber om bord på et fly, for flyvert. Arbeidet for å endre kjønnsdiskriminerende språkbruk var en av **fanesakene** i likestillingskampen på 1970-tallet. Allerede da ble det pekt på hvordan språket medvirker til å bevare og **befeste** et skjevt kjønnsrollemønster.

Helsesykepleier er en sykepleier som etter **endt** grunnutdanning og fullført praksis har tatt minst ett år med videreutdanning i helsefremmende og forebyggende arbeid ved høyskole. Helsesykepleierens arbeidsoppgaver er særlig knyttet til **forebyggende** arbeid med barn i helsestasjoner og innen skolehelsetjenesten. I juni 2019 kunne Oslo Met melde om en økning i antall mannlige studenter på

helsesykepleierutdanningen. Utdanningen hadde frem til da bare hatt inntil én mannlig student per kull, mens det høsten 2019 var fem menn som startet på studiet. **Formålet** med en kjønnsnøytral tittel er å rekruttere flere menn inn i yrket, og å **senke terskelen for unge gutter til å oppsøke helsehjelp**. Det vil sannsynligvis gjøre det til et mindre **tabu** for gutter å ta kontakt med helsetjenesten om de kan treffe en mann.

Vokabularliste

på tide: på riktig tid – eller kanskje litt sent

være forbeholdt: være reservert

bøte (v2) på: gjøre godt for noe; kompensere

stå for tur: bli den / det neste

vinne (ureg.) fram med sine meninger: få aksept for sine meninger

stamme (v1) fra: ha sitt opphav

tre (v4) noe ned over hodet på noen: påtvinge noen noe; si at noen må gjøre noe / godta noe (som de ikke ønsker selv)

enes (enes – entes – har entes): bli enige om noe

fanesak (m): kampsak (den saken man skriver om på ei *fane*; fane = tøyestykke der man skriver slagord og meninger når man går i protesttog)

befeste (v1): gjøre sterkere / gjøre mer solid

endt (adj.): fullført

formål (n): hensikt; plan

senke terskelen for: gjøre noe slik at noe kan føles mindre vanskelig enn før

tabu (n): opplevelse av at det er «forbudt» å snakke om enkelte ting eller gjøre enkelte ting

forebyggende (adj.): man driver med forebyggende arbeid når man jobber for å hindre at det skjer noe negativt

opsøke helsehjelp (m/f): gå til konsultasjon hos lege eller helsestasjon

Helsenorskord som er svartelistet

I 2005 gikk ni organisasjoner sammen om å lage en **svarteliste** over ord de mente var diskriminerende. Mange år senere er flere av ikke-ordene fortsatt i bruk.

Organisasjonene mener vi må **skrote** ordene som står på svartelisten – og at ordene må gå ut av vår språkbruk.

Ett av ordene på svartelista fra 2005 er «**dverg**». Man bør si «kortvokst» istedenfor «dverg». Norsk interesseforening for kortvokste kjempet en hard kamp på 80-tallet mot bruken av ordet «dverg». I tidligere tider ble dverger gitt i gaver til kongelige. Før brukte man også dverger på sirkus. Man stilte dem fram som «underholdning», eller så brukte man dem som **klovner** og **narrer**. Ingen vil sammenlignes med en klovn. Man vil ikke føle at man har en kropp folk kan le av, og at andre synes man beveger seg morsomt og rart. Organisasjonen til de kortvokste henvendte seg også til legene og bad dem slutte å bruke ordet «dverg». Legene **holdt** imidlertid en stund **fast på** å bruke ordet «dvergvekst». Det var det ordet som stod i lærebøkene og **journalene** deres. Etter hvert endret imidlertid legene mening. Man forstod at «dverg» var forbundet med mange **fordommer** og stereotyper – og at det var et sårende ord. Men i de siste årene har utviklingen kanskje gått i feil retning igjen – blant annet på grunn av spillet Game of Thrones. I spillet er det ok å si det *dwarf*. Mange unge **sluker** disse seriene, og slik påvirkes folks bruk av ordet. Folk må imidlertid **ta inn over seg** hvor sårende det er for de kortvokste å høre det **ladede** ordet «dverg».

Grunnen til at et ord ofte får en negativ valør, er at det blir misbrukt og brukt som et **skjellsord** i en negativ setting. Til slutt forbinder folk flest ordet med noe negativt. Da bør ordet byttes ut. Folk assosierer for eksempel ordet «handikappet» med en som ikke kan. Man er begrenset. Man er ikke **fullverdig** og ikke er en ressurs for samfunnet. Funksjonshemning blir stort sett assosiert med sykdom, hjelpeløshet og behov for særtiltak, og funksjonshemmede tildeles en rolle som **lidende ofre**. Ord som «**krøpling**», «invalid», «**vanfør**» og «multihandicappet» gir assosiasjoner til noe negativt, ødelagt, ubrukelig og **udugelig**. Folk assosierer det med noe som ser **avvikende** ut, og som vekker frykt, **avsky**, **medlidenhet** eller **forakt**.

Den vanligste benevnelsen på funksjonshemmede i dag er «bruker», uten noen **tilføyelse** om hva man eventuelt er brukere av. Når politikere og tjenesteapparat benytter brukerbegrepet slik, skapes det assosiasjoner til funksjonshemmede som passive

mottagere av **velferdsgoder**. En «bruker» assosieres da ikke med en aktiv, **ytende** funksjonshemmet som enten jobber og bidrar til fellesskapet. Dermed **oppretholdes oppfatningen** om funksjonshemmede som «de andre» – og ikke «en av oss». Dette bidrar til en form for umenneskeliggjøring av denne gruppa. Det er nødvendig å få en sterkere bevissthet om ordenes makt og påvirkning i det norske samfunnet. Like fullt er det mange som hevder at en kan ikke fjerne diskriminering ved å **forby** ord. Det er nemlig holdningene til den som snakker, som må endres. Man peker videre på at det er måten ordet brukes på – og ikke ordet selv, som er **krenkende**. Vi må være respektfulle språkbrukere, og dette må vise seg både i ordvalg, holdning og måten man sier ordene på.

Svartelisten

Ikke-ord:	Anbefalte ord:
<i>de</i> funksjonshemmede	funksjonshemmede (uten <i>de</i>)
dverg (m)	kortvokst
autist (m)	menneske med autisme
synssvak (adj.)	menneske med nedsatt syn
blindehund (m)	førerhund
tunghørt (adj.)	menneske med nedsatt hørsel; døv
døvespråk (n)	tegnspråk
være ordblind	være dyslektiker
ha sukkersyke	ha diabetes / være diabetiker
krøpling (m)	-
forkrøplet (adj.)	-
invalid (adj.)	-
vanfør (adj.)	-
lenket til rullestolen / senga	-
åndssvak (adj.)	-
mentalt tilbakestående	-
mongoloid (adj.)	-

retardert (adj.)	-
sinnssyk (adj.)	-
grønnsak (m)	-
bruker (ikke brukes som synonym til funksjonshemmet)	-
multihandicappet	-

Vokabularliste

Revevalper ble funnet i veikanten



22. april i år ringte det på døra hjemme hos Live Haaland på Kolbotn. En fremmed kvinne stod på **trammen**. Kvinnen fortalte at hun hadde funnet to revevalper i **grøftekanten**. Hun ville gjerne hjelpe revevalpene, men hun hadde ikke tid til å gjøre noe med saken selv. Line gikk straks ut for å se sjekke saken. Da fikk hun øye på to **knøttsmå** revevalper som gikk og **peip**. Live har alltid fått høre at man ikke skal løfte opp ungene til **ville dyr**. Når små unger ligger **forlatt** ute i naturen, kan bakgrunnen være at moren ikke vil ha dem lenger. Men det kan også hende at moren er like i nærheten og leter etter dem. Men i dette

tilfellet lå revene lå midt mellom en trafikkert vei og en høy fjellvegg. **Faren** for at revene ville **bli påkjørt** hvert øyeblikk, var **overhengende**. Live **antok** at moren hadde blitt påkjørt, eller at reveungene hadde falt ned fjellveggen. Dermed valgte hun å ta opp reveungene og ta dem med hjem til seg. Dermed ble Live revemamma og **fostermor** for to små revevalper.

Dette skapte et stort dilemma. På den ene siden står det i **Viltforskriften** at det er forbudt å holde vilt i fangenskap, hvis man ikke har søkt om å gjøre det. På den andre siden står det i Dyrevelferdsloven at man har en **hjelpeplikt** når man finner **hjelpeløse** dyr. Live **besluttet** derfor å ringe til **Viltnemnda**. De svarte at hun enten måtte la dyrene ligge i veikanten, eller sette dem ut i en skog. Teknisk sett tok Live vilt i fangenskap da hun valgte å plukke dem opp fra veikanten. Live kontaktet også samtidig **Langedrag Naturpark**. Der kunne de bekrefte at de ønsket å overta revevalpene, men de ga henne beskjed om at hun måtte sende en søknad om dette til **Miljødirektoratet**.

På grunn av at de måtte vente på svar på søknadene, ble det til at revevalpene **ble værende** hos Live og hennes familie. Revene fikk faktisk **boltre seg** på familien

nyoppussede bad fra 22. april til 16. mai. Dette var det eneste rommet der de kunne ha kontroll over de **viltre** og **lekne** revevalpene. Det å **ta seg av** disse to revevalpene var imidlertid **ingen spøk**, og ingen av dem var forberedt på dette. Ungene måtte mates seks ganger i døgnet. De måtte tørke opp urin og avføring døgnet rundt. Live **vil ikke underslå** at det var et **pes** og et slit å ha dem her. Hverdagen handlet kun om jobb og rever. Men til tross for alt **strevet**, ble Live og familien glad i de to revene Mose og Vesla. Reveungene så på Live som sin mamma. Etter at de hadde spist, løp de rett inn i **armkroken** hennes. Hele opplevelsen framstod som både spennende og skummel på samme tid. Men for henne ville **avliving** være en veldig **sørgelig** avslutning.

3. mai fikk Langedrag Naturpark svar på søknaden til Miljødirektoratet. Miljødirektoratet informerte om at det nå var kommunen som har overtatt ansvaret for saker som dette. I svaret stod det at de også måtte **forhøre seg med** Mattilsynet.. Mattilsynet sa at man i utgangspunktet ikke skulle ta inn dyr på den måten, men de forstod at man kunne ønske å gjøre det.

Folk tar ofte inn ville dyr fra naturen – og man gjør det i beste mening. Like fullt er det ikke **i tråd med regelverket**. Om man tar inn en revevalp, kan det hindre revemor i å finne dem igjen. Man vet ikke om ville dyr kan bringe med seg sykdom. Man kan heller aldri vite om det står noen dyrepark klar til å ta imot dyra den dagen man ikke lenger kan ha dem i hus.

Torsdag 13. mai kom det **etterlengtede** svaret fra kommunen. Live og familien hadde nå blitt veldig glade i valpene, og de var redde for at valpene måtte avlives. Men de fikk vite at søknaden om **overføring** til Langedrag Naturpark ble godkjent. Kommunen mente det var til valpenes beste å komme til Langedrag, og det er Live **hjertens enig** i. Nå kan revevalpene starte sitt nye liv på Langedrag – og her er det mulig for den som ønsker det å besøke de små revene Mose og Vesla.

Vokabularliste

tram (m): trapp med bare ett bredt trinn utenfor dørkanten

grøftekant (m): veikanten

knøttsmå (adj.): veldig små

pipe - piper - pep/peip - har pepet: lage en høy, tynn lyd

ville dyr (n): dyr som lever fritt i naturen (motsatt av *husdyr*)

forlatt (adj.): alene; ensom

overhengende fare (m): stor risiko

bli påkjørt: bli truffet og kjørt på av en bil (eller et annet kjøretøy)

anta - antar - antok - har antatt: tro

fostermor (m/f): kvinnelig person som kommer istedenfor den biologiske moren

Viltforskriften: regel / lov som gjelder ville dyr

hjelpeplikt (m/f): når man har hjelpeplikt, *må* man hjelpe

hjelpeløs (adj.): når man er hjelpeløs, klarer man ikke å hjelpe seg selv

beslutte (v1): bestemme

Viltnemda: gruppe mennesker som kan bestemme i saker knyttet til vilt / ville dyr

Langedrag Naturpark: fjellgård som ligger 1000 meter over havet. Gården er åpen for besøk hele året – og den huser omkring 25 ulike dyrearter. Gården har mange gamle husdyrraser og ville dyr fra norsk fauna / natur.

Miljødirektoratet: organ i staten som har som oppgave å redusere klimagassutslipp, forvalte norsk natur og hindre forurensning

bli værende: fortsette å være på et sted

boltre (v1) seg: leke omkring

vilter (adj.): svært aktiv

leken (adj.): som liker å leke og ha det gøy

ta seg av: passe på

det var ingen spøk: det var alvor

hun vil ikke underslå: hun vil ikke nekte for; hun vil ikke legge skjul på

pes (n): strev; slit

strev (n): slit; anstrengelse

armkrok (m): armkroken er vinkelen der armen er bøyd

avliving (m/f): det å ta livet av; det å drepe

sørgelig (adj.): veldig trist

forhøre (v2) seg med: spørre om noe for å få informasjon

det er i tråd med regelverket: det er i samsvar med reglene

etterlengt (adj.): som man har ventet på og ønsket

overføring (m/f): flytting fra et sted til et annet

være hjertens enig i: være helt enig i (fra hjertet)

Problemer på fødeavdelingen i Kristiansand



Jordmor Tone Gaudestad har publisert et **innlegg** på Facebook. I innlegget **lar** hun folk få vite om en frykt hun lenge har valgt å ikke snakke høyt om. Nå

verken kan eller vil jordmoren Tone **tie** lenger. Hun vil fortelle om de vanskelige arbeidsforholdene på fødeavdelingen på sykehuset i Kristiansand. Bakgrunnen for at hun ikke lenger vil **kamuflere** problemene, er at løsningen de har ventet på, likevel **ikke blir noe av**. Helsepersonellet på sykehuset har holdt ut fordi de har **blitt forespeilet** å få et nytt bygg. Men det viser seg nå at det er svært vanskelig å gjennomføre byggeplanene – blant annet på grunn av økonomi.

Tilstanden på fødeavdelingen er **prekær**, og i manges øyne er dette bygget **kondemnabelt**. På legenes arbeidsrom er det hengt opp en **pøs** i taket i forsøk på å hindre at det skal dryppe vann ned på gulvet. Det har vært **lekkasje** fra taket over lang tid, og det drypper kontinuerlig ned i bøtta. Tone frykter for at hun en dag, idet hun løper **hastig** av gårde med et spedbarn som trenger akutt hjelp, skal komme til å gli på gulvet. I tillegg til at taket er **lekk**, er det problemer med ventilasjonen. Vannet i **springen** blir heller ikke varmt, og det renner ut vann fra dusjen og ut på fødestua. De ansatte må legge håndklær på gulvet for å tørke opp. Når hun skal trille pasientsenger til operasjonsbordet, må hun trille sengene i oppoverbakke. Nylig kom det også **kloakk** opp i veggen på poliklinikken som er rett under fødestua. Lenge har Tone tidd stille om den vanskelige arbeidssituasjonen. Hun har vært taus av hensyn til pasientene og fordi hun ville være lojal mot arbeidsgiveren. De var jo lovet et nytt og flott bygg **på sikt**. Men nå har altså **kontrabeskjeden** om det nye bygget kommet: Det blir ikke noe nytt bygg likevel. Man har **fremmet behovet for** flere nye akuttbygg i Kristiansand, men nå **framgår det** at byggingen blir for dyr. Den totale prisen **beløper seg på** omkring 2 milliarder kroner. Det er sykehuset selv som må finansiere et nybygg, og sykehuset kan ikke bære utgifter til mer enn 1 milliard kroner. Skuffelsen som meldte seg hos Tone og de ansatte da de fikk høre dette, var enorm. Nå har også overlege ved Kvinneklinikken, Marte Ween-Velken, valgt å snakke om disse utfordringene. Hun sier at

det er vanskelig å vite hva som er det korrekte å gjøre. På den ene siden vil de vise hvordan de har det, mens de på den andre siden ikke ønsker å skremme pasientene. De gravide kvinnene har jo tross alt ikke noe valg: De må komme til dem for å **føde**. Hun er opptatt av at pasientene fortjener å komme til et sykehus med **verdige** forhold. Tone sier at hun **føler seg litt sviktet av** de som er over henne i systemet. Hun har vært lojal og dekket over feil og mangler – for å gi brukerne en så god følelse som mulig av sykehuset. Men nå blir det ikke noe nytt bygg likevel. Hvordan blir framtiden for fødeavdelingen i Kristiansand nå?

For noen kan det kanskje framstå som overraskende at vi, i den rike velferdsstaten Norge, sliter med slike problemer. Men slike historier hører med til virkeligheten. Denne situasjonen reiser også et etisk dilemma. Skal man som helsepersonell forsøke å **dekke over** den vanskelige virkeligheten for å beskytte pasientene? De **vordende mødrene** har nok av ting å tenke på fra før – om de ikke i tillegg skal bekymre seg for fasilitetene og sikkerheten på sykehuset. Eller skal man fortelle om sakenes tilstand og protestere høylytt – i håp om at politikerne forstår at det nå er alvor og **begeret er fullt**. Man kan ikke **være bekjent av** å tilby helsepersonell og pasienter slike uverdige forhold. Noe må skje på det politiske planet. Er det noen med ansvar og makt som kommer til å **ta skjeen i en annen hånd**?



Vokabularliste

føde: (v2): sette til verden

bli født: Hun ble født for tjuefem år siden.

er født: Jeg er født og oppvokst på Sørlandet

Han er ikke født i går: Han er smart og våken.

føde (m/f): mat

vordende mødre (m/f): kommende / blivende mødre

innlegg (n): uttalelse i en debatt

la (lar – lot – har latt): tillate; gi lov til

tie (v4): være stille; ikke snakke

kamuflere (v2): gjemme; skjule

det blir ikke noe av: det skjer ikke likevel

bli forespeilet: inngi falske forhåpninger

prekær (adj.): vanskelig

pøs (m): bøtte

lekkasje (m): når det kommer vann ut der det ikke skal komme ut vann, har man en *lekkasje*

hastig (adj.): rask

lekk (adj.): som lekker; som ikke er tett

spring (m): vannrør med tappekran

kloakk (m): avløpssystem (rørsystem) for avføring og urin

på sikt: med tiden; etter en stund

kontrabeskjed (m): beskjed som sier det motsatte av det man først fikk beskjed om
fremme (v1) behov for: *peke på / sette søkelys på* at det finnes et behov for noe

framgå (ureg.): vise seg

beløpe (ureg.) seg på: komme opp i (når det gjelder penger / hvor mye noe koster totalt)

verdig (adj.): respektabel

føle (v2) seg sviktet av: føle at noen ikke har holdt løftet man ga

dekke (v1) over: skjule

begeret er fullt: det er slutt på tålmodigheten

dette kan vi ikke være bekjent av: dette kan vi ikke akseptere

ta skjeen i en annen hånd: forandre seg

Filleristing

Hvert år blir flere små barn alvorlig skadet på grunn av filleristing. «Filleristing» innebærer at foreldre **mister besinnelsen** og rister barnet kraftig. På norske fødeavdelinger gis det svært mangelfull informasjon om hva filleristing innebærer og hva det kan føre til. Når barnet skriker mye, blir foreldre gjerne desperate. Noen får kanskje lyst til å «**stramme opp** babyen litt», og riste barnet litt skikkelig. Gråt er den viktigste årsaken til at spedbarn **utsettes for vold**. Men hodet på et nyfødt barn er ganske tungt, og musklene er svakt utviklet. En nyfødt baby tåler ikke å bli ristet. Barnet kan få blødninger i både hodet og øyne, og det kan bli alvorlig skadet. I verste fall kan babyen dø av å bli ristet. Det er viktig å roe ned barnet sitt med forsiktig **byssing**, melk og kanskje en **smokk**.

Ifølge Helsedirektoratet gis det kun **sporadisk** informasjon om **faren** ved å filleriste spedbarn. Selv om bare noen sekunder med risting kan føre til dødsfall, finnes det i dag ingen nasjonale retningslinjer for å informere nybakte foreldre om filleristing. Jordmødrene har en lang sjekkliste for hva de skal gå gjennom i sine samtaler med foreldrene, men filleristing står ikke nevnt på denne lista.

Hvert år kommer det 10-15 barn til ulike sykehus med karakteristiske blødninger i hodet og øynene. En tredjedel av disse barna dør, og en tredjedel får **varige**, alvorlige hjerneskadene. Flere foreldre har de siste årene blitt dømt til fengsel for å ha drept barna sine gjennom filleristing. Tidligere i år ble en far dømt til 12 års fengsel av Høyesterett for å ha drept sin ti uker gamle sønn ved filleristing. I en høyesterettsdom fra 2017 – hvor en far ble dømt til sju års fengsel for å ha filleristet datteren sin – uttalte Høyesterett følgende: «Karakteristisk for ristesakene er at skaden skjer på få sekunder. Det skyldes frustrasjon hos **tiltalte**. Gjerningspersonen har ofte ikke noe ønske om å skade barnet, og i noen tilfeller skjønner gjerningspersonen ikke hvor farlig det er med slik filleristing».

I Norge har Stine Sofies Stiftelse i mange år arbeidet med å **forebygge** filleristing gjennom sitt informasjonsprogram til nybakte foreldre. I 2018 sendte de ut over 52.000 brosjyrer til 210 helsestasjoner og 15 fødeavdelinger over hele landet – til frivillig bruk. Deres brosjyre kan være **en god inngang til** en samtale om vold mot barn.

Vokabularliste

miste (v1) besinnelsen:

Hva betyr disse ordene?

fille (m/f):

gå i filler:

et kraftig barn:

å riste barnet kraftig:

å stramme noen opp:

å stramme inn:

musklene er *svakt utviklet*:

å uttale (v2):

uttalelse (m):

uttale (m):

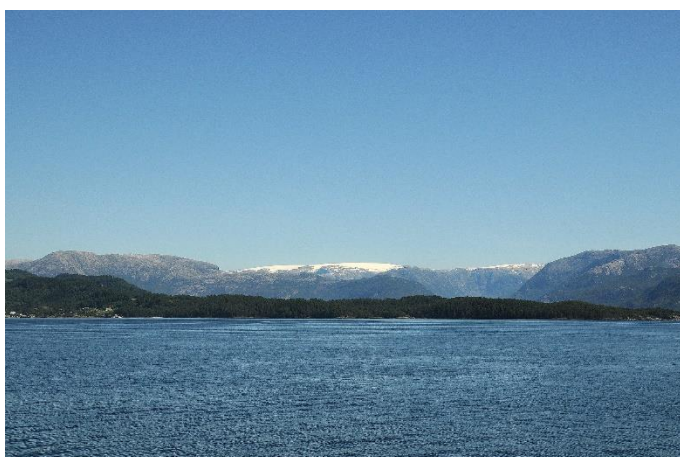
Ordfamilie:

å dømme (v2):

blødning (m/f):

Kapittel 2: Fortellinger

Ikke pappa



Terje og Astrid – og deres fire voksne sønner – er nå samlet i det store, vakre huset deres på Vestlandet. Fra det høye stuevinduet deres kan de **skue** utover hele fjorden som i dag ligger nesten **blikkstilte**. Nå er det midtsommer, og dette er et av årets høydepunkt. Hele familien er

omsider samlet. Minstegutten og **attpåklatten** Vetle går på folkehøyskole i Valdres. Eldstemann Frode er gründer og daglig leder for et konsulentfirma i Bergen. Tvillingene Rune og Geir er bosatt i Oslo. Geir jobber som eiendomsmegler i et av Oslos største og mest prestisjetunge meglerhus. Tvillingbroren Rune har ennå ikke fullført studiene. Han strøk på eksamen forrige gang for tre år siden, og etter det har han ikke gjort nye forsøk på å ta eksamen. De siste årene har han gått på NAV for å kunne finansiere livets opphold.

Rune står nå i et hjørne for seg selv og ser mot resten av familien som sammen beundrer havutsikten og **skåler** i champagne. Det **klirrer** i glassene og alle smiler strålende mot hverandre. Rune **skotter** mot sin tvillingbror. Geir har på seg en elegant og uformell sommerdress. Av utseende er de to like som to dråper vann. Begge har rødt, **stritt**, kortklippet hår. De har **fregner** i ansiktet og lik kroppsbygning. Men der stopper de fleste likheter mellom dem. Helt fra de var små, hadde Geir vært den sterkeste av dem. Det var alltid Geir som kom hjem med **pokaler** i **friidrettsstevner** de var på, mens Rune kom hjem tomhendt. Geir kunne vise fram fantastiske **vitnemål** hver sommer, mens Rune sa han hadde mistet vitnemålet i elva eller glemt det på skolen. Geir fikk kjæresten og jentene stod i kø for å være sammen med ham, mens Rune satt på rommet sitt og spilte Play Station. Geir fikk sommerjobber fra han var 16 år, og han klarte å spare

penger til sin framtidige utdanning. Rune følte seg trøtt og **uopplagt**, og han fikk vondt i ryggen allerede som 17-åring. Han fikk aldri noen sommerjobb, og han hadde heller aldri fått noen annen jobb **siden**. Hvordan kunne to tvillinger være så ulike? De flyttet begge to til Oslo da de var 19 år. Etter tre år på BI gikk Geir rett ut i jobb – med høy inntekt og gode betingelser. Han klarte å ta en master ved siden av jobben, og etter et



par år klarte han også å kjøpe sin første leilighet – med litt hjelp fra faren. Rune på sin side ble til slutt **kastet ut av** studenthybelen fordi han ikke klarte å bestå sine eksamener. Etter mye mas og venting, fikk han til slutt leie en kommunal bolig via NAV. Han er arbeidsløs på det tredje året nå. Til høsten

skal han begynne i praksis på et **trykkeri**, men Rune er bekymret for hvordan det skal gå. Han har fått stadig mer vondt i ryggen i det siste – og i tillegg har han hatt en del migreaneanfall. Aller helst ville Rune bo hjemme hos faren og moren, men han vet godt at det ikke går an. Han er jo en voksen mann. Han må klare seg selv. Skaffe seg et liv. Han burde også treffe ei dame og tenke på å **stifte familie**. Men alt dette føles **helt i det blå**. Han klarer jo **så vidt** å lage middag til seg selv hver dag. Hvordan skulle han ha energi til å trøste unger om natta, kjøre dem til barnehagen tidlig om morgenen og skaffe penger til alt det små barn trenger? Nei, dette må nok vente. Nå var det bare godt å være hjemme igjen hos mamma og pappa. Han vil spørre faren om han kan bli her i sommer. Han ser på sin far. Gode pappa, tenker Rune, og smiler for seg selv. Han bestemmer seg for å gå bort til gruppa. Han elsker sin far. Andre mennesker snakker **nedlatende** til ham fordi han ikke får ting til i livet. De ler av ham bak hans rygg. De sier han må skaffe seg et liv. Han må **skjerpe seg**. Bli til noe. Han kan jo ikke leve på NAV resten av livet. Rune vet at de har rett. Men han vet ikke hvorfor han ikke klarer ting bedre. Det har aldri vært lett for Rune. Men når livet har vært vanskelig, ja, nesten håpløst, har faren stått der med et smil. Når Rune sier til faren at han føler han ikke **duger til** noe, sier faren at ting faller på plass etter hvert. Når Rune innrømmer at han føler seg dum i forhold til de flinke brødrene, sier faren at Rune har en helt spesiell plass i hjertet hans. Han minner ham på at livet ikke er en konkurranse – men en prosess. Hans far Terje har mørkt hår, men i det siste har håret hans **grånet** ganske kraftig. Rune stiller seg nå ved siden av

faren som har satt seg ned i en av de store lenestolene. Virker han kanskje litt sliten? Vanligvis er faren alltid full av **vitser** og latter – **med et blikk for** at alle har det bra. Nå sitter han i stolen og ser tomt framfor seg. Glasset med champagne står halvtomt på gulvet ved siden av stolen. Nå ser Rune at blikket hans **flakker** litt merkelig. Plutselig strammer kroppen hans seg. Han tar seg til brystet. Ansiktet hans blir rødt, og han blir svært **kortpustet**. Ingen av de andre **later til** å legge merke til dette, for de er opptatt med å fylle på mer champagne i glassene. Det blir Rune som må rope det ut.

- Hei, se på pappa! Hva er det som skjer med pappa? Jeg tror han har det vondt!

Alle snur seg i det samme. Nå er det helt **åpenbart** at det er noe som er galt.

- Ring ambulansen med en gang, sier Geir til Frode, og Frode slår nummeret

like etter. Heldigvis **kommer** han raskt **gjennom**. Frode klarer å **holde hodet kaldt**.



Han forteller at faren er kortpustet, at han tar seg til brystet og klager på smerter på den venstre siden. Så sier Frode at en ambulanse vil være på stedet om 6-7 minutter – og at det kan være mistanke om hjerteinfarkt ... I mellomtiden må de

bare sørge for at faren er så rolig som mulig og at han sitter behagelig.

Alt skjer så fort. Ambulansen **er på pletten** etter kun få minutter.

Ambulansepersonellet løfter Terje over på en bære, og **før Rune får sukk for seg** ser han faren ligge blek og urørlig i et hvitt, ubehagelig lampelys inne i ambulansen. Det er, som alltid, Geir og Frode som er de handlingsdyktige. Rune blir dyttet inn i en av bilene. Nå er hele familien på vei inn mot sykehuset bak ambulansen. Hva vil skje nå? Rune kjenner angsten krype oppover ryggraden og feste seg som et kaldt punkt i nakken. Han klarer nesten ikke å røre på seg. Han klarer bare å tenke: «Ikke pappa, ikke pappa ...» Pappa Terje er det mest solide holdepunktet Rune har i sitt liv. Hva er hans liv uten faren? Rune vet godt at folk kan komme fra hjerteinfarkt **med livet i behold**, men han er også fullt klar over at det er livstruende.

På sykehuset blir de henvist til et lite rom. Der må de sitte og vente. Det ligger noen druer og noen kjeks på en tallerken. De kan ta kaffe og te om de ønsker det. Men Rune klarer ikke å **ta til seg** noe som helst. Hva vil skje med hans far? Hva hender nå? Er faren **i live**? Hvorfor er det ingen som informerer dem om noe som helst? Har faren store smerter? Må han opereres? Kan det hende han er død uten at noen har gitt dem

beskjed? Tankene **tårner seg opp** i Rune. Et liv uten faren er utenkelig. Han kan ikke make tanken. Faren betyr alt for ham. Livet vil rase uten faren. Uten faren kan han ikke ta nye steg i livet. Rune blir slått av en tanke: Han ante ikke at han hadde et så sterkt avhengighetsforhold til faren. Samtidig er det en annen tanke som sniker seg inn: Har han vært egoistisk? Har han kun tenkt på hva faren kan gjøre *for ham*? Hva har egentlig han gjort selv for sin far i det siste? Hvorfor fikk faren hjerteinfarkt? Har han hatt masse bekymringer? Er det ting han ikke har fortalt dem? Er det ham selv som har skapt bekymringer hos faren? Rune river seg i håret. Han rammes av **selvbebreidelse**. Hvorfor har han ikke vært flinkere til å tenke på at livet kan være vanskelig – også for en så god og omsorgsfull far som Terje? Hva slags sønn har han egentlig vært? Har han skapt noe annet enn bekymringer og kaos? De energiske brødrene hans er jo alltid til glede. De fikser alt det han ikke fikser. Nå kjenner Rune at det nesten gjør vondt å puste. Alle disse nye, fryktelige tankene river og sliter i ham. Hastig forlater han rommet de fikk beskjed om å sitte på. Han tar til å vandre raskt fram og tilbake i korridoren. Plutselige lyder oppstår. Ting velter. Er det han som er årsaken til dette? To sykepleiere småløper bak ham. De sier at han skal stoppe. Rune stopper ikke. Han løper raskere enn dem. Det kommer flere lyder og smell. Men så **svartner det** for Rune. Han merker at han faller tungt mot det glatte, grønne golvbelegget under det **grelle** lampelyset, men så husker han ikke mer.

Han våkner opp i en seng. Brødrene står rundt ham. Geir tar ham i hånda. Frode ser på ham med et rolig blikk, og Vetle står og smiler.

- Alt har gått bra med far. Han har hatt et lite hjerteinfarkt, men far er stabil og legene sier at dette kommer til å gå bra.

Rune kjenner gråten presse på. Her ligger han som en annen idiot. Hva hadde skjedd med ham? Hvorfor hadde han falt om på den måten? Han får ikke fram et ord. Lettelsen strømmer gjennom ham, men samtidig kan han kjenne vekten av alt det han følte før han **segnet om** og besvimte. Noen ganger blir det rett og slett for mange følelser. Frykten for at faren kunne dø fra ham helt plutselig, hadde satt i gang **et skred av tanker**. De tre vellykkede brødrene har nå sine blikk rettet mot ham samtidig. Hva må de vel tro om ham? Nok en gang er det ham som skaper problemene – og igjen er det ham som ikke klarer å ta det nødvendige ansvaret ... De flinke brødrene ordner opp i alt, mens han blir liggende som pasient. Rune blir taus. Han lukker øynene. Det brenner bak

øyeløkkene. Hendene skjelver. Dette handler jo ikke om ham. Men nå gjør det altså det likevel ... Så hører han stemmen til Geir.

- Rune, vi vet at du har hatt det vanskelig. Vi forstår at det ikke alltid er lett for deg. Nå har det skjedd mange ting samtidig, og pappa er i fokus nå. Men vi ser jo at vi også har en del andre ting vi kanskje burde snakke litt om. Vi er jo glad i deg ...

Nå skyter også Frode inn et par ord.

- Kanskje ser du på oss som perfekte mennesker – men du må vite at vi alle har våre ting å streve med. Jeg holdt på å bli skilt i fjor sommer – og jeg ble så fortvilet at jeg nesten ville ta livet mitt. Det har jeg ikke fortalt til noen før nå. Rune, vi strever alle med vårt. Ikke glem det. Vi er alle glad i deg – og i pappa. Vi er en familie ...

Nå er det Vetle sin tur, og hans stemme er nå **gråtkvalt**.

- Rune, du er min storebror. Jeg har alltid **sett opp til deg**. Du har verdens nydeligste smil, og du er den flinkeste jeg kjenner til å lage **seljefløyer**. Det er alltid du som fisker den største fisken. Du får alle til å le med de dummeste vitsene, og din store kjærlighet og omsorg for pappa smitter over på oss alle. Du får oss til å huske på hva som er viktig i livet. Det er ikke penger og karriere – men det at vi er glade i hverandre.

Nå triller tårene uten stans nedover kinnene på Rune. Han klarer også å åpne øynene – men han er fortsatt stille. Alt er for mye, men nå er det glede han kjenner. Er det virkelig nok å være slik han er? Er det ok at man ikke «får til» alt her i livet? Det gjelder å huske på hva som er viktig. Det som er viktig er at man har hverandre – og at man får være en familie.

Nå kan de fire brødrene snart få gå samlet inn til sin far. De holder rundt hverandre. Alle har grått litt og gitt hverandre en klem. Sykdom gir av og til livet en stans. Av og til trenger man å gi livet en liten pause – for at andre følelser og tanker kan få plass ...

Vokabularliste

Kapittel 3: Oppgaver om ordstilling

1. Lag riktig ordstilling

1. (utvikles – stadig – det) _____ nye løsninger innenfor helsevesenet. (vi – imidlertid – synes) _____ det er vanskelig å forholde oss til en robot istedenfor at (møter – vi) _____ en lege av kjøtt og blod.
2. (fikk – han – midlertidig – stilling – en – heldigvis) _____ ved Rikshospitalet. Det var noe (han – som – for – ble – kjempeglad) _____.
3. (imidlertid – trives – godt – ikke – han – så) _____ der. Hva (skyldes – det – kan – egentlig) _____?
4. Hvordan (helsevesenet – møte – vil – egentlig) _____ framtidens utfordringer?
5. Jeg lurer på hvordan (vil – møte – egentlig – helsevesenet) _____ framtidens utfordringer.
6. Jo større grad av menneskelig **samhandling** (har – man) _____, jo (føler – pasienten – tryggere – seg – faktisk) _____.
7. Desto mer (fokuserer – på – man – egentlig) _____ på det menneskelige aspektet, jo (pasienten – bedre – seg – føler – faktisk) _____.
8. Han trives ikke på jobb i det hele tatt. (han – følgelig – vil – ta – et valg – **drastisk**) _____: Han vil si opp jobben.

Husk:

Vi kan kombinere *jo, dess* og *desto* slik vi vil når vi lager slike setninger: *Jo/Dess/Desto mer han spiser, jo/dess/desto tykkere blir han*. Den første setningen er alltid en **leddsetning**, og disse adverbene

<p>kommer sammen med komparativ: <i>jo mer/dess finere/desto bedre.</i></p>	
<p>Husk: <i>Imidlertid</i> er et adverb og betyr <i>likevel</i>; <i>til tross for at</i> <i>Midlertidig</i> er et adjektiv og betyr <i>som gjelder for kortere tid</i>; <i>foreløpig</i></p>	
<p>Husk: Vi skal ikke skrive <i>*kjempe glad</i> – men: <i>kjempeglad.</i></p>	
<p>Husk: Det skal ikke være spørsmålstegn i en indirekte setning med spørreord: <i>Hun lurte på hvordan han har det.</i> Men her er det spørsmålstegn: <i>Hvordan har han det?</i></p>	

Kapittel 4: Bøy ordene og sett inn ordene som mangler.

1. Sett inn ordene som mangler. Bøy ordene i parentes i riktig form.

1. Ny undersøkelse _____ at de som allerede _____ smittet av den engelske varianten, rapporterer _____ flere (symptom) _____ enn de som har _____ opprinnelige koronaviruset.
2. _____ jeg **lysømfintlighet**? _____ jeg lysømfintlig?
3. Når jeg gikk ut _____ våren og det var (skarp – lys) _____, følte jeg på at lyset var (skarp) _____. (skarp – lys) _____ gjorde meg **ør**.
4. Noen ganger kunne jeg føle et plutselig (stikk) _____ i øyet som **svei** og det _____ tårer.
5. Hånda mi (sovne) _____ ofte når jeg (sove) _____.
6. Jeg har en (**doven**) _____ følelse i hendene. Hendene er liksom (nummen) _____.
7. Jeg _____ ofte **lemus** i det venstre (øye) _____ nå for tiden.
8. Behandlingen _____ betennelsen _____ i sjakk.
9. Legen sier at alkohol bør (unngå) _____.
10. Det er en (sterk) _____ økende **forekomst** av (**skabb**) _____ i Norge.
11. Det har vært en tredobling i antallet (diagnostisert) _____ **tilfeller** av skabb fra 2012 til 2018.
12. Skabb finnes _____ alle aldersgrupper, men oftest hos unge (voksen) _____ i alderen 15-29 år.
13. Skabb, eller *scabies*, er en hudsykdom som er (forårsake) _____ av (**midd**) _____ *Sarcoptes scabiei*.
14. Ordet *scabies* _____ fra det latinske verbet *scabere* som _____ «å klø», eller «å skrape».
15. I (sjelden) _____ tilfeller kan midden finnes _____ store mengder. Dette kalles **skorpeskabb** eller (norsk) _____ skabb.
16. Hunnmidden graver seg inn i det øverste laget av huden og forårsaker en sterk (kløe) _____ og tydelige (**utslett**) _____.
17. Pasienten sier: «_____ klør». Derfor klør jeg _____.

18. Pasienten sier: «_____ stikker og _____ svir». Derfor vil jeg _____ på en **lindrende** krem.
19. Bedre (kvalitet) _____ og pasientsikkerhet _____ sentralt i (regjering) _____ politikk for å utvikle (pasient) _____ helsetjeneste.
20. Pasientene skal være (sikker) _____ på at tjenestene virker.
21. De må føle _____ tjenestene er trygge og at de _____ godt sammen når de er avhengig _____ helsehjelp.
22. Helsetjenesten skal (videreutvikle) _____ slik at pasienter og (bruker) _____ i større _____ får (oppleve) _____ å få trygg og god (helsehjelp) _____.
23. Kvalitetsmålinger og pasienterfaringer må brukes (aktiv) _____ i utformingen av tjenestetilbudet og i (systematisk) _____ forbedringsarbeidet.
24. (regjering) _____ Solberg legger frem (årlig) _____ meldinger til Stortinget om (kvalitet) _____ og pasientsikkerhet.
25. Meldingen vektlegger at bedre kvalitet og pasientsikkerhet skal (sikre) _____ gjennom å utvikle (pasient) _____ helsetjeneste.
26. Forskrift ____ kvalitetsforbedring i helse- og omsorgstjenesten (**tre**) _____ i (**kraft**) _____ 1. januar 2017.
27. Den slår tydelig _____ at det er toppledelsen som _____ ansvaret for at virksomheten (planlegge) _____ og (gjennomføre) _____.

Vokabularliste

lysømfintlighet (m/f): sensibilitet for lys; for følsom når det gjelder lys

svi – svir – sved/svei – har svidd: når man har en brennende følelse i huden, sier vi at «det svir»

doven (adj.): uten kraft

lemus (m): (ofte uforklarlige) muskelrykninger (gjerne ved et av øynene)

forekomst (m): noe som finnes / inntreffer / skjer (ofte om sykdommer), er en *forekomst*

skabb (m): smittsom hudsykdom hos mennesker og dyr

tilfelle (n): forekomst (om sykdommer)

midd (m): edderkoppdyr



skorpe (m/f): hardt lag på huden (av for eksempel tørket blod)

utslett (n): betennelse / irritasjon i huden som klør og er ubehagelig



lindrende (adj.): som demper, roer og gjør mildere

2. Sett inn ordene som mangler. Bøy ordene i parentes i riktig form.

1. Vannkopper er (hudlidelse) _____ som forårsakes av et virus. Vannkopper er en av (barnesykdom) _____.
2. Vannkopper regnes for å være (uskyldig – barnesykdom) _____.
Barnesykdommene er: vannkopper, **kikhoste, meslinger, kusma, røde hunder, skarlagensfeber, den fjerde barnesykdom og den femte barnesykdom.**
3. **Vannkopper** utvikler seg i løpet av noen timer til å bli **væskefylte (blære)** _____ eller **(blemme)** _____.
4. Etter noen dager blir det (**skorpe**) _____ på (blemme) _____.
5. (**inkubasjonstid**) _____ er _____ 10 til 20 (dag) _____. Da bryter vannkoppene _____. Da har blærene også (sprekke) _____.
6. Er vannkopper (ufarlig) _____?
7. Bruk gjerne **kløestillende** (medisin) _____.

8. Han sliter med psykiske (lidelse) _____. Han har møtt (vegg) _____.
9. Han føler at **spiserøret** er (**hoven**) _____.
10. Han har hatt mange (**angstanfall**) _____ i det siste.
11. Har pasienten vært gjennom flere (**utredning**) _____?
12. Når man har **isjias**, kjenner man at _____ stråler ned til lår og (legg) _____.
13. Jeg kjenner (**nummenhet**) _____ i kroppen. Jeg er _____.
14. Isjias er en vanlig diagnose som ofte er et resultat av at en skive i ryggen presser _____ og irriterer en **nerverot** _____ ryggen.
15. En nerverot er en bunt av (nervefiber) _____.
16. Ved isjias er det kanskje nerver som _____ i (klem) _____.
17. Flått er et lite edderkoppdyr som lever av å suge (blod) _____ av mennesker og dyr.
18. De fleste som blir _____ av flått, får ikke (**flåttbåren**) _____ sykdommer.
19. Noen får bare (mild) _____ **sykdomsforløp**, mens enkelte kan bli svært (syk) _____ av flåttbitt.
20. Går man gjennom (fri) _____ terreng, øker sjansen for å bli (bite) _____.
21. Det er lurt å **få (resept)** _____ på ulike (flåttmiddel) _____ til hunden.
22. Når man blør (neseblod) _____, bør man ikke legge hodet _____. Da _____ blodet ned i (**svelg**) _____. Resultatet kan bli at man kaster _____.
23. CRP måler hvor (kraftig) _____ en infeksjon er, men CRP sier ingenting om _____ infeksjonen sitter.
24. CRP-verdiene blir raskt (lav) _____ enn før etter hvert som infeksjonen går _____.
25. CRP kan hjelpe legene til å stille en _____.

Vokabularliste

3. Sett inn ordene som mangler. Bøy ordene i parentes i riktig form.

1. Pasienten mener hun burde (**henvise**) _____ til en spesialist.

2. Pasienten frykter at hun (**pådra seg**) _____ av de mest (sjelden) _____ (sykdom) _____.
3. Pasienten har flere (**flassende – utslett**) _____ i ansiktet.
4. Smertene i (mageregion) _____ kom (akutt) _____ hos pasienten.
5. Fastlegen sier at hun har tatt alle (nødvendig – blodprøve) _____, og at **det ikke er tegn til noe** (gal) _____.
6. Hun har hatt noen (periodevis – brystsmerte) _____. Hun har opplevd mye (smerte) _____.
7. Årsaken til (smerte) _____ hun føler, er ikke (**påvisbar**) _____.
8. Sykdommen ME (kjennetegn) _____ av (**utmattelse**) _____.
9. ME (betegne) _____ som et (kronisk) _____ **utmattelsessyndrom**.
10. Et «syndrom» er en samling (symptom) _____ som tyder _____ en viss sykdom.
11. Downs (syndrom) _____ skyldes en kromosomfeil.
12. Et kromosom er bærer av menneskets (**arveanlegg**) _____.
13. Arveanleggene er våre (**gen**) _____. (gen) _____ våre går i arv fra en generasjon til _____ neste.
14. (bærer) _____ av denne kromosomfeilen har en del felles (konstant – **trekk**) _____.
15. **Utmattelsen** hos ME-pasienter (forverre) _____ av (mental) _____ og (fysisk) _____ **anstrengelse**.
16. Utmattelsen (**lindre**) _____ ikke ved (**hvile**) _____.
17. **Forverringen** (forsinke) _____ ofte med flere timer. (reaksjon) _____ kommer _____ etterkant.
18. **Restitusjonstiden** (forlenge) _____.
19. Det finnes ingen (enkel) _____ tester som stadfester ME.
20. Barn og unge skal (**utrede**) _____ hos fastlegen.

Vokabularliste

4. Sett inn ordene som mangler. Bøy ordene i parentes i riktig form.

1. Mange pasienter har (forstyrret – døgnrytme) _____. (forstyrret – døgnrytme) _____ de opplever, _____ ut over deres (livskvalitet) _____.
2. Pasienten klager _____ flere (ø~~m~~ – lymfeknute) _____.
3. Lymfeknutene fungerer som kontrollpost for (immunforsvar) _____ vårt.
4. Overlegen sier at (fortsatt – usikkert – det er) _____ hva (er – ME) _____ og hvorfor (det – noen – får) _____.
5. Asbergers (syndrom) _____ kalles noen ganger _____ høytfungerende (autisme) _____.
6. En person med dette (syndrom) _____ kan fungere godt i (viss – sammenheng) _____, men mindre (god) _____ i (annen) _____ sammenhenger.
7. (navn) _____ på denne sykdommen stammer _____ den østerrikske barnelegen Hans Asberger. (beskrive – sykdommen) _____ på en systematisk måte _____ første gang av ham.
8. Hvor (høy) _____ (egentlig – være) _____ forekomsten _____ dette syndromet?
9. Forekomsten er (anta) _____ å være ca. 0,03 % av (befolkning) _____.
10. (arvelighet) _____ er den faktoren som antakeligvis har (stor) _____ betydning ved autismeforstyrrelser.
11. Barn med ASD er mindre interessert _____ «titt-titt, borte»-leker, og de har mindre interesse _____ å vise _____ ting.
12. Barn med ASD kan lett bli (stresset) _____ hvis ting (flytte) _____ på.
13. Disse barna kan ha mindre ansiktsmimikk _____ (annen) _____ barn.
14. De _____ kanskje humør veldig (rask) _____.
15. Mange mennesker med ASD er (usedvanlig – dyktig) _____ på noen (område) _____.
16. De kan være gode (underholder) _____, (kunstner) _____ eller (musiker) _____.

17. Melasma er (tilstand) _____ med (brun) _____ flekker i (ansikt) _____.
18. Det er først og _____ kvinner _____ rammes.
19. Melasma gir økt (**pigmentering**) _____ i (ansikt) _____.
Pigmenteringen (forsterke) _____ av mye (sol) _____.
20. Pigmenter er fargestoffer et menneske har i (blod) _____, (hår) _____ og (hud) _____.

Vokabularliste

5. Sett inn ordene som mangler. Bøy ordene i parentes i riktig form.

- Melasma _____ oppleves kosmetisk **skjemmende**, men denne tilstanden er helt (ufarlig) _____. Derfor kalles det «en tilstand» og ikke (sykdom) _____.
- (risiko) _____ for å bli alvorlig (syk) _____ og dø _____ covid-19 varierer med (forskjellig) _____ risikofaktorer.
- Hva er forskjellen _____ å dø AV covid-19 og å dø MED covid-19?
- Diabetes er en av _____ risikofaktorene, men diabetes slår _____ mye mindre _____ alderen.
- Hvis (blodsukker) _____ er dårlig (regulere) _____, (risikoen – øker – faktisk) _____ for et alvorlig (**forløp**) _____.
- Når man _____ **kartlegge** en risiko, er det store problemet _____ (ofte – opptrer sammen – risikofaktorer) _____.
- Når man kartlegger noe, lager man en oversikt _____ noe.
- Når man lager _____ oversikt, prøver man å få et overblikk. Man vil se noe i et (stor) _____ perspektiv.
- Sykdommen opptrer _____ ulike former. = Sykdommer arter _____ på ulike måter.
- Han opptrer _____ Nationalteatret. Han er skuespiller.
- Diabetes kan **hemme** (medfødt) _____ immunforsvaret.

12. Når en person blir (hemme) _____, (hindre) _____ personen i å **utfolde seg** (fri) _____ og utvikle _____ slik (ønsker – man) _____.
13. Virus og bakterier er (hyppig) _____ årsaken til (lungebetennelse) _____.
14. Når (har – man – lungebetennelse) _____, har man infeksjon i (lungevev) _____.
15. (nattesvette) _____ er naturlig. Det er viktig (skille) _____ mellom (vanlig) _____ nattesvette og såkalt (**uttalt**) _____ nattesvette.
16. Når (har – uttalt – man) _____ nattesvette, (dusje – må – man – midt på natten) _____ og _____ sengetøy.
17. Vi sier at mennesker svetter. Men ost (svette – også – kan) _____. Vi sier også _____ trær (kvaе – svetter) _____. Kvaе er en gul, seig væske som **størkner** i luft.
18. Hvorfor er noen (legemiddel) _____ reseptbelagte, mens andre er (reseptfri) _____?
19. Noen grunner til at (legemiddel) _____ må hentes _____ resept, er at de har en betydelig risiko for å forårsake (bivirkning) _____.
20. Det kommer langt (få) _____ (dose) _____ med (vaksine) _____ enn ventet fra Pfizer.
21. FHI anbefaler at man går tilbake til 12 (uke) _____ (intervall) _____ mellom (dose) _____ en og to. Nå er (intervall) _____ på 9 (uke) _____.
22. Det (åpne – for – opp – også) _____ at man kan kombinere Moderna og Pfizer i (vaksinasjon) _____, sier (helseminister) _____ Bent Høie.
23. I (dag) _____ har to (million) _____ (nordmann) _____ fått sin første (vaksinedose) _____.
24. FHI har falt _____ på at det å få flest mulig (beskytte) _____ så fort _____ mulig, er den aller (riktig) _____ (prioritering) _____.

Vokabularliste

6. Sett inn ordene som mangler. Bøy ordene i parentes i riktig form.

Vokabular knyttet til psykologi og mental helse.

1. De er (utsette) _____ for (**somatisk**) _____ sykdommer.
2. Diagnosen **unnvikende** personlighetsforstyrrelse _____ av til sammen sju (kriterium) _____.
3. Man må _____ minst fire for å få diagnosen.
4. Mange er (tilbakeholden) _____ av frykt for (**nedverdige**) _____ eller (latterliggjøre) _____.
5. Man ser på seg selv som (sosial) _____ (udyktig) _____.
6. De føyer seg lett _____ andres (vilje) _____.
7. Aggresjonen (rette) _____ innover.
8. Det er vanskelig _____ dem å vite _____ de selv føler og ønsker.
9. «**Mentalisering**» (definere) _____ som evnen _____ å forstå adferd som et uttrykk _____ egnes og andres (mental) _____ (tilstand) _____.
10. Svekket mentalisering kan også føre _____ en rekke feilkonklusjoner _____ andre. Det er typisk (tro) _____ at andre ikke er interessert i _____.
11. Det varierer dimensjonalt fra antagelser til skråsikkerhet _____ at andre tenker (negativ) _____ om en selv.
12. Disse nevnte trekkene _____ kun overflaten.
13. En del pasienter føler en dyp (forakte seg selv) _____.
14. De har en tendens til overtolking _____ andres (adferd) _____. De tolker altså mer _____ i en situasjon enn det faktisk er grunnlag _____.
15. Noen sier de ikke engang vet hvem (selv – de – er) _____.
16. **Selvforakten** kan avta _____ (går – de) _____ i behandling for å bli kjent med seg selv.
17. Unnvikende personlighetsforstyrrelse (ofte – sammenligne) _____ med **sosial angst** eller **sosial fobi**.
18. Fobi (definere) _____ som nevrotisk, tvangsmessig (angst) _____ for **visse** (situasjon) _____.

19. Sosial angst (kjennetegne) _____ ved en intens frykt for (sosial – situasjon) _____.
20. Men pasienter med personlighetsforstyrrelse har en forstyrrelse som **gjennomstyrer** hele personligheten, langt _____ bare sosiale relasjoner.
21. Pasienter med unnvikende personlighetsforstyrrelse frykter (nær – relasjon) _____.
22. Hos en person med sosial angst vil (angst) _____ avta når de (kjenne) _____ med andre, mens for personer med unnvikende personlighetsforstyrrelse vil angsten _____.
23. Jo (nær) _____ (komme – de – faktisk) _____ en annen person, desto (tung) _____ vil en mulig avvisning (føle) _____.
24. Jo (nær) _____ (disse menneskene – komme – faktisk) _____ en relasjon, desto (skummel) _____ (bli – for dem – det – jo) _____.
25. Hvis de **værer** en kritisk holdning fra noen, er dette så (skummel) _____ at (droppe – ut – ofte – de) _____ og forsvinner.
26. Ofte **oppsøker** disse personene (helsehjelp) _____ for andre (plage) _____, og det er først da (forstyrrelsen – oppdage) _____.
27. Etter et gjennombrudd med terapeuten (de – for eksempel – kan) _____ reagere med å ikke møte _____ til neste time.
28. Positiv nysgjerrighet _____ terapeuten (side) _____ er viktig. I beste (fall) _____ smitter dette _____ på pasienten selv.
29. Et problem med denne pasientgruppen er at pasientene sier _____ enige _____ terapeuten.
30. **Utad** (virke – de) _____ **uanstrengte** og fine, _____ de på innsiden (være – ikke) _____ i kontakt med følelsene sine i det hele tatt.
31. Det kan være (**vrien**) _____ å sette mål for (**terapiløp**) _____ med pasienter i denne gruppa.
32. Målene som (sette) _____, må komme fra pasienten _____.
33. Hvis man bare får hjelp til å endre adferden, kan man utad virke _____ – men innad (ha det like vondt – man – kan) _____.

Vokabularliste

Kapittel 5: Substantiv og adjektiv

1. Finn den riktige formen av substantivet

- 1) en lege – enhver *lege*
- 2) ekspert – en del _____
- 3) barn – alle _____
- 4) tiltak – flere _____
- 5) undersøkelse – noen av _____
- 6) henvisning – den ene _____
- 7) spiseforstyrrelse – flere av _____
- 8) sykepleier – de _____
- 9) løsning – en fin _____
- 10)hjelper – noen _____
- 11)oppgave – en av _____
- 12)ringvirkning – mange _____
- 13)sykehus – det lille _____
- 14)tankevekker – flere av _____

2. Skriv adjektivene og substantivene i riktig form

ubest. form ent.	best. form ent.	ubest. form flert.	best. form flert.
et utsatt barn			
en viktig debatt			
en liten undersøkelse			
en viktig studie			
et nytt studium			
et hardt press			
et stabilt liv			

3. Sett inn riktig form av adjektivene

1. (svimmel) _____ (**fortumlet**) _____ og (**ør**) _____ pasientene bad om litt mer av (virkningsfull) _____ medisinen de fikk på (blå) _____ resept.
2. På våren er det mange som føler seg (**yr**) _____ og (**oppspilt**) _____ i Norge.
3. Noen av (kvalm) _____ barna begynte å kaste opp. Jesper var den som var (elendig) _____, men likevel var han den (stille) _____ av dem alle sammen. Folks **terskel** for hva man tåler, er ofte svært (ulik) _____.
4. Luften var (kvelende / kvelt) _____ og jeg følte meg (kvelende / kvelt) _____.
5. (kraftig) _____ smertene økte i styrke, og (hjelpeløs) _____ pasienten utstøtte noen (**hes**) _____, (**hvesende**) _____ skrik. Smertene virket (uutholdelig) _____.
6. Først hadde pasienten (**vag**) _____ smerter, men så økte de på i styrke og kom i (voldsom) _____ tak. Etter hvert var smerten (pulserende) _____ og (bankende) _____.
7. (konstant) _____ smerter er (slitsom) _____ smerter. Det er (slitsom) _____ å ha den typen (kronisk) _____ smerter.
8. Mange vil hvile på et (mørk) _____ rom når man har (sterk) _____ migrene.
9. Mange føler (skarp) _____ smerter når man har migrene. (skarp) _____ smerten kan vedvare i mange (smertefull) _____ timer.
10. Noen får migrene av (spesiell) _____ typer mat.
11. Noen symptomer er (plutselig) _____, mens andre er (episodisk) _____ og (anfallsvis) _____.
12. (plutselig) _____ svimling kan skyldes sykdom i likevektsorganet i (indre) _____ øret.

13. Noen ganger har man fått (akutt) _____ hjerneslag når man er (svimmel) _____.
14. Om det melder seg en (prikkende / prikket) _____ følelse i kroppen, bør man være på vakt.
15. Liker du (prikket / prikkende) _____ kjolen jeg har på meg i dag?
16. Hvorfor er huden din så (prikket / prikkende) _____? Hvorfor har du en (prikkende / prikket) _____ følelse i armen?
17. De fikk mange (stikkete / stikkende) _____ blick den kvelden.
18. Jeg har en (uggen) _____ følelse i kroppen. (uggen) _____ følelsen skyldes sannsynligvis at jeg brygger på noe. Jeg tror jeg har pådradd meg (årlig, stor) _____ forkjølelsen.
19. (**ulmende**) _____ sykdommen gjorde henne (matt) _____ og (kraftløs) _____. (**sedvanlig**) _____ energien hennes uteble fullstendig.
20. Hun ble rammet av (**tærende**) _____ sykdom. Muskelmassen var (svinnende) _____, og dette gjorde henne veldig (skremt) _____ og (sårbar) _____.
21. Hun hadde (**flimrende**) _____ blick som følge av hodeskaden.
22. Hva kunne være årsaken til (sviende) _____ følelsen hun hadde i svelget?
23. Når man får (ubehagelig) _____ **halsbrann** og (sur) _____ **oppstøt**, skyldes det at (ringformet) _____ muskelen øverst i magesekken ikke er lukket godt nok.

Vokabularliste

Kapittel 6: Ordfamilie

Kapittel 7: Velg riktig alternativ

1. Velg riktig alternativ.

1. Anoreksi kjennetegnes av en intens frykt for å gå opp i vekt.

- a) Anoreksi handler om å gå opp i vekt.
- b) Anorektikere drives av det å gå opp i vekt.
- c) Anorektikere vegrer seg for økende vekt.

2. Anoreksi handler også om selvfølelse.

- a) Anoreksi handler også om eget selvbilde.
- b) Anoreksi handler også om selvgodhet.
- c) Anoreksi handler også om selvmedlidenhet.

3. Mange anorektikere føler skam.

- a) Mange anorektikere føler seg flau.
- b) Mange anorektikere føler vanære.
- c) Mange anorektikere føler det er pinlig.

4. Mange anorektikere føler seg overvektige.

- a) Mange anorektikere føler seg runde og gode.
- b) Mange anorektikere føler seg lubne.
- c) Mange anorektikere føler seg fete.

5. Når anorektikere sulter seg, kan de få en følelse av kontroll.

- a) Når anorektikere er sultne, kan de få en følelse av kontroll.
- b) Når anorektikere dropper et måltid, kan de få følelse av kontroll
- c) Når anorektikere unnlater å ta inn næring, kan de få en følelse av kontroll.

6. Anoreksi kan føre til osteoporose.

- a) Anoreksi kan føre til beinskjørhet.
- b) Anoreksi kan føre til stive ledd.

c) Anoreksi kan føre til hjertesvikt.

7. Sykdommen går sjelden over av seg selv.

- a) Sykdommen kureres sjelden automatisk.
- b) Man blir ofte god uten behandling.
- c) Sykdommen er uhelbredelig.

8. Anoreksi kan gi synsvansker.

- a) Anoreksi kan lede til nedsatt leseevne.
- b) Anoreksi kan lede til at man blir nærsynt.
- c) Anoreksi kan lede til at man blir svaksynt.

9. Årsakene til spiseforstyrrelser er sammensatte.

- a) Årsakene til spiseforstyrrelser er kompliserte.
- b) Årsakene til spiseforstyrrelser er kartlagt og analysert.
- c) Årsakene til spiseforstyrrelser er vanskelige å identifisere.

10. Spiseforstyrrelser blir sett på som et resultat av samspillet mellom arv og miljø.

- a) Spiseforstyrrelser er arvelig og de forsterkes av miljøet man lever i.
- b) Spiseforstyrrelser oppstår gjennom dårlig påvirkning fra foreldre og et negativt miljø.
- c) Spiseforstyrrelser henger sammen med både familiesituasjonen og ens omgivelser.

11. Store prestasjonskrav kan være utløsende faktor for sykdommen.

- a) Store krav om høy ytelse kan være utløsende faktor for sykdommen.
- b) Store krav om å presentere mye kan være utløsende faktor for sykdommen.
- c) Store krav om å være presentabel hele tiden kan være utløsende faktor for sykdommen.

12. Endrede livsvilkår kan utløse sykdommen.

- a) Trange kår kan utløse sykdommen.

- b) Nye livsbetingelser kan utløse sykdommen.
- c) Usikre boforhold kan utløse sykdommen.

13. Slankepress kan være en utløsende årsak til sykdommen.

- a) Ønsket om å være tynn kan være en utløsende årsak til sykdommen.
- b) Behovet for å være mager kan være en utløsende årsak til sykdommen.
- c) Påtrykk om å være slank kan være en utløsende årsak til sykdommen.

Svar: 1c) – 2a) – 3b) – 4c) – 5c) – 6a) – 7a) – 8b) – 9a) – 10c) – 11a) – 12b) – 13c)

2. Velg riktig alternativ.

1. Resultatene fra studien er lovende.

- a. Resultatene fra studien er enkle å tolke.
- b. Resultatene fra studien er løfterike.
- c. Resultatene fra studien er bundet opp av juridiske regler.

2. En pilotstudie er ...

- a. studier for å kunne manøvrere et fly.
- b. forskning som baserer seg på vitenskapelige dyreforsøk.
- c. utprøving i liten skala av metoder man skal bruke i en større studie.

3. Dyreforsøk er ...

- a. bruk av dyr i forskjellige typer vitenskapelig forskning.
- b. forsøk på å få dyr til å utføre handlinger som kan gi støtte for vitenskapelige hypoteser.
- c. ulovlig i Norge.

4. Dyreforsøk er gjennomregulert i Norge.

- a. Lovene knyttet til dyreforsøk reguleres svært ofte.
- b. Lovene knyttet til dyreforsøk er uoversiktlige.
- c. Det er flere lover og forskrifter å forholde seg til når det gjelder dyreforsøk.

5. Immundepende behandling er ...

- a. forbudt i Norge.
- b. behandling som tar sikte på å hemme organismens immunreaksjoner.
- c. behandling som svekker immunforsvaret.

6. Autoimmunitet er ...

- a. den tilstanden som inntreer når immunsystemet beskytter oss.
- b. den tilstanden som inntreer når immunsystemet angriper kroppens normale vev.
- c. den tilstanden som inntreffer når immunsystemet fungerer optimalt.

7. En som rammes av sykdommen kan i løpet av få dager utvikle tvangslidelser.

- a. En som rammes av sykdommen kan i løpet av få dager utvikle lidelser som oppstår fordi man har blitt utsatt for tvang.
- b. En som rammes av sykdommen kan i løpet av få dager utvikle tilbakevendende tanker man ikke klarer å stoppe.
- c. En som rammes av sykdommen kan i løpet av få dager utvikle lystfølelser i forbindelse med tvang.

8. Noen får endret personlighet som symptom på sykdommen.

- a. Noen utvikler andre egenskaper som symptom på sykdommen.
- b. Noen utvikler schizofreni som følge av sykdommen.
- c. Noen utvikler personlighetsforstyrrelser som symptom på sykdommen.

9. Motorikk er ...

- a. kroppens og musklenes evne til å yte sitt beste.
- b. kroppens og musklenes evne til å bevege seg.
- c. kroppens og musklenes evne til å reagere på impulser.

10. Det blir spennende å se om resultatene fra testen holder mål.

- a. Det blir spennende å se om resultatene fra testen blir ferdige i tide.
- b. Det blir spennende å se om resultatene fra testen er gode nok.

- c. Det blir spennende å se om resultatene fra testen er oppnåelige.

11. Konklusjonen blir eventuelt å avskrive Rituximab som legemiddel.

- a. Konklusjonen blir eventuelt å skrive ut Rituximab som legemiddel på resept.
- b. Konklusjonen blir eventuelt å unnlate å bruke Rituximab som legemiddel.
- c. Konklusjonen blir eventuelt å la Rituximab inngå som legemiddel.

12. En ny sensor kan avdekke risikopasienter.

- a. En ny sensor kan bringe for dagen hvem som er risikopasienter.
- b. En ny sensor kan avsløre hvem som er risikopasienter.
- c. En ny sensor kan videreformidle hvem som er risikopasienter.

13. Studien har kartlagt forekomst av hjerteinfarkt.

- a. Studien har kartlagt tilløp til hjerteinfarkt.
- b. Studien har kartlagt hvor mange tilfeller av hjerteinfarkt vi har i samfunnet.
- c. Studien har kartlagt hvordan hjerteinfarkt forløper.

14. Dette muliggjør at flere kan overvåkes samtidig.

- a. Dette muliggjør at flere kan overvåkes i ett sett.
- b. Dette muliggjør at flere kan overvåkes på likt.
- c. Dette muliggjør at flere kan overvåkes i tide.

15. Mange har hjerteflimmer uten å være klar over det.

- a. Mange har hjerteflimmer uten å være seg det bevisst.
- b. Mange har hjerteflimmer uten å ta det innover seg.
- c. Mange har hjerteflimmer uten å ta hensyn til det.

16. Prosjektet er tildelt 19 millioner kroner.

- a. Prosjektet har utdelt 19 millioner kroner.
- b. Prosjektet har en budsjettramme på 19 millioner kroner.
- c. Prosjektet har blitt gitt 19 millioner kroner.

Kapittel 8: Helsenorskbegreper og ulike uttrykk

1. Vi jobber med begreper, ord og uttrykk

2. I fotballens verden er en **lissepasning** en perfekt pasning som mottakeren får direkte på støvelen.

lisse (m):

snor (m/f):

tau (n):

rep (n):

streng (m):

reim (m):

3. Helsepersonellet kan bidra til økt kvalitet i helsehjelpen ved å servere sine kolleger en lissepasning.
4. Din lissepasning er å sikre at alle vet hva de skal, og at **spørsmålene** du har **stilt**, ikke må stilles på nytt.
5. Hvis man makter å **tenke litt utenfor boksen**, kan man **yte** helsehjelp til flere.
6. Ikke lov for mye! Ikke lov en pasient tre ukers rehabilitering før kommunens tjenestekontor har **gitt klarsignal**.
7. Pasienter som har blitt **forespeilet** en måneds langt **opphold** på det lokale DPS, og som **får avslag** på dette fra avdelingens psykiater, blir svært lei seg.
8. **Fremsnakk** hverandre! Fremsnakk en lege om en pasient har legeangst og ikke vil gå inn i ambulansen.
9. Man må våge å være upopulær. Noen ganger er man nødt til å **iverksette tiltak** som pasienten ikke setter pris på. Her er eksempler på slike tiltak:
 - a) ta en blodprøve av et engstelig barn
 - b) si nei til **vanedannende** medisiner
 - c) avslutte en behandling som kan være skadelig
 - d) **avstå** fra å skrive en sykmelding
 - e) gjennomføre et nødvendig bytte av **kateter** eller gjennomføre et stell.
10. Hvis pasienten er på vei videre til neste helsepersonell, kan du gi lissepasning ved å være den som gjør det upopulære.

11. Det neste helsepersonellet får da anledning til å være «den gode» hjelperen.
12. Dette er særlig en oppfordring til «engangs-helsepersonell» som i større grad bør gi lissepasninger til kolleger som skal **gi bistand over tid**.
13. Helsepersonell står ofte i situasjoner med **underbemanning** og ressursmangel. Ved å lete etter de gode løsningene, kan man ofte likevel få mye til.

Vokabularliste

Uttaleøvelser:

1. lisse
2. snor
3. tau
4. rep
5. utenfor
6. yte
7. opphold
8. vanedannende
9. avslutte
10. underbemanning
11. bistand
12. kateter

2. Vi jobber med begreper, ord og uttrykk

1. Hun blir fort andpusten.
2. Hun kommer heseblesende inn i klasserommet.
3. Vi lever i en heseblesende tid.
4. Hun er kortpustet. Hun blir fort andpusten.
5. Å være stakkåndet betyr å være andpusten og kortpustet.
6. Han er tungpustet. Han har tungt for å puste.

7. De løper pesende inn mot mål. De puster tungt og lager høye pustelyder.
8. Hun føler seg svak. Helsen er skrantende.
9. Hun har blitt skrøpelig på sine eldre dager. Hun føler seg virkelig skral.
10. Hun har vært et sykkelig barn helt siden hun var liten. Hun ble alltid så raskt syk.
11. Hun føler seg svekket av sykdommen.
12. Hun føler seg sveket av ham.
13. Sykdommen tærer på kreftene.
14. Før kalte man tuberkulose for tæring. Tuberkulose er en sykdom som tærer på lungene.
15. Hun er avmagret etter det tøffe sykdomsforløpet.
16. Hun er svært anspent. Hun er både nervøs og oppspilt på samme tid, og musklene strammer seg i kroppen.
17. Når man er oppspilt, er man hektisk spent.
18. Hun er irritabel. Hun blir lett irritert.
19. Han er irriterende. Han er slitsom for andre.
20. Hendene dine er så klamme. Du er både kald og fuktig på hendene.
21. Det er virkelig klamt i natt. Luften er varm og fuktig.
22. Hun sliter med hudkløe. Det klør i huden. Huden klør. Hun klør seg på huden fordi det klør.
23. Du bør dynke deg med kjølig vann om du har høy feber. Skvett på med væske for å kjøle deg ned.
24. Når man har vært gjennom en hard sykdomsperiode, bør man skåne seg selv mot overanstrengelse. Å skåne seg betyr at man sparer seg for noe som er ubehagelig.

3. Vi jobber med begreper, ord og uttrykk

1. Kronisk utmattelsessyndrom (ME) er en **tilstand** hvor hovedsymptomet er en **vedvarende anstrengelsesutløst utmattelse** som fører til **funksjonssvekkelse**.
2. Det karakteristiske for pasienter med ME er at den nedsatte funksjonsevnen ikke blir bedret på vanlig måte ved hvile.

3. I tillegg til utmattelse har ME-pasientene tilleggsplager som svekket konsentrasjon, redusert korttidshukommelse, hodepine, muskelsmerter, søvnforstyrrelser, **overfølsomhet** for lys eller **støy**, **nummenhet**, **ustøhet**, influensalignende plager, hyppig **vannlating**, hjertebank og økt temperaturfølsomhet.
4. Tilstanden er sammensatt av en rekke ulike symptomer og kjennetegn.
5. Syndromet er ikke **ensartet**, og det finnes ingen **enkelstående** sykdomsmekanisme.
6. Et *syndrom* er en samling av symptomer og tegn som karakteriserer en viss sykdom. Vi bruker stadig begrepet *syndrom* – og dette gjør vi til tross for at betegnelsen er litt **vag**.
7. Man klarer ikke alltid i praksis å skille mellom begrepene syndrom og sykdom.
8. Noen mener at man kan snakke om et syndrom når årsaken til tilstanden er ukjent – og at man kaller det en sykdom når årsaken er kjent.
9. Diagnosen ME stilles på grunnlag av pasientens beskrivelse og legens **utelukkelse** av annen sykdom.
10. Ingen **enkeltpunn** ved legeundersøkelse, laboratorieprøver eller bildediagnostikk kan bekrefte ME-diagnosen.
11. Forskningen på årsaker er vanskelig fordi det mangler en **biologisk markør**.
Man antar at ME oppstår gjennom et **samvirke** mellom biologiske, psykologiske og sosiale forhold.
12. Biomarkører er stoffer eller molekyler som kan måles eller påvises i en kropp eller celle, og som forteller noe om en underliggende tilstand
13. Nå pekes det altså på at behandlingskravene for ME-pasienter er utdaterte. Man krever derfor at behandlingskravene for ME-pasienter oppdateres **i tråd med** ny forskning.
14. En ME-pasient mangler ofte det energioverskuddet man trenger for å kunne gjennomføre de påkrevde behandlingene for å få **innvilget** uføretrygd.
15. Dermed risikerer vi at dagens ordning om krav kan medføre at ME-pasienter blir enda sykere – og at de i tillegg mister sin økonomiske støtte.
16. Formålet med uføretrygd er å sikre inntekt for personer som har fått sin inntektsevne **varig** nedsatt på grunn av sykdom.

17. For en ME-pasient kan det å klare de mest hverdagslige **gjøremål** – som å spise middag, gjøre lett husarbeid og gå en tur – være tungt. Det å delta i et behandlingsforløp kan derfor være en helt urealistisk forventning.
18. NAVs krav til ME-pasienter er blant annet at de skal ha gått gjennom mestringskurs, tilpasset aktivitet, trening og kognitiv terapi.
19. Kognitiv terapi vil hjelpe pasienter til å få **innsikt** i sammenhengen mellom tenkning, handlinger og følelser. Man søker blant annet å **bryte onde sirkler** som **oppretholder** psykiske helseproblemer.
20. I tillegg kan det oppleves som et **ytterligere nederlag** å ikke lykkes med behandlingen.
21. Et **tilsvarende** krav stilles ikke til andre ettersom andre sykdommer er enklere å **stadfeste**. Dette fører til at det i realiteten stilles et *strengere* krav til ME-syke.
22. Resultatet er at de får avslag på uføretrygd fordi Nav mener de ikke har prøvd nok behandlingsmetoder.
23. Behandlingene som kreves gjennomført, utgår fra en nasjonal **veileder** som ikke er oppdatert siden 2015.
24. Nå har det kommet ny forskning på området, og denne forskningen har **avskrevet** behandlingsopplegget grunnet begrenset dokumentert effekt.
25. Man krever derfor nå at behandlingskravene oppdateres i samsvar med ny forskning.

Velg riktig alternativ.

1. Legen har foretatt en utelukkelse

- a) for å eliminere ulike sykdommer.
- b) for å redusere risikoen for farlig sykdom.
- c) for å stadfeste diagnosen.

2. Tilstanden er vedvarende, så ...

- a) vi må ta smertestillende.
- b) vi må være tålmodige.
- c) vi må forberede oss på at vi har utfordringer i vente.

3. Hun har utviklet overfølsomhet, og hun

- a) reagerer på farlige stoffer.
- b) reagerer på ufarlige stoffer.
- c) overdriver sin sensitivitet.

4. Det er mye støy rundt meg, så ...

- a) jeg vil vaske litt her.
- b) jeg må gå inn i et annet rom.
- c) jeg må snakke med en som forstår meg.

5. Hun viste klare tegn på ustøhet.

- a) Hun vaiet.
- b) Hun vinglet.
- c) Hun var i mental ubalanse.

6. Hun var nummen.

- a) Hun var uggen.
- b) Hun var maktesløs.
- c) Hun var vrien.

7. Det var et enkeltstående tilfelle.

- a) Det var et enestående tilfelle.
- b) Det var et ukomplisert tilfelle.
- c) Det var et isolert tilfelle.

8. En biomarkør kan ...

- a) fortelle om organismens tilstand.
- b) diagnostisere en sykdom.
- c) være skadelig i for stor mengde.

4. Vi jobber med begreper, ord og uttrykk

1. **En fersk undersøkelse viser at majoriteten av befolkningen mener vi har et todelt helsevesen i Norge.**
 - a) Hva er et *todelt* helsevesen?
 - b) Synes du det er bra å ha et todelt helsevesen?
 - c) Hva er forskjellen på *fersk* og *frisk*?
2. **Lederen i Norsk forening for allmenntidisin er bekymret for at helsevesenet i stadig større grad blir todelt. Spørreundersøkelsen avdekket at 57 prosent av befolkningen mener at mennesker med bedre råd har tilgang til raskere behandling enn befolkningen for øvrig.**
 1. Hva betyr å *avdekke*?
 2. Hva betyr *for øvrig*?
 3. **I løpet av de siste femten årene har det vært en betydelig økning i antallet nordmenn som har privat helseforsikring, fra under 100.000 til nesten 800.000.**
 - a) Hvorfor tror du privat helseforsikring har hatt så sterk vekst i Norge?
 3. **Noen tolker denne veksten som et tegn på svekket tillit til det offentlige helsevesenet.**
 - a) Hva betyr *svekket tillit*? Hva er det motsatte av svekket tillit?
 - b) Har du tillit til helsevesenet i Norge? Hvorfor? Hvorfor ikke?
 4. **Det handler nok noe om utfordringene i den offentlige helsetjenesten og den informasjonen som gis.**
 5. **Mange hører om fastlegekrise, korridorpasienter og beskrivelser av dårlig eldreomsorg. Dermed føler de at det er behov for at de selv må bidra med å kjøpe egne tjenester.**
 - a) Hva innebærer egentlig *fastlegekrisen*? Hva er *korridorpasienter*? Har du hørt historier om dårlig eldreomsorg? Hva går disse historiene ut på?
 6. **I et forsøk på å motvirke utviklingen mot et todelt helsevesen, har Norsk forening for allmenntidisin, i samarbeid med NORCE og NTNU, startet et prosjekt kalt «Bærekraft på legekantoret».**
 - a) Hva er egentlig *bærekraft*? Hva betyr det at noe er *bærekraftig*?

7. Målet er å øke forståelsen for at helsetjenestene må brukes på en bærekraftig måte.
8. Det handler om å ha en god organisering som vi kan leve med i fremtiden, og sørge for at alle får best mulig hjelp.
- a) Hva betyr å *sørge for* og å *forsørge*? Hva betyr *sorg* og *sørgelig*?
9. **I undersøkelsen kommer det fram at 36 prosent av befolkningen er enig eller delvis enig i at det ville vært fornuftig bruk av ressurser dersom det jevnlig hadde blitt tatt blodprøver og MR-skanning av hele befolkningen, for å avdekke sykdom tidlig.**
- a) Synes du dette er et godt forslag? Hva kan være fordeler og ulemper ved dette?
10. **46 prosent er helt eller delvis uenig i denne påstanden.** Hun mener at overdreven testing kan føre til unødvendig bekymring og behandling.
11. **Hvis man tester for alt mulig, vil man til slutt finne noe. Men det er ikke sikkert det har betydning for helsen.**
12. **Mange vil understreke at lik tilgang til helsehjelp, uavhengig av økonomi og bosted, er et viktig prinsipp i velferdsstaten og at dette bør opprettholdes.**
- a) Hva er et *prinsipp*?
- b) Hva betyr det å *opprettholde* noe?
13. **I undersøkelsen kommer det fram at 60 prosent av befolkningen er helt enig eller delvis enig i at de ønsker seg et helsevesen der folk med privat helseforsikring ikke kan kjøpe seg plass foran andre i køen.**
- a) Hva tenker du om at folk kjøper seg en plass foran andre i køen? Er dette en god mulighet – eller er det urettferdig at folk med penger får raskere hjelp?