

Helse- og oppvekstfag

Fagstoff til eksamen

Innhold på ndla.no er nå tilgjengelig i PDF- eller ePub-format som hjelpeMidler til eksamen. Disse filene kan lagres på egen datamaskin og leses i digitalt format, eller de kan skrives ut og tas med til eksamen. Dette er automatisk genererte filer som ikke er manuelt bearbeidet.

Dette dokumentet er en tekstuutgave av det digitale læreverket for faget slik det forelå på ndla.no april 2015. For å se det komplette læreverket, slik det er sammensatt av ulike medietyper og interaktive elementer, gå til <http://ndla.no>.

Ved eksamen vil man ikke ha adgang til Internett, og dermed vil i hovedsak kun tekst og bilder være tilgjengelig. Animasjoner, simuleringer, lydfiler og video er interaktive ressurser som krever tilkobling til nett.

Sentralt gitt skriftlig eksamen i Kunnskapsløftet følger to hovedmodeller for hjelpeMidler. I modell 1 er alle hjelpeMidler tillatt. Unntak er Internett og andre verktøy som tillater kommunikasjon. For norsk og fremmedspråkene er heller ikke oversettelsesprogrammer tillatt.

Modell 2 er en todelt eksamen. Der er det i del 1 tillatt med skrivesaker, passer, linjal og vinkelmåler. I del 2 er alle hjelpeMidler tillatt med unntak av Internett eller andre verktøy som tillater kommunikasjon.

Disse fagene følger modell 2 for hjelpeMiddelbruk uten forberedelsesdel; matematikk i grunnskolen, matematikk i grunnskoleopplæringen for voksne, matematikk, fysikk, kjemi og biologi i videregående opplæring.



Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	2
Etikk	9
Etikk — en oversikt	9
Hva er etikk?	11
Hvorfor må du kunne noe om etikk?	13
Etisk dilemma	14
Etikkens grunnlag	15
Verdier	17
Holdninger	19
Å være menneske	21
Yrkesetikk	23
Fagarbeider og arbeidstaker	25
Fagarbeider og arbeidstaker — en oversikt	25
Fagarbeider	27
Autorsisasjon	28
Brukermedvirkning	30
Dokumentasjon	31
Dokumentasjonsplikt	33
Hva er hensikten med å dokumentere?	35
Dokumentasjon i prosjekt til fordypning	37
Foreldre, foresatte og pårørende	39
Omsorg og service	41
Tausheitsplikt	42
Tverrfaglig samarbeid	43
Yrkesetikk	44
Hva er etiske retningslinjer?	45
Å være egnet	47
Å være profesjonell	49
Arbeidstaker	50
Ergonomi	51
Spilleregler i arbeidslivet	53
Arbeidsmiljø	56
Opplæring på arbeidsplassen	57
Selvstendig næringsdrivende	59
Lønn og annen godtgjøring	61
Skriv en målretta jobbsøknad	63

Lag en god CV	65
Jobbintervju	67
Yrker i helse-, sosial- og oppvekstsektoren	69
Hudpleier	71
Ambulansearbeider	72
Apotekteknikker	73
Barne og ungdomsarbeider	74
Fotterapeut	75
Helsefagarbeider	76
Helsesekretær	77
Ortopediteknikker	78
Tannhelsesekretær	79
Førstehjelp	80
Førstehjelp — en oversikt	80
Den første undersøkelsen	83
Sikre skadestedet	84
Sideleie	85
Fremmedlegeme i luftveiene	86
Hjerte-lungeredning, HLR	87
Blødninger og sårskader	88
Brudd	89
Epileptisk anfall	90
For høyt og for lavt blodsukker	91
Forbrenninger	93
Forfrysninger	94
Forgiftninger	95
Hodeskade	96
Helse og livsstil	98
Behov	98
Helse og livsstil — en oversikt	100
Helse	102
Helsefremmende og forebyggende arbeid	104
Forebyggende arbeid	107
Helsekaret	109
Livsstil	111
Risikofaktorer	113
Livsstilssykdommer	116

Sykdom og behandling	118
Hjerte- og karsykdommer	121
Hjerteinfarkt	123
Hjerneslag	125
Blodpropp i leggen	127
Sykdom i respirasjonsorganene	129
Astma	131
Kols	133
Kreft	135
Føflekkreft	137
Lungekreft	139
Allergi	141
Diabetes	143
Stress og stressrelaterte lidelser	147
Overvekt	151
Informasjon og reklame	154
Informasjon	155
Reklame	157
Hygiene	159
Hygiene — en oversikt	159
Hygiene og helse	161
Smittekjeden	163
Håndhygiene	167
Personlig hygiene	170
Hygiene på arbeidsplassen	171
Hygiene på kjøkkenet	175
Hygiene før og nå	176
Kommunikasjon	181
Kommunikasjon — en oversikt	181
Kommunikasjonsprosessen	184
Enveis- og toveiscommunikasjon	186
Verbal kommunikasjon	188
Ikke verbal kommunikasjon	190
Klær som kommuniserer: Hijab	193
Å lytte	195
Profesjonell kommunikasjon	197
Når kommunikasjonen blir vanskelig	199

Soner	201
Roller	203
Sosial kompetanse	205
Empati	207
Empati / fagstoff	208
Grupper	210
Formelle og uformelle grupper	213
Å sette sammen grupper	214
Grupper på arbeidesplassen	215
Det som skjer i gruppen	217
Ulike roller i gruppen	219
Ledelse av grupper	220
Din rolle i gruppen	222
Veiledning	224
Refleksjon	226
Konflikthåndtering	228
Modeller for konflikthåndtering	230
Internasjonale konflikter	232
Indre konflikter	233
Kost og ernæring	236
Kost og ernæring — en oversikt	236
Kostens betydning	239
Hvem har ansvaret for vår helse?	241
Anbefalinger	242
Tallerkenmodellen	244
Sammensetning og måltidsrytme	245
Mat for ulike grupper	248
Kost og sykdom	249
Spiseforstyrrelser	251
Matvaregruppene	253
Grønnsaker, frukt, bær og belgfrukter	254
Brød og kornvarer	261
Poteter, pasta og ris	263
Fisk	265
Kjøtt og kjøtprodukter	267
Melk og melkeprodukter	269
Smør, margarin og olje	271

Nøtter og mandler	273
Sukker og søte produkter	274
Salt	276
Næringsstoffene	277
Energigivende næringsstoffer	279
Vitaminer	281
Mineraler	285
Mat og kultur	288
Islamsk mat	290
Jødisk mat	292
samisk mat	294
Mer enn mat	295
Mat og hygiene	297
Kokebok	299
Kostholdsplanleggeren	300
Kultur	302
Kultur — en oversikt	302
Hva er kultur?	305
Hvorfor er kulturer forskjellige?	307
Kultur endrer seg over tid	309
Finnes det en norsk kultur?	311
Hva vil det si å være norsk?	313
Samisk kultur	315
Det flerkulturelle Norge	318
Utfordringer og muligheter	320
Menneskekroppen	322
Menneskekroppen — en oversikt	322
Celler og vev	325
Cellens bygning og funksjon	327
Celledeling	329
Bakterier og andre mikroorganismer	331
Fordøyelsen	334
Fordøyelsesorganene	336
Fordøyelsesprosessen	338
God fordøyelse!	339
Hormoner	341
Bukspyttkjertelen	343

Huden	344
Hudens oppbygning	346
Ta vare på huden	348
Hudfarge	350
Bevegelsesapparatet	352
Bevegelsesapparatet / fagstoff	352
Musklene	355
Musklene / fagstoff	355
Musklene / fagstoff	356
Skjelettet	359
Respirasjonsorganene	363
Sirkulasjon	366
Blodet	368
Hjertet	370
Kroppens forsvar	372
Syke barn	374
Utvikling	376
Utvikling — en oversikt	376
Å være menneske	378
Fysisk og motorisk utvikling	380
Sosial og følelsesmessig utvikling	382
Eriksons psykososiale stadier	384
Kognitiv utvikling	387
Språkutvikling	388
Modning og læring	390
Identitet	392
Vilje	394
Å bli eldre	396
Ulike forutsetninger	398
Nedsatt funksjonsevne	400
Hvem har nedsatt funksjonsnivå	403
Utviklingshemming	404
Å gruppere funksjonshemminger	406
Møt noen mennesker med nedsatt funksjonsevne	407
Universell utforming	408
Rettigheter	409
Velferdsstaten	411

Velferdsstaten — en oversikt	411
Velferdsstatens vekst og utvikling	413
Hvorfor velferdsstat og velferdssamfunn?	415
Oppvekstsektoren	417
Barnehage	418
skole	420
Skolefritidsordningen	421
Juniorklubb og ungdomsklubb	422
Helsesektoren	423
Statens ansvar for helsetjenester	425
Fylkenes ansvar for helsetjenester	429
Kommunenes ansvar for helsetjenester	432
Private aktører i helsesektoren	437
Sosialsektoren	438
Trygdesystemet	440
Alderspensjon	440
Arbeidsavklaringspenger	441
Sykepenger	442
Uføretrygd	443
NAV	444
Endringer i samfunnet	446
Er velferdssamfunnet truet?	448
Lov- og regelverk	450
Aktuelle lover	452

Etikk

Etikk — en oversikt

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen

[Etikk \(3676\)](#)



Etikk er læren om riktig og galt. Ordet *etikk* kommer av det greske ordet *ethos*, som betyr «skikk og vane». Ofte har mennesker ulike meninger om hva som er riktig og galt. Både livssyn, verdier og kultur påvirker oss. Hva som er riktig og galt, endrer seg også over tid. Våre besteforeldre hadde andre regler enn vi har.



Yrkesetikk



Etisk dilemma



Verdier



Holdninger

«Hvilken vei bør jeg velge? Mangen vei står meg åpen, og i valget kjenner man vismann fra fåpen.»

(Fra Peer Gynt av Henrik Ibsen / Den store sitatboken



Den store Sitatboken / biblio

<http://ndla.no/hb/node/17057>

)

Når du skal arbeide i helse-, sosial- eller oppvekstsektoren, må du forholde deg til andre mennesker. Du vil møte mennesker som kanskje har et annet syn på riktig og galt enn du selv har. Da vil kunnskap om etikk kunne hjelpe deg til å gjøre de riktige valgene.



Menneskesyn
Fotograf: [Magnus Reneflot](#)



Etikk
Fotograf: [Lars Wittrock](#)

Oppgaver til fagstoff om «Etikk».

Tenk over

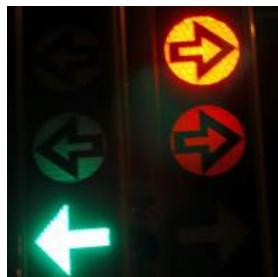
Etikk omhandler ulike tema, og disse er symbolisert med bilder på denne siden.

1. Lag et tankekart for hvert av temaene. Hva har du lært om disse temaene på ungdomsskolen?
Ta fram tankekartene når du er ferdig med å jobbe med temaene. Hva har du lært?
2. Hvilke kompetansemål i læreplanen din sier at du skal lære noe om dette fagstoffet?
3. Diskuter og lag en plan for hvordan du vil jobbe med disse temaene. Du kan lage en plan sammen med klassen, eller du kan lage en egen plan for deg selv.
4. Lag en tekst eller et rollespill ut fra ett eller flere av bildene på siden.
5. Diskuter hva sitatet over betyr.

Hva er etikk?

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Tove Bostad

[Hva er etikk? \(24486\)](#)



Vi gjør en rekke valg hver dag. Enkelte av valgene har betydning for flere enn oss selv. Som fagarbeider i helse-, sosial- og oppvekstsektoren vil du oppleve at valgene får både ønskede og uønskede konsekvenser for brukerne. Det er ikke alltid lett å vite hva som er rett, og hva som er galt. Det er mange hensyn å ta.

Etikk handler om hvordan vi mennesker forholder oss til hverandre. Oppfatningen av hva som er rett og galt, kan være forskjellig fra person til person. Det varierer innen samme kultur og mellom ulike kulturer. Det kommer an på hvilke normer, verdier, holdninger og livssyn man har.

Etikk og moral

Etikk er læren, eller teorien, om hva som er riktig og galt. Iblant er det vanskelig å vite hva som er rett å gjøre. Hvis du må velge én løsning ut fra flere mulige, kan etikken være til hjelp. Den kan gi begrunnelse for hvorfor du bør gjøre det ene eller det andre.

Moral handler om hvordan du oppfører deg, altså hva du faktisk gjør. Å handle moralsk betyr å oppføre seg etter de normer og regler som gjelder i den gruppen man tilhører. Gruppen kan være familien, vennegjengen eller kollegaene. Umoral oppførsel fører gjerne til negative reaksjoner hos andre.

Valgsituasjoner oppstår både privat, på skolen og på jobben. Vi skiller derfor mellom hverdagsetikk og yrkesetikk. Hverdagsetikk handler om de valgene du gjør som privatperson, for eksempel hvordan du forholder deg til foreldrene dine. Lyver du, eller er du til å stole på?

Yrkesetikk handler om de valgene du gjør som yrkesutøver og fagperson. Disse valgene angår brukere og kollegaer. Viser du respekt? Tar du ansvar, eller prøver du å lure deg unna? Yrkesetikken er mer omfattende enn hverdagsetikken fordi flere mennesker er innblandet, og da må det være flere regler.

Juss er et eget fagområde som skiller rett og galt. Juss handler om lover som Stortinget vedtar. Pasientrettighetsloven er et eksempel. Den er vedtatt for å sikre pasientenes rettigheter når de har behov for hjelp fra helsevesenet. Helsepersonell plikter å følge denne loven. Når det finnes en lov, skal man alltid følge den.

Etikk

Etikk er læren om rett og galt

Moral

Moral handler om hvordan vi handler. Vi kan opptre moralsk eller umoral.



Hva er rett å gjøre? Hva gjør du?

Om du bryter de etiske reglene i hverdagen, blir du kanskje straffet med stygge blikk og sosial utesetning.

Om du bryter yrkesetiske regler, kan du bli påtalt av dine overordnede.

Om du bryter loven,
kan du miste
autorisasjonen din, og
du kan bli straffet med
bøter og fengsel.

Oppgaver til fagstoffnode «Hva er etikk?»

Utfordringer til deg

1. Hvilke etiske regler gjelder i klassen? Lag en liste med fem regler.
2. Diskuter handlinger dere utfører hver dag. Dette kan være ting dere gjør mot hverandre, eller ting dere sier til hverandre. Synes dere disse handlingene er moralske eller umoralske?
3. Fordypning: Les artikkelen «Når blir vi kriminelle?» som du finner her:



Når blir vi kriminelle? / fil

<http://ndla.no/nb/node/4508>

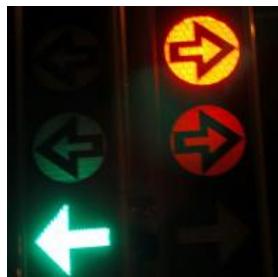
- . Finn eksempler på
 - at det kan være moralsk riktig å bryte loven
 - at det kan være umoralsk å følge loven

Kan du finne flere eksempler enn de som er nevnt i artikkelen?

Hvorfor må du kunne noe om etikk?

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Tove Bostad

[Hvorfor må du kunne noe om etikk? \(24490\)](#)



Vi gjør en rekke valg hver dag. Enkelte av valgene har betydning for flere enn oss selv. Som fagarbeider i helse-, sosial- og oppvekstsektoren kan du oppleve at valgene gir både ønskede og uønskede konsekvenser for brukerne. Det er ikke alltid lett å vite hva som er rett, og hva som er galt. Det er mange hensyn å ta.

Du som skal bli fagarbeider i helse-, sosial- og oppvekstsektoren, trenger kompetanse i å omgås andre. Du kommer i kontakt med mennesker som har en annen kulturbakgrunn, religion eller livsførsel enn deg. Du vil møte både friske og syke mennesker i alle aldre, og du skal jobbe med mennesker med nedsatt funksjonsevne.

Du skal jobbe for og med mennesker, både brukere og kollegaer. Det du sier og gjør, påvirker ditt samspill med andre. Derfor må du ha kjennskap til hovedtrekkene i etikken, og du må trenere deg i å bli bevisst på hvilke signaler du gir. Andre mennesker forventer at du behandler dem med respekt, ikke minst når du er i en yrkesrolle. Måten du opptrer på, kan påvirke andres oppfatning av seg selv.



Yrkesrolle

Som fagarbeider vil du oppleve at det er mange rammer for hva du kan gjøre, og hva du ikke kan gjøre. Disse rammene er bestemt av lovverk, økonomi, personalressurser og mye annet.

Du kan likevel gjøre valg som gir brukerne et best mulig tilbud innenfor de eksisterende rammene.

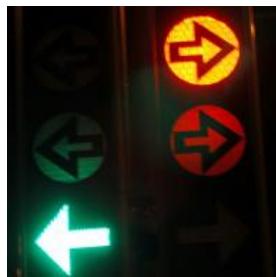
Anna ber om å få delta på andakten på avdelingen. Du er alene og har det travelt, og du får ikke tid til å hjelpe henne ut på fellesrommet. D synes dessuten ikke at andakten kan være så viktig. Hvordan forklarer du dette for Anna?

Det finnes ikke ferdige svar på alle mellommenneskelige spørsmål. I en del situasjoner må man selv avgjøre hva som er riktig og galt. Kunnskap om etikk skal gjøre deg i stand til å reflektere og vurdere for å finne fram til gode svar på de spørsmålene som måtte dukke opp. Gjennom refleksjoner om etikk vil du bli forberedt på situasjoner som kan oppstå.

Etisk dilemma

Forfatter: Tove Bostad, Trine Merethe Paulsen

[Etiske dilemma \(24492\)](#)



Mange valg er vanskelige fordi det er så mange hensyn å ta. Når vi blir trukket mellom ulike hensyn, sier vi at vi har et etisk dilemma. Som fagarbeider vil du stå overfor valg der du må veie ulike hensyn mot hverandre, og det blir din oppgave å bestemme hva som skal gjøres.

Vi har et etisk dilemma når

- ulike verdier eller normer kommer i konflikt med hverandre
- det som er rett for én, blir feil for en annen
- ingen av løsningene er gode

Dette handler om å velge én handling når to eller flere verdier eller normer er viktige. Slike utfordringer møter vi både privat og når vi er på jobb.

Når du står overfor et etisk dilemma, må du spørre deg selv: Hva skal jeg legge mest vekt på? Noen mulige tilnærningsmåter er:

- **Plikt**
Du legger vekt på å gjøre plikten din. Det betyr at du ønsker å følge skrevne og uskrevne lover og regler.
- **Formål**
Du legger vekt på at formålet med en handling er god. Et godt resultat er viktigere enn at du følger alle reglene.
- **Konsekvens**
Du tenker mest på konsekvensene. Det valget som har færrest dårlige konsekvenser, for deg selv eller andre, er det beste valget.
- **Sinnelag**
Du mener at det er tanken bak som teller. Det betyr at valget må være i tråd med det verdisynet du har, for eksempel et bestemt livssyn.

I lenkesamlinga finner du oppgaver som handler om etiske dilemma.

På jobb

Som profesjonell yrkesutøver skal du kjenne og følge lov- og regelverk.

Hvis lovverket sier noe om hva som er riktig eller galt i en situasjon, er du pålagt å følge dette når du er på jobb.

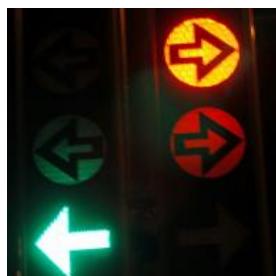
Det finnes også etiske retningslinjer for ulike yrkesgrupper og institusjoner som kan hjelpe deg med å velge.

I et arbeidsforhold kan du bruke dine kollegaer og dine overordnede som støtte i slike valgsituasjoner.

Etikkens grunnlag

Forfatter: Tove Bostad, Trine Merethe Paulsen

[Hvordan har jeg blitt meg? \(25096\)](#)



Verdier, holdninger og menneskesyn blir skapt og utviklet i samspillet mellom mennesker. Mennesker vi møter i livet, er med på å forme oss. Vi blir påvirket, vi lærer av hverandre, og vi hermer etter de menneskene vi ser opp til eller ønsker å ligne. Denne prosessen kaller vi sosialisering, og den starter i det vi blir født.

Sosialisering

Når vi er sammen med andre mennesker, blir vi påvirket. Vi hører og ser hva andre gjør, og vi får positive og negative reaksjoner på det vi selv tenker og gjør. Det vanlige er at vi etterligner de vi liker og ser opp til, og at vi lytter mest til tilbakemeldingene vi får fra dem. Vi gjør derfor mindre av det som ikke blir verdsatt, og mer av det vi får positive tilbakemeldinger på.

Gjennom media, blader, aviser, tv, radio og Internett får vi impulser fra mennesker som vi ikke er i direkte kontakt med. Inntrykkene herfra er også med på å forme vår oppfatning av hva et lykkelig og godt liv innebærer, og hva som er riktig og galt.

Men vi er ikke bare passive mottakere av impulser fra omgivelsene. Når vi deltar i det sosiale samspillet, kan vi være enige eller uenige med personene rundt oss. Gjennom diskusjoner kan vi endre vårt syn på hva som er riktig og galt, og vi kan påvirke andres syn. Gjennom erfaring kan vi endre syn fordi vi ser konsekvensene av handlinger. Våre etiske regler er derfor resultat av et samspill med omgivelsene. Ofte kan man lure på hvorfor og hvordan søsknen kan bli så ulike. Noe av forklaringen ligger i genene, men en annen forklaring er at de selv deltar i sosialiseringssprosessen sin. Dersom det ene barnet er veldig stille, mens søsteren eller broren bråker og hyler, vil samspillet mellom foreldrene og de to barna bli ulikt. Fordi de to søsknene er ulike, får de ulik respons fra omgivelsene.

Verdier

En verdi er noe som er viktig, noe som betyr mye. Vi vil gjerne ta vare på og beskytte verdiene våre, og dette gjør vi ved hjelp av regler. Reglene kan være lovene i et samfunn, det kan være religiøse regler eller regler man har blitt enige om i en bestemt gruppe. Noen klasser har laget regler for hva som er greit og ikke greit i klassen, og familier kan ha regler for hva som er akseptert i deres familieselskap.

Holdninger

En holdning er en mening, oppfatning eller innstilling man har til en person eller sak. Våre holdninger kommer til uttrykk gjennom det vi sier og gjør, men vi kan velge å ikke gi uttrykk for holdningene våre. Holdninger henger sammen med verdier.

Menneskesyn



Far og barn

Primærsosialisering

Ordet *primær* betyr «som kommer først». Den nærmeste sosiale kretsen til et lite barn er familien, så kommer barnehagen, som også er en viktig arena.

Primærsosialisering er hvordan barn tilegner seg grunnleggende verdier, normer og ferdigheter i samhandling med den nærmeste sosiale kretsen sin.

Ut fra de holdningene og verdiene vi har, utvikler vi et syn på hva mennesket er. Mange mener at mennesket i utgangspunktet er godt og vil gjøre gode handlinger dersom det får utfolde seg fritt. Andre mener at mennesket har både gode og dårlige sider. Noen mener at noen mennesker er bedre og mer verdifulle enn andre, mens andre mener at alle mennesker er likeverdige.

Sekundærssosialisering

ng

Ordet sekundær betyr «som følger etter». Den utvidede sosiale kretsen til et menneske kan være en kameratflokk, et trossamfunn eller en arbeidsplass, og påvirkning fra media er også en del av vår sekundære læringsmåte.

Sekundærssosialisering er hvordan vi tilegner oss verdier og holdninger i samspill med ulike grupper og i ulike miljøer.



Verdier

Oppgaver til fagstoff om «Hvordan har jeg blitt meg?».

Utfordringer til deg

1. Hva er sosialisering?
2. Forklar begrepene:
 - primærssosialisering
 - sekundærssosialisering
 - holdninger
 - verdier
 - menneskesyn

Verdier

Forfatter: Tove Bostad, Trine Merethe Paulsen

[Verdier \(25439\)](#)



En verdi er noe som er viktig og betyr mye. Vi snakker gjerne om to typer verdier: materielle verdier og åndelige verdier.

Den norske velferdsstaten bygger på verdier som rettferdighet, likeverd og likestilling. Dette gjenspeiler seg i lovverket vårt. Som fagarbeider i helse-, sosial- og oppvekstsektoren må du tenke over hvilke verdier som ligger til grunn for den jobben du skal utføre.

Materielle verdier

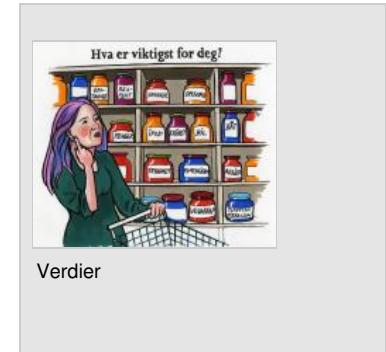
Materielle verdier er penger, klær, bil, hus og andre ting vi omgir oss med. Slike ting kan gi en person status og føre til at andre ser opp til vedkommende. Men en person som har mange penger, er ikke mer verdifull som menneske enn andre.

Åndelige verdier

Åndelige verdier er for eksempel god helse, trygghet, tillit, respekt og likeverd. Tillit og fortrolighet er nødvendig for å knytte vennskap og å få til gode samarbeid. Likeverd betyr at alle mennesker er like mye verdt.

Mennesker har ulike syn på hva som er gode verdier. For noen er et godt utseende eller en veltrent kropp det viktigste. Andre mener at omsorg for familien er viktigst. Vi velger aktiviteter ut fra de verdiene vi har. For mange unge er det viktig ikke å skille seg ut, og dette fører til stort kjøpepress. Mange er usikre, men de mener at de opplever trygghet og tilhørighet ved å ha de «rette» tingene.

De verdiene vi synes er viktigst, kan vi finne igjen i lovverket. For eksempel er retten til å bestemme over sitt eget liv en viktig verdi i samfunnet vårt. Derfor finner vi lovbestemmelser som sikrer at mennesker får mulighet til å si sin mening i saker som angår dem, som for eksempel



- pasientrettighetsloven, som gir pasienter rett til å bestemme hvilket sykehus de vil behandles ved
- barneloven, som gir barn over sju år rett til å si sin mening om hvor de vil bo når foreldrene flytter fra hverandre

Verdier er kulturavhengige. Det ser vi når mennesker fra ulike kulturer møtes, for eksempel når to mennesker blir kjærester og skal fungere sammen. Likevel er det noen verdier som er felles for flere kulturer. Respekten for eldre er eksempel på en verdi som vi kan finne i mange ulike kulturer.

Oppgaver til fagstoff om «Verdier».

Utfordringer til deg

1. Hva er en verdi?
2. Er materielle eller åndelige verdier viktigst? Diskuter i klassen. Vil svaret være det samme bestandig?
3. Finn flere eksempler på verdier som er så viktige at de har preget lovverket.

4. Les om normer ved å følge lenken til høyre. Hvilken sammenheng er det mellom verdier og normer?

Holdninger

Forfatter: Tove Bostad, Trine Merethe Paulsen

[Holdninger \(25440\)](#)



En holdning er en mening, oppfatning eller innstilling en person har, og som gjerne sitter dypere enn en mening. En mening kan lett endres, men den henger som regel sammen med de holdningene vi har.

Som profesjonell yrkesutøver kan du ikke alltid gi uttrykk for eller handle i tråd med dine egne holdninger. Du er forpliktet til å følge de yrkesetiske retningslinjene som gjelder for ditt yrke. En fagarbeider i helse-, sosial- og oppvekstsektoren må derfor kunne skille mellom egne holdninger og de normene og reglene som gjelder.

Holdninger omfatter både tanker, følelser og handlinger. Holdningene våre utvikles i samspill med omgivelsene og påvirkes av de erfaringene vi gjør oss. Holdninger kan også være et resultat av opplevelser, erfaringer eller kunnskap. Vi kan endre holdningene våre gjennom bevisstgjøring. Bevisstgjøringen kan for eksempel skje ved at noen forteller deg hvilke holdninger de oppfatter at du har, ved at du får ny kunnskap, eller ved at du reflekterer over det du erfarer og opplever.

Holdningene dine påvirker oppførselen din, og det er viktig å forstå hvordan dette skjer. Holdningene våre til en sak eller en person kan være positive eller negative.

- Positive holdninger fører gjerne til at man er åpen og interessert, og at man viser respekt. En positiv holdning til mennesker innebærer et ønske om å bli kjent med andre mennesker. Man vil forstå dem og være sammen med dem.
- Negative holdninger kan føre til at man er motvillig, mistenksom eller uinteressert. En negativ holdning til mennesker kan innebære at man trekker seg unna eller viser liten interesse.

For å bli en god fagperson er det viktig å ha en positiv holdning til utdannelse og læring. Dette kaller vi indre motivasjon. En yrkesutøver som har positive holdninger til andre mennesker og sin egen yrkesutøvelse, bidrar til et godt samarbeidsmiljø. En som har negative holdninger til skole og opplæring, gir kanskje uttrykk for dette ved å skulke eller ved ikke å ta imot veiledning.

Å være uenig i eller motstander av noe betyr ikke nødvendigvis at man har en negativ holdning. Som fagarbeider kan du være uenig i politiske vedtak som har betydning for arbeidet ditt, eller du kan være motstander av tiltak som settes i verk på arbeidsplassen din. Du kan likevel ha en positiv holdning til å utføre jobben din slik du er pålagt.

Fordommer – holdning uten kunnskap

Vi mennesker kan ha holdninger til personer eller saker som vi vet for lite om, og mange feller ofte dommer på forhånd. Fordommer kan være både positive og negative.

- Vi kan se opp til personer som har bemerket seg positivt på ett område, eller som er sammen med mennesker vi ser opp til. En popstjerne vi liker, har ikke nødvendigvis egenskaper som fortjener beundring på andre områder.
- Vi kan se ned på personer fordi vi er uenige med dem i en enkelt sak, eller fordi de tilhører en gruppe vi forbinder med noe negativt. Det er for eksempel ingen sammenheng mellom hva slags klær en bruker og personlige egenskaper.



Positive holdninger

Holdninger er viktige når du skal kommunisere med andre mennesker. En viktig årsak til dobbeltkommunikasjon er holdninger som vi selv ikke er oppmerksom på at vi har. Les mer om dobbeltkommunikasjon under menyen om kommunikasjon.

Fordommer kommer gjerne som et resultat av at vi har for lite kunnskap. Det er lett å innta holdninger til mennesker vi ikke kjenner, på grunnlag av rykter eller enkle sammenlikninger.

Fordommer som oppstår mellom mennesker med forskjellig kultur og levesett, har gjerne sammenheng med at menneskene ikke kjenner hverandre. Kanskje vet vi for lite om hva den andre personen eller gruppen står for. Hvis vi blir ordentlig kjent, ser vi kanskje sider om hverandre som vi ikke visste om fra før. Det vokser da fram en annen oppfatning av personen eller gruppen, og vi kan komme til å endre holdning.

De personlige verdiene, normene og holdningene dine blir en del av deg selv og måten du tenker på og er på. Dette tar du med deg inn i alle sammenhenger, og det påvirker valgene og gjøremålene dine. Gjennom opplæringen får du lære hvilke verdier som er viktige i helse-, sosial- og oppvekstsektoren.

Hva betyr disse ordtakene:

Man skal ikke skjære alle over én kam.

Man skal ikke skue hunden på hårene.

Oppgaver til fagstoff om «Holdninger».

Utfordringer til deg

1. Hva er forskjellen på å ha en mening og å ha en holdning?
2. Diskuter holdninger til skolearbeid i klassen. Har dere positive holdninger?
1. Skriv en tekst med tittelen «Mine holdninger til mennesker». Har du noen holdninger du må jobbe med hvis du skal bli en profesjonell fagarbeider?

Å være menneske

Forfatter: Tove Bostad, Trine Merethe Paulsen

[Å være menneske \(25093\)](#)



Vi mennesker har noen grunnleggende behov som må dekkes for at vi skal føle oss friske og opplagte. Utover det er alle mennesker forskjellige. Selv ikke eneggede tvillinger er helt like. Arvelige faktorer og miljø former oss til den vi er – forskjellig fra alle andre – vi er alle unike. Dette er en fin tanke, men ulikhetsene kan også gjøre det vanskelig for oss å forstå hverandre.

Likeverd betyr at alle mennesker er like mye verdt og skal tas på alvor uansett hvem de er, og hvordan de er. Gjennom historien har det vært mange eksempler på at mennesker er gitt ulik verdi.

Helt fram til 1800-tallet ble afrikanere bortført, solgt og utnyttet som slaver i Amerika. Først i 1964, da loven om borgerrettigheter ble vedtatt, ble etterkommerne av de som ble holdt som slaver, likestilt med andre amerikanere. Under andre verdenskrig ble jøder og andre grupper som nazistene ikke så på som likeverdige med seg selv, systematisk forfulgt.

I Norge har vi i dag et lovverk som sier at alle mennesker er like mye verdt og har de samme rettighetene. Diskrimineringsloven forbyr forskjellsbehandling og trakkassering av mennesker. Navnet ditt skal ikke ha betydning for om du får jobb, og hufargen din skal ikke ha betydning for om du får tilgang til varer og tjenester. Samfunnet skal legges til rette for at mennesker med nedsatt funksjonsevne har de samme mulighetene som andre.

«Lovens formål er å fremme likestilling, sikre like muligheter og rettigheter og å hindre diskriminering på grunn av etnisitet, nasjonal opprinnelse, avstamning, hudfarge, språk, religion og livssyn.»

(Diskrimineringsloven § 1 / www.lovdata.no)

Likevel er det fremdeles slik at noen mennesker opplever å bli forskjellsbehandlet i Norge. Personer med innvandrerbakgrunn kan for eksempel ha vansker med å få jobb, og innslag i media har vist tilfeller hvor det å skifte til et «norsk» navn økte sjansen for å bli innkalt til jobbintervju. Homofile og funksjonshemmede står også ofte fram med historier om diskriminering på ulike områder.

Årsaken til at mennesker fremdeles blir diskriminerte, selv om det ikke er lov, skyldes holdningene våre – synet vårt på mennesker. Vi har lett for se på og behandle «de andre» – de som ikke er som «oss» – på andre måter enn vi ville gjort med våre egne.

Noen ganger blir mennesker vurdert ut fra handlinger de har gjort. En drapsmann må ta sin straff for det han har gjort, men som menneske er han likevel like mye verdt. Menneskeverd skal ikke knyttes til utseende, handling eller bakgrunn.



Som fagarbeider er du pålagt å følge lovverket. Tjenester i helse-, sosial- og oppvekstsektoren skal være like for alle. Alle har den samme retten til respektfull behandling, omsorg og service. Alle har samme rett til å få dekket sine behov for å bli sett, hørt, forstått og respektert.

Behovet for å bli akseptert er felles for alle, uansett hudfarge, religion, kultur, livsførsel, kjønn, alder eller funksjonsevne.

Oppgaver til fagstoff om «Å være menneske».

Utfordringer til deg

1. Hva legger du i begrepet *likeverd*?
 2. Hva menes med ordet *menneskesyn*?
 3. Gi eksempler på mennesker som opplever diskriminering i Norge.
 4. Bruk lenkene til høyre eller søk på Internett og finn ut hva som menes med menneskerettigheter. Skriv en tekst med tittelen «Hva menneskerettighetene innebærer for meg».
 5. Følg lenken til diskrimineringsloven her: [Lov om forbud mot diskriminering på grunn av etnisitet, religion mv. \(diskrimineringsloven\)](#)
 - Les § 5. Hva menes med direkte og indirekte diskriminering?
 - Les § 6. Hva menes med trakkassering?
 - Les § 6. Hvorfor tror du det er tatt med et eget punkt om instruks i loven?
 - Hvilke konsekvenser har denne loven for deg som fagarbeider i framtiden?
1. Fordypning:
I menyen *Velferdsstaten* finner du en oversikt over lover som gjelder for helse-, sosial- og oppvekstsektoren. Prøv å finne ut om noen av disse lovene sier noe om likeverd og like rettigheter for brukere.
2. Likeverd og like rettigheter innebærer at forskjellsbehandling er forbudt. Likevel sier § 8 i diskrimineringsloven at positiv særbehandling kan være tillatt. Diskuter dette i klassen og finn eksempler der positiv særbehandling kan være riktig.

Yrkesetikk

Forfatter: Tove Bostad, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen

[Yrkesetikk \(3740\)](#)



Når du skal være en profesjonell yrkesutøver, er det viktig å kunne vurdere hva som er riktig og galt i ulike situasjoner. Dette gjelder uansett hvilket yrke du har. Når du jobber i helse-, sosial- eller oppvekstsektoren, vil yrkesetikk si å gjøre det som er riktig i forhold til både brukere, kollegaer og arbeidsgiver. Noen ganger kan dette være vanskelig. Som yrkesutøver kan du komme til å oppleve at det som er riktig for én, blir feil for en annen.

Mange yrkesgrupper har laget egne yrkesetiske retningslinjer for faget sitt. Mange av disse kan du finne på Internett, eller du kan ta kontakt med en fagorganisasjon og spørre etter dem der. Yrkesetiske retningslinjer angir normer for hvordan du som fagarbeider skal utføre arbeidet.

På nettsidene til Farmasiforbundet står de etiske retningslinjene som apotekteknikere må følge:

Apotekteknikere skal

- vise respekt for alle typer kunder og kollegaer uavhengig av kjønn, etnisk bakgrunn, alder, livssyn og sosial status
- vise lojalitet overfor kollegaer, arbeidsgivere og samarbeidspartnere
- vise respekt for kundens behov for diskresjon
- ivareta taushetsplikten i forhold til opplysninger man får om kunder, kollegaer og bedrift
- holde seg faglig oppdatert for å gi best mulig veiledning til kunden og bidra til apotekets naturlige plass i helsevesenet
- informere om legemidler og rettigheter ut fra den enkelte kundes behov

(Kilde: Farmasiforbundet / www.farmasiforbundet.no)



På jobb

Apotekteknikere har egne yrkesetiske retningslinjer som bygger på fagets verdigrunnlag.

Yrkesetiske retningslinjer gir ikke konkrete svar – de viser riktig retning for hvordan du som yrkesutøver bør opptre i jobbsammenheng. De gir ikke konkrete svar.

Når du har gjort et valg som du mener er riktig ut fra de yrkesetiske retningslinjene, er det likevel viktig å reflektere. Ulike situasjoner kan kreve ulike løsninger.

Utfordringer til deg

1. Hva er yrkesetiske retningslinjer?
2. Søk på Internett for å finne flere eksempler på yrkesetiske retningslinjer. Finner du yrkesetiske retningslinjer for et yrke du kunne tenke deg å utdanne deg til? Du kan også henvende deg til organisasjoner eller institusjoner.
3. Hva synes dere kunne være passende yrkesetiske retningslinjer for lærere i videregående opplæring? Diskuter.
4. Hvilke etiske retningslinjer mener dere kunne være felles for yrkene i utdanningsprogram for helse- og sosialfag? Diskuter i klassen.
5. Et fag bygger på et verdigrunnlag. Les om verdigrunnlaget for yrker i helse-, sosial- og oppvekstsektoren. Hent eksempler fra de ulike yrkene i utdanningsprogrammet, og diskuter hvordan verdigrunnlaget kommer til uttrykk. Du kan ta utgangspunkt i filmene som ligger bak lenken [Yrker](#).

Fagarbeider og arbeidstaker

Fagarbeider og arbeidstaker — en oversikt

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Fagarbeider og arbeidstaker \(3741\)](#)



På jobb som fagarbeider

Brukermedvirkning, omsorg og service er sentrale tema i den jobben du skal gjøre som fagarbeider. Du skal utføre jobben på en profesjonell måte, i samarbeid med brukeren og i tråd med hans eller hennes ønsker og behov.

På jobb som arbeidstaker

På jobben din vil du forholde deg til både kollegaer og ledere. Du skal bidra til et godt arbeidsmiljø, og du bør ha kjennskap til de rettighetene og pliktene du har som arbeidstaker. Kunnskap om ergonomi hjelper deg å ta vare på helsa gjennom et langt yrkesliv.



Fagarbeider

Sitat

Arbeid er viktig for oss. Vi oppfant vekkerklokken.

*Pablo Picasso
ordtak.no*



Arbeidstaker

«Store muligheter er som regel forkledd som hardt arbeid, derfor vil de fleste mennesker ikke se dem.»
(Ann Landers / [www.ordtak.no](#))

Tenk over

Fagarbeider og arbeidstaker omhandler ulike tema, og disse temaene er symboliserte med bilder.

1. Lag et tankekart for hvert av temaene. Hva har du lært om disse temaene på ungdomsskolen?

- Ta fram tankekartene når du er ferdig med å jobbe med temaene. Hva har du lært?
2. Hvilke kompetansemål i læreplanen din sier at du skal lære noe om dette fagstoffet?
 3. Diskuter og lag en plan for hvordan du vil jobbe med temaene. Du kan lage en plan sammen med klassen, eller lage en egen plan for deg selv.
 4. Lag en tekst eller et rollespill ut fra ett eller flere av bildene på siden.
 5. Diskuter hva sitatene over betyr.
 6. Hva vil du bli? Se filmer om de ulike yrkene nedenfor.

<p>Her finner du elleve filmer om fagarbeidere med utdanning fra helse- og sosialfag.</p> <p>Se hva de gjør og hør hva de tenker om yrket sitt.</p>		
<p>Barne- og ungdomsarbeider på SFO / video http://ndla.no/nb/node/12045</p>	<p>Fotterapeut / video http://ndla.no/nb/node/12065</p>	<p>Helsefagarbeider på Eldresenter / video http://ndla.no/nb/node/12065</p>
<p>Hudpleier / video http://ndla.no/nb/node/12081</p>	<p>Barne- og ungdomsarbeider i barnehage / video http://ndla.no/nb/node/12061</p>	<p>Ortopeditekniker / video http://ndla.no/nb/node/12053</p>
<p>Helseskretær / video http://ndla.no/nb/node/12091</p>	<p>Apotektekniker / video http://ndla.no/nb/node/12053</p>	<p>Helsefagarbeider i hjemmebasert omsorg / video http://ndla.no/nb/node/141</p>

Fagarbeider

Forfatter:

[Fagarbeider \(18491\)](#)



På jobb som fagarbeider

Brukermedvirkning, omsorg og service er sentrale tema i den jobben du skal gjøre som fagarbeider. Den skal du utføre på en profesjonell måte, i samarbeid med brukeren og i tråd med hans eller hennes ønsker og behov.

Autorisasjon

Forfatter: Tove Bostad, Guri Bente Hårberg

[Hva er autorisasjon? \(18026\)](#)



Autorisasjon betyr offentlig godkjenning. Alt helsepersonell i Norge må ha norsk autorisasjon eller lisens. Autorisasjon er en godkjennelse for å bruke en bestemt yrkestittel, for eksempel ambulansearbeider. Autorisasjonsordningen innebærer at du etter endt utdanning må søke om tillatelse til å utøve yrket ditt. Autorisasjonen viser at du har den faglige og formelle kompetansen som tittelen tilskir.

Hvorfor er autorisasjon for helsepersonell påkrevd?

Autorisasjon er en bekreftelse på at arbeidstakeren oppfyller de kravene som gjelder for yrkestittelen, faglig og formelt. På den måten blir enkelte yrkestitler beskyttet mot misbruk. Autorisasjonsordningen bidrar til å sikre at den som ute over et arbeid, har den nødvendige kompetansen. Det er viktig å sikre kvalitet i tjenesten og trygghet for brukeren.

Informasjon og regler knyttet til hver enkelt yrkesgruppe finner du på nettsidene til Statens autorisasjonskontor for helsepersonell.

Hvordan får man autorisasjon?

Først gjelder det å fullføre – og bestå – opplæringen.

Søkeren må i tillegg være under 75 år og ikke ha vist seg uegnet for yrket. Mennesker med eksamen fra andre land kan også søke om godkjenning på visse vilkår.

Søkeren sender søknadsskjemaet til Statens autorisasjonskontor for helsepersonell. Her blir alle søknader behandlet, og søknaden blir godkjent eller avslått. Opplysningene samles i et eget register kalt Helsepersonellregisteret. Du kan finne søknadsskjema på nettsidene til Statens autorisasjonskontor for helsepersonell.

Hvilket ansvar innebærer det å ha autorisasjon?

Du må utføre arbeidsoppgavene dine forsvarlig og etter de reglene som gjelder. Du må følge med og holde deg oppdatert på den utviklingen som skjer innen faget. Som yrkesutøver må du innse og godta din egen faglige begrensning, slik at du henviser til noen med nødvendig kompetanse for arbeidsoppgaver du selv ikke er skikket til å håndtere.

Tap av autorisasjon

Noen ganger hender det at brukeren er misfornøyd med den tjenesten han mottar. I alvorlige tilfelle kan brukerens liv ha vært i fare, for eksempel på grunn av feil medisinering. Klagen kan da komme fra brukeren selv, eller av andre som ønsker å representere han eller henne.

Bakgrunnen for at leger får advarsler, er ofte klage fra pasienter eller pårørende. Når det er så alvorlig at helsearbeidere mister autorisasjonen, er det gjerne arbeidsgiveren, politiet eller påtalemyndighetene som har reagert. Fylkeslegen mottar klagene og vurderer om det er behov for å reagere mot en yrkesutøver.

Disse yrkene i utdanningsprogram for helse- og oppvekstfag krever autorisasjon:

- Ambulansearbeider
- Apotektekniker
- Fotterapeut
- Helsefagarbeider
- Helsesekretær
- Tannhelsesekretær

Du kan lese mer om hvilke grupper helsepersonell ordningen omfatter i Lov om helsepersonell mv § 48



Les hva lovverket sier om autorisasjon

Statens helsetilsyn kan trekke tilbake autorisasjonen fra helsepersonell når de vurderer det som nødvendig. Dette gjelder personer som ikke lenger kan utføre yrket sitt forsvarlig. Eksempler her kan være egen sykdom, langt fravær fra yrket, bruk av rusmidler, kriminelle handlinger og pliktbrudd. Du kan lese mer om tilbakekalling av autorisasjon i lov om helsepersonell § 5.

Helsepersonell som frivillig ønsker å gi avkall på autorisasjonen sin, kan sende skriftlig erklæring til fylkeslegen. Hvis man senere ønsker ny autorisasjon, gjelder det for begge gruppene at man må vise seg skikket for eventuelt å få et slikt vedtak. Du kan lese mer om dette i lov om helsepersonell § 59.

Autorisasjon som helsepersonell gir rett til å benytte vedkommende yrkestittel. Personer som ikke har autorisasjon (eller lisens) har ikke rett til å benytte yrkestittelen. Person som ikke har autorisasjon har heller ikke rett til å benytte en tittel som er egnet til å gi inntrykk av at vedkommende har autorisasjon

Sitat: Statens autorisasjonskontor for helsepersonell

Oppgaver til fagstoff om «Hva er autorisasjon?».

Utfordringer til deg

1. Hva er autorisasjon?
2. Hvilke yrkesgrupper innenfor utdanningsprogram for helse- og sosialfag må ha autorisasjon?
3. Hvordan går du fram for å få autorisasjon?
4. Bruk lenkene og finn fram søknadsskjemaet for autorisasjon. Hva spørres det om?
5. Hvorfor har noen yrkesgrupper autorisasjon?
6. Når og hvordan kan du miste autorisasjonen din?

Brukermedvirkning

Forfatter: Ingvild Skjetne, Guri Bente Hårberg, Agnes Brønstad

[Brukermedvirkning \(3744\)](#)



Brukermmedvirkning er lovbestemt og sentralt i hele oppvekst- og helse- og sosialsektoren. Innholdet i begrepet kan variere, men det handler om å sikre at brukeren selv får mulighet til å medvirke og ta beslutninger i forhold som angår han eller henne.

Hva er brukermmedvirkning?

Brukermmedvirkning lar brukeren ta ansvar for sitt eget liv og sine egne valg ved at han deltar i å planlegge, gjennomføre og evaluere opplegg og tiltak.

Hjem er brukeren?

Hjem brukeren er, avhenger av hvilken sektor du befinner deg i. I oppvekstsektoren er brukeren vanligvis barnet og barnets foresatte. I helsesektoren er brukeren vanligvis pasienten eller klienten og eventuelt hans pårørende. På apoteket er det kunden som er brukeren.

Hvorfor brukermmedvirkning?

- Brukermedvirkning er en lovfestet rett og dermed noe du som fagarbeider må forholde deg til i arbeidet ditt.
- Brukermedvirkning er et virkemiddel for at tilbuddet skal bli bedre tilpasset brukeren.
- Brukermedvirkning er viktig for å gi mennesker større grad av styring over det som skjer i livene deres.
- Brukermedvirkning er å vise respekt for brukeren.
- Brukermedvirkning styrker selvbildet til brukeren og dermed motivasjonen til å ta ansvar for sin egen livssituasjon. Dette kan virke positivt på brukerens bedring eller utvikling.

Dokumentasjon

Forfatter: Lene Fossbråten
[Dokumentasjon \(19949\)](#)



I det framtidige yrket ditt vil du få ansvar for dokumentasjon. Her får du svar på spørsmålene:

- Hva er dokumentasjon?
- Hva er dokumentasjonsplikt?
- Hva er hensikten med å dokumentere?
- Hva kan man lære av å dokumentere i prosjekt til fordypning?

Hva er dokumentasjon?

Å dokumentere betyr å gjøre synlig, underbygge eller begrunne noe. Gjennom dokumentasjon kan vi få fram det vi har observert og utført i arbeidet. Noen ganger får vi også fram det vi ikke har utført. Det er flere måter å dokumentere på.

Eksempler på dokumentasjon i noen yrker:

- Barne- og ungdomsarbeideren dokumenterer hva barn og unge opplever og lærer i barnehagen, på skolen, på SFO eller i ungdomsklubben. Skriftlig dokumentasjon i form av ukeplan og ukesluttbrev til foreldrene viser hvilke aktiviteter som er planlagt, og hvordan de har blitt utført. Gjennom fotografier og videooppakt dokumenteres hverdagen. Forestillinger, konserter og utstillingar dokumenterer hva barna har arbeidet med, og viser hva de mestrer. I tillegg dokumenteres det enkelte barns utvikling og samspill skriftlig. Dokumentasjonen kan også inneholde tegninger og fotografier.
- En helsefagarbeider fører skriftlig rapport i brukerens journal over hva han eller hun har observert om pasientens helsetilstand. Dette kan for eksempel være at en bruker har feber. Videre beskriver og begrunner helsefagarbeideren hvilke tiltak han eller hun har satt inn knyttet til dette. Det finnes også ulike planer og skjemaer som helsefagarbeideren bruker for å dokumentere jobben som er utført.
- En ambulansearbeider dokumenterer pasientens helsetilstand skriftlig i ambulansejournalen fortløpende under hele oppdraget. Dette kan være observasjoner om til pasientens puls, blodtrykk og allmenntilstand. Ambulansefagarbeideren noterer ned eventuelle endringer i helsetilstanden og hvilke tiltak som blir satt inn.
- En helsesekretær noterer i pasientens journal hva som har blitt sagt og bestemt når en pasient har tatt kontakt per telefon. Videre skriver helsesekretæren ned hvilke tiltak han eller hun har satt inn i direkte kontakt med en pasient eller kunde.
- En hudpleier fører kartotekkort som dokumentasjon for hver kunde. På kartotekkortet føres skriftlig informasjon om kundens hud, helsemessige forhold man må ta hensyn til, og utført behandling.



Oppgaver til fagstoff om «Dokumentasjon».

Utfordringer til deg

1. Hva vil det si å dokumentere?
2. Hva er et kartotekkort?
3. Hva er en journal?
4. Finn flere eksempler på hvordan dokumentasjon utføres i ulike yrker i utdanningsprogrammet.

Dokumentasjonsplikt

Forfatter: Lene Fossbråten

[Dokumentasjonsplikt \(19950\)](#)



Ifølge lovverket har helsepersonell dokumentasjonsplikt. Det vil si at helsepersonell har plikt til å gjøre synlig det de observerer og utfører knyttet til en pasient eller bruker.

Det er en rekke yrkesgrupper i helsesektoren som omfattes av denne plikten. Innenfor utdanningsprogrammet for helse- og sosialfag regnes helsefagarbeidere og helsesekretærer som helsepersonell, og dokumentasjonsplikten gjelder dermed for disse yrkesgruppene.

«Den som yter helsehjelp, skal nedtegne eller registrere opplysninger som nevnt i § 40 i en journal for den enkelte pasient.» (*Helsepersonelloven* § 39)

Med helsehjelp menes alle de handlinger man utfører som har som mål å forebygge, stille diagnose, behandle, bevare helse, eller hjelpe noen med å få tilbake tidligere funksjoner gjennom rehabilitering.

I lovverket stilles det bestemte krav til innholdet i en journal. Blant annet skal det helsepersonellet skriver, være nødvendig for å kunne gi god og riktig helsehjelp. Informasjonen skal være saklig, relevant og korrekt. Det som faktisk er observert, skal noteres. Helsepersonellet skal ikke skrive ned sine egne personlige meninger eller tolkninger. Informasjon som ikke har noe med pasientens helse eller behandling å gjøre, skal en heller ikke skrive ned. All dokumentasjon skal underskrives med navnet til den som har skrevet.

De andre yrkene innenfor utdanningsprogram helse- og sosialfag omfattes ikke av dokumentasjonsplikten i helsepersonelloven, men er pålagt å dokumentere etter andre bestemmelser. For eksempel har Kunnskapsdepartementet fastsatt en rammeplan som pålegger barne- og ungdomsarbeideren å dokumentere hva barn i barnehagen gjør, og hva de mestrer. Dokumentasjonen skal bidra til refleksjon og større innsikt i det pedagogiske arbeidet som blir gjort i barnehagen, og dokumentasjonen skal brukes i videre planlegging av arbeidet. Dette kalles pedagogisk dokumentasjon.

Oppgaver til fagstoff om «Dokumentasjonsplikt».

Dokumentasjon

Lovverk

Utfordringer til deg

1. Hva innebærer dokumentasjonsplikten?
2. Hvem har plikt til å dokumentere?
3. Fordypningsoppgave: Følg lenken og les mer om dokumentasjonsplikten. [Dokumentasjonsplikt \(helsepersonelloven\)](#) Noter stikkord.

Hva er hensikten med å dokumentere?

Forfatter: Lene Fossbråten

[Hva er hensikten med å dokumentere? \(1995\)](#)



Gjennom dokumentasjon skaper vi sammenheng i arbeidet – mellom det som ble planlagt, det som er utført, og det videre arbeidet. For å kunne dokumentere, må man blant annet observere. Da er det lettere å oppdage eventuelle feil, mangler og avvik.

Ved å gå tilbake i det som er dokumentert, kan man reflektere over hvordan det som har blitt utført, har fungert.



Eksempel

Det er oppdaget et sår hos en pasient. En bestemt metode for sårbehandling benyttes og såret observeres hver dag i forbindelse med stell av såret. Observasjonene noteres ned og sammenlignes. Gjennom det som er dokumentert, kan man reflektere over om metoden for sårbehandling fungerer. Det danner grunnlag for videre arbeid. Noen ganger kan man dokumentere at det man har utført, fungerer, mens andre ganger må mål og metode endres.

I et yrke der man arbeider med mennesker, er det spesielt viktig at det man gjør, er faglig forsvarlig. Gjennom dokumentasjon sikrer vi kvaliteten på det arbeidet vi utfører. I barnehagen observeres og dokumenteres et barns utvikling og samspill med andre. Det gjør det lettere å oppdage eventuelle avvik og iverksette tiltak for oppfølging der det er nødvendig.

Når vi dokumenterer viktige opplysninger, er det mulig å etterprøve det som har blitt gjort. Dersom det er tvil om en pasient har fått hjelp på riktig måte, kan vi gå tilbake i pasientens journal og finne opplysninger om hva som faktisk ble gjort. Dette er betryggende for både den opplysningsene gjelder, og for den som har utført arbeidet og dokumentert dette korrekt.

Dokumentasjon sikrer samarbeid mellom de som utfører arbeidsoppgavene. Dokumentasjon sikrer også samarbeid mellom institusjon og bruker.

Oppgaver til fagstoff om «Hva er hensikten med å dokumentere?»

Utfordringer til deg

1. Lag et tankekart over fordelene med å dokumentere.
2. Hvilke konsekvenser kan det få dersom man unnlater å dokumentere? Skriv ned fem eksempler.

Dokumentasjon i prosjekt til fordypning

Forfatter: Lene Fossbråten

[Dokumentasjon i prosjekt til fordypning \(19952\)](#)



I faget prosjekt til fordypning har du som elev plikt til å dokumentere arbeidet ditt underveis. Det er bestemt i en egen forskrift fra Utdanningsdirektoratet. Du trenger ikke dokumentere timer som brukes til fag med en egen læreplan, for eksempel fellesfag.

Du er pliktig til å ta vare på dokumentasjonen fra prosjekt til fordypning. Denne dokumentasjonen skal du kunne legge ved kompetansebeviset eller legge fram når du søker lærepass.

Utgangspunktet for dokumentasjonen i prosjekt til fordypning er de kompetansemålene du velger å fordype deg i. Det er i forhold til disse målene du skal dokumentere hvordan du planlegger og gjennomfører arbeidet, og hva du erfarer og lærer.

Du bør skrive logg hver dag. I loggboken kan du beskrive hvordan du har arbeidet med målene dine. Det kan for eksempel være at du har arbeidet med et mål om kommunikasjon. Da kan du beskrive hvordan du konkret trente på kommunikasjon i en aktuell situasjon. Du kan skrive om det du har lykkes med gjennom arbeidsdagen, og om det du har opplevd som utfordrende eller vanskelig.

Du bør tenke gjennom og beskrive hvorfor du eventuelt opplevde noe som særlig utfordrende, eller hvorfor en vanskelig situasjon oppstod. Når du dokumenterer arbeidet ditt på denne måten, reflekterer du over det du gjør på arbeidsplassen. Refleksjon handler om å tenke etter og å stille seg selv spørsmål. Gjennom å reflektere får du innsikt i hva du mestrer bra, og hva du trenger veiledning eller mer trening i. Kunne noe ha vært gjort annerledes, eller er du fornøyd med hvordan du har utført arbeidsoppgavene dine? Gjennom arbeidsdagen vil du av og til oppleve noe som gjør spesielt inntrykk. Du lærer også mye av å reflektere over og skrive om det.

Å skrive loggbok er en ganske vanlig form for dokumentasjon i prosjekt til fordypning. Andre måter å dokumentere arbeidet ditt på kan være å lage en skriftlig rapport om noe du har fordypt deg i. Dette kan for eksempel være en kartleggingsundersøkelse eller en spørreundersøkelse.

For at du skal kunne vise dokumentasjonen din fram for andre, er det viktig at du er spesielt oppmerksom på taushetsplikten. Du skal ikke skrive navn eller oppgi personlige og private opplysninger om personer du møter. Husk at det er situasjonene du opplever som skal være hovedfokuset for det du skriver om, ikke hvem personene i situasjonen er.

Gjennom å dokumentere i prosjekt til fordypning lærer du deg betydningen av å dokumentere. Du blir bevisst på din egen læring og hvordan du utfører arbeidsoppgavene dine. Dette bidrar til faglig kvalitet på de tiltakene du setter inn, noe som blir forventet av deg i din videre yrkesutøvelse. Derfor er det veldig viktig at du allerede nå trener på å innarbeide gode rutiner for dokumentasjon i prosjekt til fordypning.



Dokumentasjon
Fotograf: [Corbis](#)

Utfordringer til deg

1. Hva sier forskriften om dokumentasjon i faget prosjekt til fordypning?
2. Hva er en logg?
3. Hva kan du lære av å dokumentere i faget prosjekt til fordypning?
4. Hvem har ansvaret for å ta vare på den dokumentasjonen du utarbeider i faget?
5. Hvorfor må du være ekstra oppmerksom på taushetsplikten når du dokumenterer i dette faget?

Foreldre, foresatte og pårørende

Forfatter: Lene Fossbråten, Trine Merethe Paulsen

[Foreldre, foresatte og pårørende \(66296\)](#)



Som fagarbeider har du først og fremst ansvar for brukerne, men i tilknytning til brukerne vil du møte andre personer som også har krav på service og omsorg. For barn og unge i barnehage, SFO og skole gjelder dette foreldre og foresatte. I andre sammenhenger, når brukerne er syke eller har særlige behov for hjelp, bruker vi begrepet pårørende.

Foresatte

Ofte er foreldre og foresatte de samme personene, men i noen tilfeller kan andre enn foreldrene være oppnevnt som foresatte. Lovverket har flere bestemmelser om hvilke plikter og rettigheter en foresatt har.

Foresatte til barn i barnehage og skole

Pårørende

Pårørende kan for eksempel være mammaen til Peter på legekontoret, faren til Elin med Downs syndrom, kona til Helge som blir hentet av ambulansen, eller datteren til fra Adawi på sykehjemmet.

Lovverket i helsesektoren innehar flere bestemmelser om pårørende. For barn og unge regnes foreldrene eller den som har ansvaret for den daglige omsorgen, automatisk som nærmeste pårørende. For andre som ikke er i stand til å ta vare på seg selv, gjelder egne regler for hvem som skal oppnevnes som pårørende.

Barn eller unge under 18 år kan også være pårørende, for eksempel til en syk forelder eller

Foreldre og foresatte er ressurspersoner i barnas liv. Foresatte bidrar på mange måter i barnehagen, på SFO og i skolen og kan være ressurspersoner også her.

Foresatte er ansvarlige for oppdragelsen og har rettigheter på barnets vegne. I lovverket er det lagt vekt på at omsorgen for barn skal skje i samarbeid mellom hjemmet og barnehagen eller skolen, og som fagarbeider skal du delta i dette samarbeidet.

Foresatte kan komme til deg med sine bekymringer for barnet, og de har krav på informasjon som har betydning for barnets utvikling. Etter hvert som barnet blir eldre, kan det i noen grad selv bestemme om de foresatte skal varsles i alle sammenhenger.

Foreldre og barns rettigheter er nedfelt i barneloven.

Foresatte

Foresatte er den eller de som har myndighet over en person som selv ikke er myndig. Den som er foresatt, har rett og plikt til å ta avgjørelser på vegne av den han eller hun er foresatt for.

Pårørende

Hovedregelen er at det er brukeren som bestemmer hvem som er pårørende. Ofte er pårørende den nærmeste familien, men for noen er det like naturlig å velge en venn eller en nabo.

søsken. Denne gruppen pårørende har ikke de samme rettighetene som myndige pårørende. De har likevel et stort behov for oppfølging både i helsevesenet, i barnehagen og i skolen.

Pårørendes betydning

Pårørendes tilstedeværelse gir ofte både trygghet og trivsel for brukeren. Derfor er det viktig at du er oppmerksom på og ivaretar den pårørende på en god måte, slik at han eller hun føler seg verdsatt og velkommen.

En pårørende har oftest god kjennskap til brukerens behov. For en bruker som er umyndig eller på andre måter ikke kan ta vare på seg selv, er det viktig at du lytter til den pårørende når du skal legge til rette for brukeren. Pårørende vil i slike tilfeller kunne ha rett til å medvirke for å sikre at brukeren blir ivaretatt på best mulig måte.

Å være pårørende

Det kan være utfordrende å være pårørende til barn og unge med psykososiale vansker eller barn som utsettes for mobbing og trakassering. Pårørende til rusmisbrukere og mentalt syke lever ofte med angst og bekymring, og noen opplever å bli utsatt for trusler og vold. Uforberedte og alvorlige hendelser vil kunne utløse krise.

Å være pårørende til en bruker som bor hjemme, kan være både fysisk og psykisk utfordrende, spesielt dersom en selv har redusert helse. Pårørende kan lett glemme å ta vare på seg selv når de vier all oppmerksomhet til den som er syk eller hjelpetrengende. Mange sliter med en følelse av hjelpeレスhet og dårlig samvittighet fordi de synes de ikke får gjort nok. Barn og unge kan oppleve å være alene med tankene sine fordi mamma eller pappa har nok med å takle egne følelser.

Å være profesjonell overfor pårørende

Det er viktig at du viser empati og gir ros for den innsatsen pårørende gjør. I noen situasjoner kan det være aktuelt at du veileder pårørende eller bidrar til at de selv kan få hjelp der spesielle situasjoner krever det.

Som fagarbeider vil du kunne oppleve at pårørende uttrykker sinne og negativ kritikk, og pårørende kan noen ganger være aggressive og til direkte hinder for at du får gjort jobben din. Slike reaksjoner er gjerne uttrykk for vanskelige følelser i en fortvilet situasjon. Da er det viktig at du opptrer profesjonelt gjennom å lytte og vise empati. Dersom du opplever at det er vanskelig å takle pårørendes reaksjoner, bør du snakke med din overordnede, slik at dere sammen kan finne løsninger for å møte pårørende i deres fortvilelse.

Her kan du lese mer: [Støtten til pårørende kan bedres](#)

Omsorg og service

Forfatter: Agnes Brønstad, Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Omsorg og service \(3743\)](#)



Omsorg er å ta vare på og å bry seg om noen.

Service handler om å tilby noen en tjeneste.

Hva er omsorg?

Omsorg er å ta vare på og å bry seg om noen. Når du viser omsorg overfor en person, bryr du deg om hvordan vedkommende har det, og du prøver å gjøre det beste for han eller henne. Det er vanlig å skille mellom naturlig og profesjonell omsorg.

Naturlig omsorg

Naturlig omsorg skjer i situasjoner der det er naturlig at en person tar vare på en annen, vanligvis fordi de kjenner hverandre. Det er ikke noe vi gjør fordi vi må, eller fordi vi får betalt for det. Eksempler på dette er



Trøst

- foreldre som viser omsorg overfor barna sine
- venner som hjelper hverandre i vanskelige situasjoner

Profesjonell omsorg

Som fagarbeider skal du vise omsorg overfor mennesker du ikke kjenner fra før. Du har utdanning i og kompetanse til å gjøre det, og du får betalt for å gjøre det. Det kaller vi profesjonell omsorg. Men omsorgen må være ekte. Du må ville det. Hvis ikke vil ikke brukeren oppleve det som omsorg. Ekte omsorg forutsetter at du har evne til empati. Det vil si at du greier å sette deg inn i hvordan brukeren opplever sin egen situasjon.



Vi trenger omsorg hele livet

Hva er service?

Service kommer av det latinske ordet *servus* som betyr «tjener» eller «slave». Service handler om å tilby noen en tjeneste. Ordet ser vi i mange sammenhenger, både i språket og i ulike deler av samfunnslivet, for eksempel:

- servere
- service og samferdsel
- bo- og servicesenter
- serviceyrke

Har du hørt uttrykket «å serve» noen?

God eller dårlig service?

Service består både av det du gjør, og måten du gjør det på. Det som betyr noe for brukeren, er at han eller hun får den tjenesten vedkommende ønsker, og at du utfører tjenesten på en god måte. En apotektekniker kan for eksempel informere grundig om et medikament han selger. Men er han uhøflig, vil kunden likevel oppleve at servicen er dårlig.

Taushetsplikt

Forfatter: Ingvild Skjetne, Guri Bente Hårberg, Agnes Brønstad

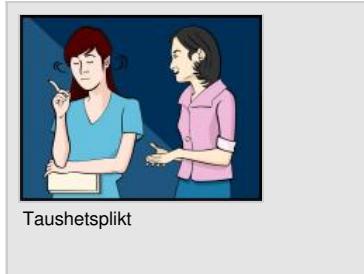
[Taushetsplikt \(3748\)](#)



Taushetsplikten begrenser din adgang til å gjøre opplysninger tilgjengelig for andre.

Taushetsplikten begrenser retten til å bringe videre opplysninger om personlige forhold. Det dreier seg vanligvis om opplysninger som berører en persons fysiske og psykiske helse, og opplysninger som på annen måte hører privatlivet til.

Fødested, fødselsdato og personnummer, statsborgerforhold, sivilstand, yrke, bopel og arbeidssted regnes ikke som personlige forhold hvis ikke opplysningene røper et klientforhold eller andre forhold som må anses som personlige.



Hvorfor har vi taushetsplikt?

Taushetsplikten skal beskytte brukere mot at opplysninger om personlige forhold kommer på avveie. Taushetsplikten skal sikre befolkningens tillit til de yrkene som er underlagt denne bestemmelsen.

Du finner bestemmelser om taushetsplikt i

- forvalningsloven
- helsepersonelloven

Hvor lenge gjelder taushetsplikten?

Taushetsplikten gjelder fra du inngår et arbeidsforhold og varer resten av livet, selv om du slutter i den aktuelle jobben. Brudd på taushetsplikten kan føre til oppsigelse og fengselsstraff.

Unntak fra taushetsplikten

Taushetsplikten kan i noen tilfeller bortfalle når det er gitt samtykke fra den som har krav på taushet. Dette kan være aktuelt når man skal hente inn informasjon fra annen instans, eller når man skal gi informasjon til pårørende.

Opplysningsplikt

Når pasienten eller andres liv kan være i fare, har helsepersonell plikt til å gi opplysninger om dette videre. Alle som er underlagt taushetsplikt, skal varsle barnevernet dersom de får kjennskap til at barn utsettes for omsorgssvikt eller mishandling.

Tverrfaglig samarbeid

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg, Agnes Brønstad

[Tverrfaglig samarbeid \(3749\)](#)



Tverrfaglig samarbeid handler om at ulike yrkesgrupper med ulik kompetanse samarbeider om å løse oppgaver. Som arbeidstaker i helse-, sosial- og omsorgssektoren kommer du til å arbeide sammen med mange andre yrkesgrupper.

I et tverrfaglig samarbeid er alle rollene viktige. Noen har spisskompetanse innefor et bestemt fagområde, som for eksempel en psykolog eller en lærer. Andre har kompetanse til å ivareta mer helhetlig omsorg og service og følger også opp behandling og tiltak som spesialistene har foreskrevet. Den som har direkte kontakt med brukeren i det daglige, har et særlig ansvar for å observere og melde fra når noe ikke stemmer. Dette kan for eksempel være at tiltak som er satt i verk, ikke fungerer som forventet.

I et tverrfaglig samarbeid er det viktig å være bevisst på egen og andres kompetanse. Du må vite hva du selv har kompetanse og myndighet til å utføre, og hva du skal overlate til andre.

Dersom et tverrfaglig samarbeid skal fungere, må man ha tillit til hverandres kompetanse. Det er viktig å lytte til hverandre. Samtidig er det viktig å bidra med den kompetansen du selv har.

Yrkesetikk

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg
[Yrkesetikk \(18171\)](#)



Når du skal være en profesjonell yrkesutøver, er det viktig å kunne vurdere hva som er riktig og galt i ulike situasjoner. Dette gjelder uansett hvilket yrke du har.

Når du jobber i helse-, sosial- eller oppvekstsektoren, vil yrkesetikk si å gjøre det som er riktig i forhold til både brukere, kolleger og arbeidsgiver. Noen ganger kan dette være vanskelig. Som yrkesutøver kan du komme til å oppleve at det som er riktig for en, blir feil for en annen.

Mange yrkesgrupper har laget egne yrkesetiske retningslinjer for sitt fag. Mange av disse kan du finne på Internett, eller du kan henvende deg til en fagorganisasjon og spørre etter dem. Yrkesetiske retningslinjer angir normer for hvordan du som fagarbeider skal utføre arbeidet. Søk på Internett for å finn eksempler på yrkesetiske retningslinjer.

Hva er etiske retningslinjer?

Forfatter: Trine Merethe Paulsen

[Hva er etiske retningslinjer? \(66025\)](#)



Etiske retningslinjer er utarbeidet for flere yrker i helse-, sosial- og oppvekstsektoren. Noen ganger kalles det også yrkesetiske retningslinjer. Her skal vi se på noen eksempler.

Lov- og regelverk er overordnet

Yrkesutøvelsen i helse-, sosial- og oppvekstsektoren er regulert av lover og forskrifter. Helsepersonelloven og pasientrettighetsloven er to eksempler. Lovene er vedtatt av Stortinget og bygger blant annet på etiske prinsipper, verdier og holdninger som samfunnet vårt bygger på.

I utdanningen legges det også stor vekt på etikk. Du har både lest om og gjort oppgaver knyttet til dette temaet. Slik skal du få et godt grunnlag for å arbeide med mennesker, og du skal være rustet til å møte utfordrende situasjoner, takle dilemmaer og gjøre valg.

Etiske retningslinjer

For å gjøre det litt enklere for oss når vi er på jobb, har noen utarbeidet etiske retningslinjer for yrkene. De etiske retningslinjene har enklere språk enn lover og forskrifter, og det er lettere å kjenne igjen det som skjer på arbeidsplassen.

- Etiske retningslinjer er et hjelpemiddel for deg når du er på jobb. De bygger på gjeldende lover og forskrifter og kommer altså ikke i tillegg.
- Noen arbeidsplasser har egne etiske retningslinjer for sine ansatte. Hvis din arbeidsplass har slike, er du pålagt å følge dem.
- Mange fagforbund og yrkesorganisasjoner har utarbeidet etiske retningslinjer for medlemmene sine.

«Retningslinjene er utarbeidet for å skape større bevissthet i forhold til holdninger.»

Sykehuset Østfold
Etiske retningslinjer er ikke lover eller forskrifter, men bygger på disse. På noen arbeidsplasser utarbeider de ansatte etiske retningslinjer i fellesskap. Retningslinjene kan være skrevne eller uskrevne.



Verdier

Se hva noen fagarbeidere sier om etiske retningslinjer før du gjør oppgavene nedenfor:

Hvilke etiske retningslinjer følger du i jobben din?



Hudpleieren om etiske
retningslinjer / video
<http://ndla.no/nb/node/64226>



Fotterapeuten om etiske
retningslinjer / video
<http://ndla.no/nb/node/64231>



Tannhelsesekretær om etiske
retningslinjer / video
<http://ndla.no/nb/node/64236>



Ortopediteknikeren om etiske
retningslinjer / video
<http://ndla.no/nb/node/64241>

Utfordringer til deg

1. Hvilke av disse fagarbeiderne har skrevne retningslinjer som de følger?
2. Tannhelsesekretæren sier hun har utarbeidet sine egen retningslinjer, og hun gir noen eksempler på hva disse er. Hva har hun lagt vekt på?
3. Ortopediteknikeren har heller ikke skrevne retningslinjer. Hvordan løser de etiske utfordringer i arbeidshverdagen på hennes arbeidsplass?
4. Lytt til hudpleieren. Er det særlige retningslinjer når en også skal drive salg?
5. Hvis du har deler av opplæringen din i bedrift, kan du spørre om de har nedskrevne etiske retningslinjer der. Hva har de lagt vekt på?
6. I lenkesamlingen finner du eksempler på yrkesetiske retningslinjer for flere av yrkene i helse-, sosial- og oppvekstsektoren.
 - Hvem har utarbeidet disse retningslinjene?
 - Finn likheter mellom de ulike retningslinjene.
 - Finn formuleringer som er spesielle for hvert enkelt yrke.
 - Søk på Internett og se om du kan finne andre skrevne retningslinjer for fagarbeidere i disse yrkene. Sammenlign med de som er lenket opp på denne siden. Finner du store forskjeller?
 - Søk på Internett og finn etiske retningslinjer for andre yrker i helse-, sosial- og oppvekstsektoren. Arbeid gjerne i grupper og ta for dere noen yrker hver. Sett opp en liste over det som er felles for flere eller alle yrkene.

Å være egnert

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen, Gro Nedberg Grønlid

[Å være egnert \(3742\)](#)



Å være egnert til noe vil si å ha visse egenskaper som for eksempel et yrke krever.

I alle yrker innenfor oppvekst-, helse- og sosialektoren er du som fagperson i kontakt med mange forskjellige mennesker. Det kan være barn, unge, voksne og eldre mennesker i forskjellige livsfaser og med forskjellige behov. De er avhengige av din hjelp, og de må kunne stole på at du som fagperson kan jobben din, og at du møter dem på en profesjonell og omsorgsfull måte. Det krever at du har både kunnskaper og ferdigheter, og ikke minst at du har de personlige egenskapene som skal til. Du må være egnert for jobben.

Personlige egenskaper

Som yrkesutøver må du ha noen personlige egenskaper for å være egnert til yrket.

- Du må kunne kommunisere med andre mennesker. Det betyr å lytte og snakke med dem på en måte som er tilpasset deres behov og utviklingsnivå.
- Du må kunne vise empati og sette deg inn i andre menneskers behov for hjelp.
- Du må kunne prøve å forstå hvordan andre har det, og du må kunne sette deg inn i hvordan den andre oppfatter sin egen situasjon.
- Du må kunne samarbeide både med kollegaer og brukere.



Å være egnert vil si å kunne lytte og sette seg inn i den andres situasjon.

Kunnskaper og ferdigheter

For å være egnert til et yrke må du også ha fagkunnskap. Du må beherske teknikker og metoder som blir brukt i yrket.

- Du må kunne utføre jobben på en forsvarlig måte, fra både et yrkesetisk og et profesjonelt ståsted.
- Du må være bevisst dine egne holdninger og din egen yrkesrolle.
- Du må kunne ta ansvar og være til å stole på.
- Du må sette deg inn i og følge lover og regler som gjelder for yrket, for eksempel taushetsplikten.
- Du må holde deg faglig oppdatert.



Å være egnert vil si å være bevisst sin egen rolle når en samhandler med andre.

I en odelstingsproposisjon fra Helse- og omsorgsdepartementet står det blant annet følgende om egnethet:

«Generelt kan det likevel sies at yrkesutøvelse innen helsevesenet i prinsippet alltid krever evne til innlevelse og empati, samt kommunikasjon med andre mennesker. Det kreves evne til å yte forsvarlige tjenester og sikre kvaliteten i tjenesteutøvelsen. Mange ganger kreves det også å kunne handle forsvarlig i stress- eller akuttsituasjoner.»



Å være egnet vil si å utføre jobben på en forsvarlig måte. Dette krever fagkunnskap.

Å være profesjonell

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen, Agnes Brønstad

[Å være profesjonell \(3747\)](#)



Når vi sier at en person er profesjonell, kan det bety at han eller hun

- er dyktig i faget eller jobben sin, for eksempel en profesjonell lærer
- har en bestemt aktivitet eller virksomhet som yrke, for eksempel en profesjonell fotballspiller

Når vi snakker om en profesjonell fagarbeider, er det den første betydningen vi tenker på. For å være en profesjonell fagarbeider må du ha den kompetansen som er nødvendig. Kompetanse består av

- kunnskaper
- ferdigheter
- holdninger



Treningsstudio
Fotograf: [Håkon Mosvold Larsen](#)

Kunnskaper

Eksempler på nødvendig kunnskap er kunnskap om menneskekroppen og om hvordan mennesker utvikler seg, kommunikasjon, kosthold, ergonomi og oppvekst-, helse- og sosialsektoren.

Ferdigheter

Eksempler på ferdigheter er evne til å vise empati, å kunne samarbeide og kommunisere godt med ulike mennesker, og å kunne lage mat, stelle et barn og gi førstehjelp.

Holdninger

Eksempler på holdninger er å være interessert, ansvarlig, fordomsfri og rettferdig. Du går på skole for å lære noe av den kompetansen du trenger. Når du er ferdig med skolen, må du selv holde deg oppdatert og utvikle kompetansen din innenfor det yrket du har valgt. Du kan møte brukere du liker og føler sympati for, og andre ganger kan du møte på mennesker du synes det er vanskelig å samarbeide med. Likevel skal du behandle alle rettferdig og med respekt.

Privat – personlig – profesjonell

I tillegg til den faglige kompetansen din må du kunne skille mellom rollen som privatperson og rollen som profesjonell fagarbeider. Å være privat er å være slik du er på fritida di, for eksempel sammen med vennene og familien din. Da kan du godt snakke om deg selv, om dine egne behov og problemer og bruke akkurat det språket og de klærne du vil. På jobb er det brukeren som er i sentrum. Det er hans eller hennes behov eller problemer som styrer det som skjer, og kommunikasjonen mellom dere. Du må avpasse både språket og klesdrakten din til brukeren og den situasjonen dere er i. Likevel kan du være personlig. Å være personlig innebærer blant annet at du oppfører deg naturlig og er oppriktig interessert i hvordan brukeren har det.

Arbeidstaker

Forfatter:

[Arbeidstaker \(18494\)](#)



På jobb som arbeidstaker

På jobben din vil du forholde deg til både kollegaer og ledere. Du skal bidra til et godt arbeidsmiljø, og du bør ha kjennskap til de rettighetene og pliktene du har som arbeidstaker. Kunnskap om ergonomi hjelper deg med ta vare på helsa gjennom et langt yrkesliv.

Ergonomi

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg
[Ergonomi \(3751\)](#)



Ergonomi er læren om hvordan vi best mulig kan tilpasse arbeidsoppgavene og arbeidsmiljøet til mennesket. Dårlige ergonomiske forhold er en av de hyppigste årsakene til sykdom og fravær.

Hvis vi utsetter kroppen for langvarig og ensidig belastning, kan vi få belastningslidelser. Belastningslidelser kan forklares som en tilstand med varige smerter i bevegelsesapparatet. Årsaken kan være at arbeidet er for tungt, for ensformig, foregår i uheldige arbeidsstillinger eller varer for lenge. Du kan forebygge belastningslidelser ved å jobbe på en ergonomisk riktig måte.

Arbeidsplassen

Arbeidsplassen skal være tilpasset slik at hver enkelt arbeidstaker skal kunne ha naturlige og hensiktsmessige arbeidsstillinger og -bevegelser. Alle mennesker er forskjellige, og det er viktig å lytte til kroppens signaler og ta hensyn til disse. Det enkleste og beste tiltaket er å forebygge.

Bruk forflytning

Ved forflytning tar du utgangspunkt i de fysiske lovene i naturen og de naturlige bevegelsesmønstrene i kroppen. Av de fysiske lovene må du spesielt forholde deg til tyngdekraften. Tyngdekraften er den kraften som fører til at det blir friksjon mellom en person og underlaget, og som for eksempel kan føre til at det er vanskelig å flytte en person innover i stolen.

Ved forflytning kan du

- redusere friksjonen, for eksempel ved bruk av silkelaken, dreieplate og glidematte
- bruke skråplan, for eksempel bruke de tekniske løsningene på en seng, eller bruke hjul
- bruke tekniske hjelpeemidler ved behov

Det er dessuten viktig at pasienten deltar aktivt ved forflytningen.

Tunge løft

I utgangspunktet bør du unngå tunge løft. I stående stilling er et løft på 25 kg forsvarlig for de fleste.



Det er viktig i lære seg forflytningsteknikk.

Det viktigste er at du kan forebygge belastningslidelser.

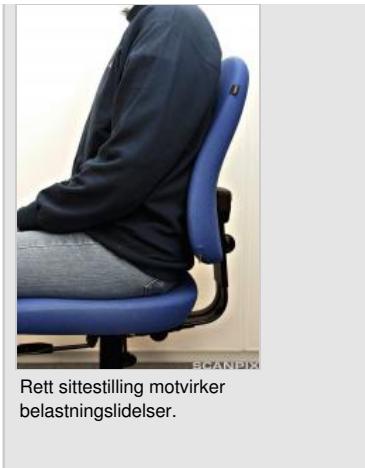
- Unngå tungt arbeid, ensformig gjentakelsesarbeid og uheldige arbeidsstillinger.
- Bruk hjelpeemidler til tunge løft.
- Få hjelp av andre.
- Variér arbeidet, unngå ensformig arbeid og tidspress.

Utstyr skal kunne reguleres slik at det kan tilpasses den enkelte.

Hensiktsmessige hjelpeemidler skal være tilgjengelige ved behov, det skal være rutiner for at hjelpeemidler skal brukes, og det skal være plass til å bruke dem effektivt.

For å unngå feil belastning er det viktig

- å ha gjenstanden rett foran og nær kroppen
- å ha en stabil løftestilling, stå med beina godt fra hverandre ha den ene foten foran den andre
- å ha bøyde knær – kraften er størst ved bøyde knær opp til 90° vinkel
- å holde ryggen rett og unngå bøyde og vridde stillinger
- å ha et solid grep om gjenstanden
- å holde ryggen rett og ha gjenstanden nær kroppen når man skal sette gjenstanden ned igjen



Rett sittestilling motvirker belastningslidelser.

Ensformig, gjentakende arbeid

Man kan måtte utføre ensformig, gjentakende arbeid både i stående og sittende stilling. Sittende arbeid gir stor belastning på leddene i ryggen, spesielt i korsryggen. Stillesittende arbeid reduserer blodomløpet generelt i kroppen, og mange faller sammen i ryggen og får da belastninger på nakken og i skuldrene. Du kan forebygge dette ved å bruke en stol som du kan variere sittestillingene med. Sørg for at du har god plass til ben og føtter ved å regulere arbeidshøyden, både når du arbeider stående og sittende. Dette er typisk stillesittende arbeid hvor bruk av tastatur og datamus og kan gi en ensformig belastning. Forslag til hjelpemedler er underarmsstøtte, fotstøtte og hodetelefoner.

Spilleregler i arbeidslivet

Forfatter: Svenn Dahle, Guri Bente Hårberg

[Spilleregler i arbeidslivet \(3752\)](#)



Her kan du lese om hvilke rettigheter og plikter en arbeidstaker har.

Arbeidstakers rettigheter og plikter

I arbeidslivet er det en rekke lover og regler som gjelder – uansett hvilken jobb man har. Noen regler er bestemte av arbeidsgiveren, andre av myndighetene, og som arbeidstaker vil du bli berørt av alle reglene. Men du kan selv være med på å bestemme utformingen av din arbeidsplass. Det handler om å delta og å vise engasjement. Her skal vi se på noen forhold du som fersk arbeidstaker vil møte i jobbsammenheng.

Arbeidstakers rettigheter

Arbeidskontrakt

I utgangspunktet bestemmer arbeidsmiljøloven at du skal ha fast ansettelse med mindre avtalen bestemmer et arbeidsforhold av kortere varighet. En slik avtale må både arbeidsgiver og arbeidstaker være enige om. Det er din arbeidsevne og kompetanse arbeidsgiver vil ha. Arbeidsmiljøloven fastsetter et minimum av innhold i en arbeidskontrakt. Arbeidskontrakten skal være skriftlig og utstedes i minst to eksemplarer. Du skal ha kopi av kontrakten. I arbeidsavtalen inngår ofte avtale om prøvetid. Det er vanlig med inntil en måneds prøvetid. Vi skiller mellom to typer arbeidsavtaler:

- fast ansettelse
Arbeidsgiver skal utarbeide avtalen innen en måned etter tilsettelse.
- midlertidig ansettelse
Når arbeidets karakter skiller seg fra det som ordinært utføres i virksomheten, vil kontrakten vare fra dato til dato.

Lønn

Lønn er en forhandlingssak mellom arbeidstaker og arbeidsgiver. Lønn fastsettes og reguleres ved årlige lønnsforhandlinger. Dersom du er medlem av en arbeidstakerorganisasjon, er det denne som forhandler om lønn. Dette er tariffbestemt lønn. Er du ikke organisert, må du framsette eventuelle lønnskrav selv.

- En tariffavtale er en lønnsavtale som er inngått mellom arbeidsgiver- og arbeidstakerorganisasjonene.

Fagorganisasjon

I dagens arbeidsliv finnes det et stort antall organisasjoner som ønsker å arbeide for å bedre arbeidstakeres forhold på en arbeidsplass. Den største fagorganisasjonen i Norge er Landsorganisasjonen (LO).

I Norge har du rett til å være organisert, men det er ingen plikt. For å være medlem i en fagorganisasjon må du betale en årlig kontingent. Vi skiller mellom to typer organisering:

- fagorganisert
Da arbeider fagforeningen du er medlem i, for dine lønns- og arbeidsforhold. Her kan du ha innflytelse på resultatet.
- ikke fagorganisert
Da har du ingen innflytelse på resultatene av en forhandling.

Arbeidstid

Du kan ikke arbeide så mye du vil. Det er regler om tiden du skal arbeide og om den maksimale lengden av arbeidsdagen. I utgangspunktet skal du ikke arbeide overtid, men noen ganger må det til. Du kan likevel ikke arbeide mer enn 200 timer overtid i året.

Arbeidstiden er bestemt ut fra bl.a. alder:

- Etter fylte 13 år kan du ta lettere arbeid mellom kl. 06.00 og 20.00.
- Etter fylte 15 kan du ta jobber "som ikke kan være til skade for helse, utvikling og skolegang".
- Etter fylte 18 kan du ta jobb i butikk for salg av for eksempel tobakk, øl og vin.
- Etter fylte 20 kan du selge eller servere brennevin over disk og ta andre jobber hvor som helst.
- Du har krav på minst en halv times spisepause. Dersom du ikke kan gå fra arbeidsstedet, regnes pausen som arbeidstid. Avtale om pause skal inngås skriftlig.
- Du har krav på ferie/fritid etter bestemmelser i arbeidsmiljøloven. Du har krav på feriepenger samme hvor kort tid du har arbeidet. Dette regnes ut etter bestemte regler.
- Fast arbeidstid
Den arbeidstiden som er bestemt for et arbeid.
- Midlertidig avtale
Samme regler som over
- Deltidsarbeid
Det bestemmer den tiden du skal bruke på en avgrenset arbeidsoppgave.
- Ferie
Du har krav på fire ukers ferie, tre uker på sommeren og en uke som kan fordeles utover året. Dette bestemmes av ferieloven.
- Arbeidsgiver skal betale 12 % av din lønn i feriepenger. Disse får du året etter når du skal ha ferie.

Arbeidsmiljø

Det er et krav at alle skal få arbeide trygt og sikkert uten fare for å skade seg fysisk eller psykisk. Dette betinger at også du må ta din del for å skape et godt arbeidsmiljø. Dette er bestemt i arbeidsmiljøloven, som inneholder bestemmelser som skal beskytte arbeidstakerne.

HMS - helse, miljø og sikkerhet

Arbeidsmiljøloven og en rekke forskrifter stiller krav til HMS.

Verneombud

Alle bedrifter skal ha verneombud. Verneombudet passer på at bedriften overholder bestemmelsene i arbeidsmiljøloven. Hit kan du henvende deg dersom du mener at arbeidet er farlig, om du blir mobbet eller trakassert eller ikke har nødvendig verneutstyr. Verneombudet har plikt på seg til å legge problemene fram for ledelsen i bedriften og følge opp saken til forholdet er forbedret.

- Verneombud: Person fra de ansatte som er valgt til å ivareta helse, miljø og sikkerhet på din arbeidsplass..
- Arbeidsmiljøutvalget (AMU) er et organ som bestemmer arbeidet med HMS.

Opplæring

Arbeidsgiver har plikt til å gi deg så god opplæring at du kan utføre de arbeidsoppgaver du blir satt til. Dette gjelder:

- hvordan jobben skal utføres
- kjennskap til lover og regler

Ved sykdom

Du har krav på lønn fra første sykedag. Arbeidsgiver betaler de første 16 dagene under sykdommen. Staten overtar fra den 17. dag.

Permitteringer

Permittering er en midlertidig ordning der arbeidstaker er pålagt arbeidsfritak, og arbeidsgiver er fritt til å lønnsplikt. For at permittering skal kunne nytes, kreves det saklig grunn. Felles for de omstendigheter som kan ligge til grunn, er at det er forhold som knyttes til bedriften og ikke til den ansatte.

Oppsigelse

Oppsigelse betyr at du må slutte i jobben. Det kan være pga. økonomi, mislighold, tyveri, underslag eller manglende arbeidsoppgaver.

Du kan selv gi melding om at du sier opp jobben. Oppsigelsestid er den tiden du må arbeide etter at du har meldt fra. Den er i dag en måned dersom avtalen din ikke sier noe annet.

Bedriftshelsetjeneste

Dette er et tilbud enkelte bedrifter har for deg som ansatt. Her kan du få tilbud om helsetjenester og kontroller i forhold til din arbeidssituasjon.

Arbeidstakers plikter

Avtale/kontrakt

Du har plikt til å gjøre en så god jobb som mulig og gjøre de oppgaver du settes til. Du skal også ivareta egen og andres sikkerhet på arbeidsplassen. Dessuten skal du møte på jobb til avtalt tid og stå i jobben i den tid avtalen sier.

Kleskode

Noen arbeidsplasser har arbeidstøy/"uniform". Dette betaler som oftest bedriften, men du skal kle deg normalt pent i forhold til den jobben du blir satt til. Undersøk om bedriften har noen bestemte kleskode.

Oppførsel

Det forlanges at du viser en normal god oppførsel. Det blir også krevd lojalitet til arbeidsplassen, både når du er ute på oppdrag for bedriften, og også når du ikke er på jobb.

Normer og regler

I alle bedrifter eksisterer det ulike normer og regler. Disse forteller noe om hvordan det forventes at du skal være i jobbsammenheng. Finn selv ut hvilke normer som gjelder på din arbeidsplass.

Arbeidsmiljø

På din arbeidsplass har du ulike plikter i forhold til arbeidsmiljøet. Du skal si fra om ting som går ut over liv og helse. Du kan få stanset arbeidsoppgaver dersom det kan medføre fare for liv og helse.

Arbeidsmiljø

Forfatter: Svenn Dahle

[Arbeidsmiljø \(3750\)](#)



Arbeidsmiljøet er de omgivelsene du arbeider i. Med arbeidsmiljø mener vi både det fysiske og psykososiale arbeidsmiljøet. Et godt arbeidsmiljø er viktig for at du skal trives både på skolen og på arbeidsplassen.

Et eget lovverk, arbeidsmiljøloven, skal sikre at arbeidstakere har et tilfredsstillende arbeidsmiljø. Arbeidsmiljøloven inneholder bestemmelser om hva som er tillatt for at en arbeidsplass skal være godkjent. Arbeidstilsynet følger opp lovverket. Dersom en arbeidsplass ikke tilfredsstiller kravene, og arbeidstakerne utsettes for risiko, kan arbeidstilsynet komme med pålegg om forbedringer til bedriften.

Viktige bestemmelser i lovverket er:

- Arbeidsmiljøloven pålegger bedrifter å ha et systematisk HMS-arbeid (HMS = helse-, miljø- og sikkerhet). Dette kalles internkontroll. Det skal virke forebyggende og er regulert gjennom lov.
- Brudd på arbeidsmiljøloven kan medføre alvorlige konsekvenser for både arbeidsgiver og arbeidstaker.
- Det er arbeidsgivers ansvar å påse at arbeidsmiljølovens bestemmelser følges.

Opplæring på arbeidsplassen

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Svenn Dahle

[Opplæring på arbeidsplassen \(15024\)](#)



Når du er fagarbeider, har du gått minimum 12 år på skolen, og du har vært i opplæring i en bedrift. I løpet av denne tiden har du lært mye, og dette har du dokumentert gjennom eksamener og en fagprøve. Men etter at du har begynt å jobbe, er det enda mye du må lære. Vi må lære hele livet.

Som nyansatt på en arbeidsplass må du lære deg hvordan akkurat denne arbeidsplassen fungerer. Du kan møte rutiner og utstyr som er forskjellige fra de du har møtt i opplæringen. Samfunnet er i stadig utvikling, og dette påvirker også arbeidsplassene våre. Du kan lese om hvordan endringer i samfunnet påvirker yrkesutøvelsen i helse- og sosialsektoren ved å følge lenken.

Arbeidsmiljøloven pålegger arbeidsgiver å sørge for at de ansatte har fått den nødvendige opplæringen for å kunne utføre arbeidet på en trygg og sikker måte. Formålet med bestemmelsen er

- å sikre at de ansatte mestrer arbeidet
- å sikre en helsefremmende og meningsfylt arbeidsplass for de ansatte
- å unngå ulykker
- å fremme produktivitet
- å hindre utstøting fra arbeidet

Arbeidsmiljøloven pålegger at det skal gis opplæring når

- den ansatte introduseres til en arbeidsoppgave for første gang
- arbeidet omorganiseres

Videre sier arbeidsmiljøloven at de ansatte skal holdes løpende informert om og medvirke ved utforming av systemer som nyttes ved planlegging og gjennomføring av arbeidet.

Risiko og sikkerhet

Som ansatt skal du altså ha opplæring og løpende informasjon ved ansettelsen og gjennom hele ansettelsesforholdet. Når du skal starte på et arbeid du ikke har gjort før, skal arbeidsgiver sørge for å gjennomføre en *risikovurdering* og en *sikker jobbanalyse* som skal avdekke behovet du har for opplæring.

En arbeidstaker som nekter å ta imot opplæring, blir vurdert som en sikkerhetsrisiko. Dette kan medføre at arbeidsgiver må si opp arbeidstakeren for å ivareta sikkerheten.

Service og profesjonalitet

Som profesjonell yrkesutøver er det viktig at du holder deg faglig oppdatert, slik at du til enhver tid kan gi kunder, pasienter og brukere et best mulig tilbud. De aller fleste vil i tillegg oppleve jobben som mer meningsfull dersom de vet at de er faglig oppdatert.

Risikovurdering betyr å vurdere hvor sannsynlig det er at en skade kan oppstå, og hva konsekvensen av skaden kan bli.

Sikker jobbanalyse er en kartlegging av risikofaktorer knyttet til en bestemt arbeidsoperasjon. Analysen gir oss mulighet til å ta forholdsregler ved utførelsen av arbeidet.

Oppgaver til fagstoff om «Opplæring på arbeidsplassen».

Utfordringer til deg

1. Ta utgangspunkt i teksten over og diskuter hva som menes med begrepet *livslang læring*.
2. Les om de ulike yrkene innen helse-, sosial- og oppvekstsektoren og om hvordan endringer i samfunnet påvirker yrkesutøvelsen.
Lag et tankekart over temaet behov for opplæring av de ansatte i helse-, sosial- og oppvekstsektoren.
3. Intervju en yrkesutøver om hvordan hans eller hennes arbeidsplass legger til rette for opplæring, og i hvilken grad hun eller han selv tar initiativ til å få opplæring.
4. Finn de følgende paragrafene i arbeidsmiljøloven, og diskuter hva de innebærer for den ansatte, og hva de innebærer for arbeidsgiveren:
 - § 1–1
 - § 3–2
 - § 4–2

Selvstendig næringsdrivende

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Svenn Dahle

[Selvstendig næringsdrivende \(15025\)](#)



De fleste yrkesaktive mennesker er ansatt på en arbeidsplass. Men mange starter også sin egen bedrift og er selvstendig næringsdrivende.

Som selvstendig næringsdrivende eier du din egen bedrift. I denne bedriften kan du jobbe alene, eller du kan ha ansatte. Mange dyktige yrkesutøvere starter sin egen bedrift.

Kanskje har du hatt elevbedrift eller ungdomsbedrift som fag på skolen? Da vet du at du trenger gode ideer, pågangsmot og noe økonomisk sikkerhet for å komme i gang. Du vet også at bedriften må tjene nok penger til lønn til deg og de andre som er ansatt, til utstyr og råvarer og skatter og avgifter.

For noen typer virksomheter må du også ha ulike typer godkjenninger, for eksempel hvis du skal starte en familiebarnehage eller jobbe med næringsmiddelproduksjon.

Når du er selvstendig næringsdrivende gjelder andre regler enn for ansatte:

- Du betaler ikke arbeidsgiveravgift til staten for din egen lønn. Arbeidsgiveravgift er en skatt til staten som tilsvarer en prosentsats av arbeidstakerens lønn.
- Du betaler arbeidsgiveravgift for lønn til dine ansatte. De skal også ha feriepenger.
- Du opparbeider deg ikke de samme rettighetene til folketrygden som arbeidstakere gjør. Det gjelder egne regler for selvstendig næringsdrivende.
- Du får ikke sykepenger før det har gått en viss tid.
- Du får ikke arbeidsledighetstrygd før etter åtte uker.
- Du må betale forskuddsskatt. Denne beregnes ut fra hvor mye det er forventet at bedriften din vil tjene.
- Dersom du tar opp lån til bedriften, står du personlig ansvarlig for dette lånet.

Som privat næringsdrivende er du altså ikke sikret alle de rettighetene som ansatte har. Det finnes forsikringsordninger som ivaretar dette for private næringsdrivende.

Mange fagutdannede i helse-, sosial- og oppvekstsektoren starter sin egen bedrift. Noen eksempler er:

- familiebarnehager
- hudpleiesalonger
- velværesentre
- personlige assistenter

Du kan eie bedriften alene eller sammen med noen. Dersom flere eier en bedrift sammen, har eierne et delt ansvar.

En bedrift kan også være et aksjeselskap. Dersom du er leder i et et akseselskap, er du ikke selvstendig næringsdrivende. Du er ansatt, og selskapet er din arbeidsgiver.

Det finnes mange måter å eie og drive en bedrift på.

Arbeidsgiveravgift

Skatt til staten av lønnen som dine ansatte får utbetalt.

Folketrygden

Som lønnsmottaker betaler du litt av lønnen du tjener til folketrygden. Dette gir deg rett til tjenester som sykepenger og trygd.

Oppgaver til fagstoff om «Selvstendig næringsdrivende».

Utfordringer til deg

1. Finn ut om det er personer i din kommune eller bydel som driver sin egen bedrift innen helse-, sosial- og oppvekstsektoren.
2. Intervju en eller flere av dem om hvordan det er å drive sin egen bedrift.

Lønn og annen godtgjøring

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Svenn Dahle

[Lønn og annen godtgjøring \(15026\)](#)



Du mottar lønn for det arbeidet du gjør. Vi kan si at en arbeidstaker selger arbeidskraften sin, og at denne arbeidskraften har en pris.

Arbeidsgiver og arbeidstaker må inngå en avtale om lønn. Denne avtalen skal være undertegnet av begge partene før arbeidsforholdet starter.

Fast lønn

Lønnen kan være fast. Dersom du er ansatt hos noen over et kortere tidsrom, har du en fast timelønn, og du får da utbetalt lønn for de timene du jobber. Er du fast ansatt på en arbeidsplass, kan du også ha en fast årslønn, og da sier avtalen du har med arbeidsgiver, noe om hvor mange arbeidstimer det er i et arbeidsår.

Resultatorientert lønn

I noen tilfeller kan lønnen variere med det du presterer i jobben din. Dersom en bedrift gjør det veldig bra, hender det at de ansatte får utbetalt ekstra lønn. Vi sier da at de ansatte får bonus. Bonus kan være avtalt i arbeidsavtalen.

I noen jobber kan prestasjonen din føre til at lønnen din øker. Mange ungdommer jobber som telefonselgere, og jo flere kunder de betjener, jo mer lønn får de. Dette kommer i tillegg til den faste lønnen som de får uansett. Alle har krav på noe fast lønn, men denne er gjerne lav i jobber som også har resultatorientert lønn.

Resultatorientert lønn kalles også provisjonslønn.

Lønn blir fastsatt ved tariff eller avtale. Du kan lese mer om arbeidsliv og lønn på nettsidene til samfunnsfag.

Dersom du jobber på kveldstid, natt eller i helger og høytider, har du krav på tillegg i lønnen.



Ubekvem arbeidstid?

Du kan også ha krav på ekstra betaling hvis du jobber overtid, det vil si mer enn normal arbeidstid.

Som ansatt har du krav på feriepenger fordi du ikke får lønn i ferien. Ferepengene beregnes ut fra årsinntekten din og utgjør 10,2% av denne. Feriepengene er skattefrie.

Oppgaver til fagstoff om «Lønn og annen godtgjøring».

Utfordringer til deg

1. Mange i klassen har sikkert hatt sommerjobb eller ettermiddagsjobb. Finn ut hvilke lønnsordninger dere hadde.
2. Undersøk hvilke lønnssystemer som er vanlige i helse-, sosial- og oppvekstsektoren. Du kan bruke Internett eller lage en enkel spørreundersøkelse.
3. Ofte leser vi om at noen har opsjoner og fallskjærmer i lønnsavtalen. Søk på Internett og prøv å finne ut hva det er.

Skriv en målretta jobbsøknad

Forfatter: NAV - Arbeids- og velferdsforvaltningen

[Skriv en målrettet jobbsøknad \(16515\)](#)



Målet med jobbsøknaden er å bli innkalt til intervju. Jobbsøknaden vil være første inntrykket arbeidsgiver får av deg. Det lønner seg derfor å jobbe aktivt med å lage en god søknad

Vi anbefaler at du fører jobblogg for å ha system på hvilke jobber du har søkt på og at du bruker NAV aktivt. Her kan du også få tips og veiledning i jobbsøking.

Stillingsanalyse

Søknaden du skriver må være i direkte samsvar med stillingsteksten. Du må derfor gjennomgå teksten nøye for å se om du fyller kravene stillingen setter. Hvis du foretar en stillingsanalyse og bruker stillingsanalyseskjema har du et bedre utgangspunkt for å lage en skreddersydd og målrettet søknad.

Tips for søkeradsskriving

- **Jobbsøknaden skal fortelle litt om deg** til arbeidsgiver og hvorfor du er rett person for jobben. Søknaden skal være kort og poengert. Du bør legge mest vekt på hvorfor du ønsker jobben, hvorfor du bør ansettes og hva du kan tilføre bedriften.
- Skriv en ny søkerad til hver jobb du søker. Du kan godt bruke samme formuleringer og så videre, men tilpass søkeradnen til hver ny stilling du søker.
- Søknaden må være ryddig i form og innhold og bør maks være på en side.
- Skriv enkelt og naturlig, unngå selvfolgeligheter. Informasjon om vekttall, kurskoder og datoer med mer tar du med i CV-en din. (Med mindre det er særsiktig interessant for jobben du søker).
- Fokuser på hva du kan og ikke hva du mangler av kvalifikasjoner.
- Få noen andre til å lese gjennom søkeradnen, for å se på utforming og eventuelle stavfeil.
- Det er antallet søkerader du skriver og kvaliteten på disse som avgjør om du kommer til intervju.

Innledning – skriv kort om hvor du har fått opplysninger om jobben fra

Skriv hvorfor du har lyst på akkurat denne jobben

- Hvorfor din bakgrunn kan ha stor verdi/betydning for arbeidsgiver
- Hvordan dine kvalifikasjoner og erfaring oppfyller kravene til arbeidsgiver
- Hva du har utrettet så langt og hvilken relevans dette har for jobben
- Hvilke spesielle erfaringer og egenskaper du har

Avslutning - husk å opplyse om at du kan gi mer informasjon for eksempel på et intervju.

Hva du bør gjøre før søkeradnen og CV-en sendes

- Les gjennom søkeradnen din. Virker den overbevisende?
- Er CV-en oversiktlig og fullstendig?

- Har du fått attestert kopier av vitnemål og attestter, dersom det er bedt om dette?
- Er konvolutten merket slik det står i annonsen?

Når søknad og CV er sendt

- Du må være tilgjengelig på telefon.
- Sjekk e-post og posten din ofte!
- Noen arbeidsgivere sender ut et bekreftelsesbrev på at søknad er mottatt.
- Dersom du ikke har hørt noe kan du kontakte arbeidsgiver entil to uker etter søknadsfristen.'

Åpen søknad

Dette er en søknad som sendes selv om ikke arbeidsgiver har lyst ut noen ledige jobber.

Hvorfor sende åpen søknad?

- Arbeidsgiver kan ha behov for folk, men har ikke hatt tid til eller ønske om å lyse ut stillingen
- Du slipper å være en blant mange søker. Hvis du ikke får jobb der og da, så beholder kanskje arbeidsgiver søknaden din til senere.
- Kanskje tipser arbeidsgiver andre arbeidsgivere om deg.

Hvordan kan du gå fram?

- Innhent informasjon om aktuelle bedrifter, for eksempel fra Internett, gule sider, sentralbord, bedriftens årsmelding og nettverket ditt.
- Tenk over hvem du har lyst til å sende en søknad til.
- Du kan også ringe arbeidsgiver og spørre om det er greit at du sender en åpen søknad.
- Etter at søknaden er sendt til bedriften kan du ringe for spørre om du kan få komme å presentere deg. Vær godt forberedt for møtet.
- Det er ikke sikkert du får jobbtilbud der og da, men avtal hvordan dere skal holde kontakten videre.

Kilde Nav - juni 09

Se lenke

Lag en god CV

Forfatter: NAV - Arbeids- og velferdsforvaltningen

[Lag en god CV \(16522\)](#)



Huskelappen

Vi anbefaler at du fører jobblogg for å ha system på hvilke jobber du har søkt på og at du bruker NAV aktivt. Her kan du også få tips og veiledning i jobbsøking.

CV er forkortelse for Curriculum Vitae som betyr ”en kort beskrivelse av ens eget livsløp”, det vil si en beskrivelse av hvem du er og hva du har gjort. CV-en skal vise hvilken arbeidspaktsis og utdanning du har og mer nøyaktig hva du har gjort, kan og har lært til nå.

Utforming av CV

CV skal alltid komme i tillegg til jobbsøknaden din, og disse skal utfylle hverandre. CV og jobbsøknad skal alltid **sendes sammen**. CV-en din må framstå **ryddig og oversiktlig**.

Må-krav, opplysninger som må være med i en CV:

- Personlige opplysninger - navn, adresse, e-postadresse, telefon (mobiltelefon)
- Utdanning - begynn med å føre opp den nyeste/siste utdanningen. Fag eller navn på utdanningen må være med. Tidspunkt og lærested må også oppgis.
- Arbeidserfaring og praksis – start med å føre opp det nyeste/siste arbeidsforholdet med stillingstittel. Før opp perioden du jobbet der. Du kan også skrive arbeidsoppgaver/ansvarsområder i stikkordsform.
- Relevante kurs – stilles opp på samme måte som arbeidserfaring.
- Relevante sertifikater.

Bør-krav, opplysninger som er vanlige å ta med i en CV, men som ikke alltid er nødvendige:

- Fødselsår og land.
- Sivilstatus og eventuelle barn.
- Nøkkelkvalifikasjoner/personlige egenskaper - innsalg av deg som raskt skal gi en travel arbeidsgiver et bilde av hvem du er. Her trekker du fram det som er mest relevant av erfaringer og personlige egenskaper og presenterer dette i stikkordsform.
- Fritidsinteresser - husk at du fremstår som en person som kan passe inn i arbeidsmiljøet.
- Språk - beskriv hvilket nivå du er på både muntlig og skriftlig.
- IT-kunnskaper.
- Prosjekterfaring.
- Referanser.
- Verv – kan vise at du er villig til å påta deg ansvar, er utadvendt og engasjert. Ta med ulike tillitsverv fra skole, utdanning, idrett, borettslag osv hvis du anser at dette kan ha relevans for jobben.

Du må vurdere bør-kravene for hver jobbsøknad. Det som er relevant for én jobb trenger ikke være like relevant for en annen.

Tips til utforming av CV

- Lengde på maks to sider.
- Omvendt kronologisk rekkefølge (siste/nyeste først).
- Bruk hvitt A4-ark.
- Bruk vanlige skrifftyper/bokstavstørrelse – for eksempel Times New Roman eller Arial størrelse 12.
- Bruk samme skrifftype på CV og søknad.

- Dersom du skal sende søknad på e-post, bruk Word- eller pdf-format.
- Dersom CV er på to sider, husk navnet ditt på begge sidene slik at du unngår at arbeidsgiver sitter med eierløse sider.

Vitnemål og attestter

- Send kun med kopier av vitnemål og attestter hvis arbeidsgiver ber om det.
- Det er nå vanlig å sende søknad og CV via e-post og først ta med attestter og vitnemål på intervjuet.
- Dersom det kreves at kopier av vitnemål og attestter skal være **attestert**, må du selv sørge for dette. Attestering kan du få gjort hos NAV eller universiteter/høyskoler.
- Send eller **lever aldri fra deg originale** dokumenter.
- **Kopiering** forventes det at du gjør selv.
- Ha alltid en bunke med ferdige kopierte (og eventuell attesterte) kopier av attestter og vitnemål liggende klare til du skal sende en ny jobbsøknad og CV.

Referanser

Mange arbeidsgivere ønsker referanser fra tidligere arbeidsgivere eller andre. En av grunnene til å kontakte referansepersoner er at de skal kunne bekrefte opplysninger som du oppgir på CV og i søknad.

- Du bør oppgi **minst to** referansepersoner.
- Referansene oppgis i CV/søknad eller på intervjuet.
- Referansene oppgis med **navn, stillingstittel og telefonnummer**.
- Referansene blir som oftest kontaktet **etter intervjuet**.
- Vær kritisk til hvem du oppgir som referanse. Det viktigste med referansepersonene er at de kjenner deg godt og er **positivt innstilt** til deg.
- Kontakt alltid referansene dine **på forhånd!** Informer om hvilken jobb du har søkt.
- Arbeidsgiver vil være mest interessert i referanser fra **siste arbeidsforhold**.
- **Hvem kan være referanse?** tidligere arbeidsgivere, kollega, fagforeningskontakt, medlem i en organisasjon, lærer, trener, venner (kun hvis du ikke har andre du kan bruke).

Europass

Ønsker du å jobbe eller studere i et annet europeisk land? Europass CV er en mal som skal gjøre det lettere å beskrive din kompetanse for utenlandske arbeidsgivere.

Jobbintervju

Forfatter: NAV - Arbeids- og velferdsforvaltningen

[Jobbintervju \(16530\)](#)



Her får du tips om hvordan du kan forberede deg til et jobbintervju du er innkalt til. Ha i bakhodet at når du er blitt innkalt til et intervju, anser arbeidsgiver deg foreløpig som kvalifisert til stillingen!

Forberedelser til jobbintervjuet: Skaff deg god kjennskap til bedriften:

- Se på bedriftens nettsider.
- Kjenner du noen i bedriften, eller i bransjen?
- Ring bedriften for å få informasjon.

Les igjennom stillingsannonsen, søknaden og CV-en på nytt før intervjuet

- Tenk godt igjennom hvorfor du vil ha jobben, og hvorfor arbeidsgiveren bør velge deg.
- Hvordan vil du presentere deg selv?.
- Hvilke spørsmål kan du få på intervjuet?
- Hva kan du bidra med i bedriften?
- Hva er dine sterke og svake sider?

Intervjudagen

- Ta med deg notater, CV, søknad, attestere og vitnemål til intervjuet.
- Kle deg slik at du føler deg vel.
- Møt i rett tid.
- Husk hvilken avdeling du skal på og hvem som er kontaktperson for stillingen.
- Fast håndtrykk og god blikkontakt er alltid positivt.

Slik kan et intervju foregå:

Du vil møte to til fem personer. Disse har som regel ulike roller i bedriften. Arbeidsgiver åpner med å fortelle om bedriften og den ledige stillingen.

Du presenterer deg, og arbeidsgiver stiller deg spørsmål. Under finner du noen av de spørsmålene det er vanlig å stille under et intervju. Du kan få andre spørsmål, og du behøver heller ikke å få alle disse spørsmålene. Du må ha tenkt gjennom på forhånd hvordan du vil svare.

- Hvorfor søkte du på denne jobben?
- Hva har du arbeidet med tidligere?
- Hvorfor sluttet du i ditt tidligere arbeid?
- Hvilke sterke sider har du i en arbeidssituasjon?
- Hva gjorde du i den perioden det er hull i CV-en?
- Blir du lett stresset? Hva mener du om arbeid under tidspress?
- Foretrekker du faste rutiner, eller må det være nye oppgaver hele tiden?
- Hvilke arbeidsoppgaver trives du best med?
- Hvilke arbeidsoppgaver trives du minst med?
- Hva er det mest positive og negative du kan si om deg selv?
- Foretrekker du å jobbe selvstendig, eller i team?
- Hvorfor bør vi ansette akkurat deg?
- Hva kan du bidra med i denne jobben?
- Hva tror du at du jobber med om fem år?

- Fortell om familien din (sivilstand).
- Dersom det er informasjon som du på forhånd ikke har fått svar på, kan du spørre om dette under intervjuet.
- Et intervju varer vanligvis 45-90 minutter.
- Noen ganger kan du bli spurta om å gjennomgå en personlighetstest.
- Enkelte arbeidsgivere intervjuer kandidater i grupper.

Etter intervjuet

Send gjerne en e-post der du takker for et hyggelig intervju. Du kan ringe etter ca. 14 dager hvis du ikke har hørt noe fra arbeidsgiver.

Ikke mist motet selv om du ikke fikk jobben. Glem ikke at når du er blitt innkalt til intervju, anser arbeidsgiver deg som kvalifisert til stillingen! Det er god trening å gå på intervju. Du kan ha gjort et flott inntrykk selv om du ikke fikk jobben.

Kilde: NAV

Juni 2009

Se lenke.

Yrker i helse-, sosial- og oppvekstsektoren

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen, Agnes Brønstad

[Yrker i helse-, sosial- og oppvekstsektoren \(3753\)](#)



Mange ulike yrkesgrupper arbeider i helse-, sosial- og oppvekstsektoren. Til sammen representerer disse ulike typer kompetanse som skal sikre at brukerne får et godt tilbud.

Utdanning i den videregående skolen

Du kan utdanne deg til en rekke yrker i den videregående skolen. De yrkene som bygger på Vg1 helse- og sosialfag, er beskrevet med tekst og video på egne sider i menyen.

I noen av yrkene innenfor helse- og sosialfag er det vanlig at man samarbeider med andre yrkesgrupper som har sin utdanning fra andre utdanningprogram i den videregående skolen. De yrkesgruppene det er mest sannsynlig at du kommer til å samarbeide med, er:

- renholdsoperatør
- aktivitør
- institusjonskokk
- vaskerioperatør

Vil du vite mer om disse yrkene, kan du søke på [vil.bli.no](#) og på [utdanning.no](#). Lenker til disse sidene finner du i lenkesamlingen.

Videreutdanning i fagskole

Etter å ha fullført videregående opplæring og utdannet deg til et yrke innen helse- og sosialfag, kan du søke videreutdanning på fagskole. Fagskoleutdanninger er korte, yrkesrettede utdanninger som varer fra et halvt til to år. Det finnes fagskoler innen mange ulike fagområder. I helsefag kan du velge mellom flere forskjellige fordypninger. Inntakskravene her er fullført videregående opplæring eller tilsvarende realkompetanse og autorisasjon for de yrkene som krever det. I tillegg må du ha et års arbeidserfaring fra yrket. Helsedirektoratet har godkjente rammeplaner for en rekke fordypninger innen helsefag. Du finner en oversikt på skolenettet og på [vil.bli.no](#). Lenker til nettstederene finner du i lenkesamlingen.

Utdanninger på høyskole- eller universitetsnivå

Andre yrker krever utdanning fra universitet eller høyskole. I yrker i oppvekst-, helse- og sosialsektoren er det vanlig å jobbe tett sammen med yrkesgrupper med høyskole- eller universitetsutdanning. Det kan blant annet være yrker som:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• førskolelærer• lærer• sykepleier• lege• tannlege• tannpleier• sosionom• fysioterapeut | <ul style="list-style-type: none">• ergoterapeut• barnevernspedagog• farmasøyt• fysioterapeut• vernepleier• psykolog• reseptarfarmasøyt• ernæringsfysiolog• ingeniør |
|--|--|



Samarbeid



På jobb



Helsefagarbeider

Du finner beskrivelser av disse yrkene og mange flere yrker på utdanning.no. Lenke finner du i lenkesamlingen.

I lenkesamlingen finner du også lenke til ung.no og Nav som begge har nyttige oppslag om yrker.

Oppgaver til fagstoff om «Yrker i helse- sosial- og oppvekstsektoren»

Utfordringer til deg:

1. Ta utgangspunkt i det yrket du tenker å utdanne deg til, og finn ut hvilke yrkesgrupper det er mest naturlig å samarbeide med.
2. Hva er en fagskole?
3. Finn ut hvilke fagskoletilbud som finnes innenfor helse- og sosialfag.
4. Gjør deg kjent med de høyskoleutdanningsene som er aktuelle for deg. De kan være aktuelle på grunn av at :
 - du skal samarbeide med disse yrkesgrupper og trenger kunnskaper om deres kompetanseområde.
 - du selv kan tenke deg en høyere utdanning.

Hudpleier

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen, Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad

[Hudpleier \(14588\)](#)



Hva gjør en hudpleier?

Hudpleieren utfører hud- og kroppspleie ut fra kundens behov og ønsker. Kundeveiledning er en viktig del av arbeidet. Hudpleieren arbeider stadig oftere i samarbeid med leger i allmenn- og/eller hudmedisin og med fysioterapeuter.

Sentrale arbeidsområder er

- å kommunisere og anvende kundepsykologi
- å utøve hudpleie og kroppspleie
- å spesialbehandle ansikt og kropp
- å utøve håndpleie og ørehulling
- å farge vipper og bryn
- å utføre makeup og fargeanalyse
- å drive salg og markedsføring
- daglig drift av hudpleierelaterte bedrifter



Hvordan blir du hudpleier?

Opplæringen er tre år i videregående skole.

For å bli hudpleier velger du:

- Vg1 helse- og sosialfag
- Vg2 hudpleie
- Vg3 hudpleie

Hvor jobber en hudpleier?

Arbeidsplassen for en hudpleier er ofte i små bedrifter, i salgsavdelinger, hudpleiesalonger og spa-sentre. Mange jobber også innenfor helsevesenet, knyttet til institusjoner, sykehjem og bofellesskap.

Ambulansearbeider

Forfatter: Ingvild Skjetne, Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg, Agnes Brønstad
[Ambulansearbeider \(13886\)](#)

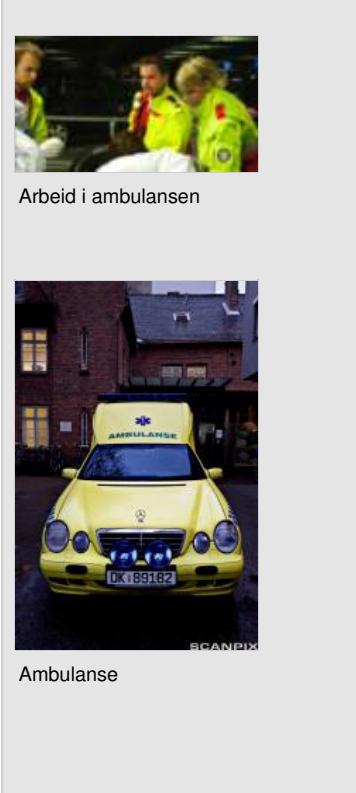


Hva gjør en ambulansearbeider?

Ambulansearbeideren er i beredskap for å rykke ut der pasienters liv og helse er truet gjennom akutt sykdom eller skade ved ulykke. Ambulansearbeideren møter pasienten i en kritisk og sårbar fase utenfor etablerte helseinstitusjoner.

Sentrale arbeidsområder er

- å rykke ut til og transportere pasienter under alle vær- og føreforhold
- å ivareta egen og andres sikkerhet under alle arbeidsforhold
- å undersøke, observere og identifisere svikt i vitale organfunksjoner hos pasienter i uavklarte situasjoner
- å prioritere mellom pasienter i akuttsituasjoner når flere er skadd
- å sette i gang akuttmedisinske behandlingstiltak
- forsvarlig forflytning og leiring av pasienter med ulike medisinske behov
- rapport og dokumentasjon av pasientopplysninger
- kontroll og vedlikehold av utsyningskjøretøy og medisinsk utstyr.



Hvordan blir du ambulansearbeider?

Opplæringen er to år i videregående skole og to års læretid i bedrift:

- Vg1 helse- og sosialfag
- Vg2 ambulansefag
- Vg3 læretid i ambulansefaget

Aktuelle læreplasser vil være i ambulansetjenesten.

Hvor jobber en ambulansearbeider?

Ambulansearbeideren arbeider i helseforetak, kommuner og private organisasjoner og bedrifter.

For å kunne bruke yrkestittelen ambulansearbeider kreves autorisasjon fra Statens autorisasjonskontor for helsepersonell. Det stilles særskilte krav om kompetansebevis for utsyningskjøretøy (førerkort kasse B). Videre stilles det krav til god helse og krav om god vandel.

Apotekteknikker

Forfatter: Ingvild Skjetne, Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg, Agnes Brønstad

[Apotektekniker \(13597\)](#)

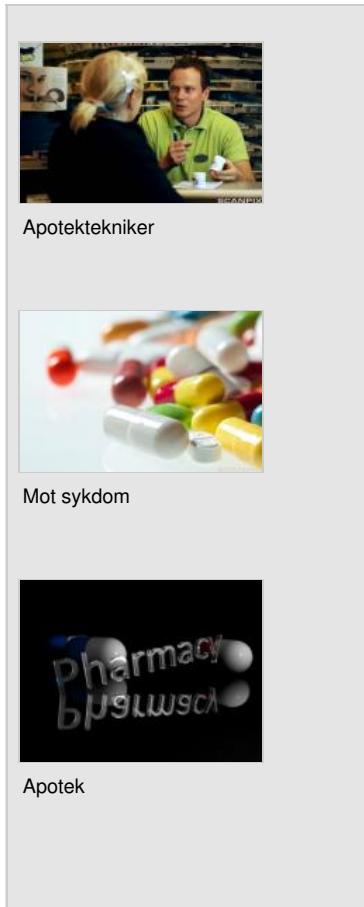


Hva gjør en apotektekniker?

Apotekteknikeren utfører rådgivning og salg av legemidler til kunder, pasienter og helsepersonell.

Sentrale arbeidsområder er:

- veiledning om og salg av reseptpliktige legemidler og hjelpe middler
- veiledning om og salg av droger og naturlegemidler
- veiledning om og salg av reseptfrie legemidler og handelsvarer
- medansvar for selvvalgsavdelingen i apotek
- kunde- og pasientkontakt
- logistikk og plassering av varer



Hvordan blir du apotektekniker?

Opplæringen er tre år i videregående skole. For å bli apotektekniker velger du:

- Vg1 helse- og sosialfag
- Vg2 helseservicefag
- Vg3 apotekteknikk

Hvor jobber en apotektekniker?

De fleste apotekteknikere jobber i apotek. For å kunne bruke yrkestittelen apotektekniker kreves autorisasjon fra Statens autorisasjonskontor for helsepersonell.

Barne og ungdomsarbeider

Forfatter: Ingvild Skjetne, Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg, Agnes Brønstad

[Barne- og ungdomsarbeider \(14585\)](#)



Hva gjør en barne- og ungdomsarbeider?

Barne- og ungdomsarbeideren tilrettelegger og velger hensiktsmessige pedagogiske metoder i arbeid med barn og unge i alderen 0-18 år. Arbeidet kan være knyttet til et enkelt barn eller til grupper av barn.

Sentrale arbeidsområder er:

- planlegging, ledelse, gjennomføring og evaluering av pedagogiske aktiviteter for barn og unge
- tilrettelegging for lek og fysisk aktivitet med utgangspunkt i den enkeltes funksjonsnivå og livssituasjon
- anvendelse av forming, sang, lek, musikk, litteratur og drama i det daglige arbeid
- kommunikasjon med mennesker med ulik kulturell bakgrunn, livssyn og sosial status
- samarbeid med barn og unge, foresatte, kolleger og andre samarbeidspartnere
- grensesetting, konfliktløsing og å være en tydelig voksenmodell



Hvordan blir du barne- og ungdomsarbeider?

Opplæringen er to år i videregående skole og to års lærer tid i bedrift:

- Vg1 helse- og sosialfag eller design og håndverk
- Vg2 barne- og ungdomsarbeiderfag
- Vg3 lærer tid i barne- og ungdomsarbeiderfaget

Aktuelle læreplasser vil være kommunale eller private tilbud i oppvekstsektoren.

Hvor jobber en barne- og ungdomsarbeider?

Barne- og ungdomsarbeideren jobber i barnehager, skole, skolefritidsordning, fritidstilbud og i andre tilbud til barn og unge.

Utøvelsen av faget krever politiattest som viser at du ikke er siktet, tiltalt eller dømt for overgrep mot barn.

Fotterapeut

Forfatter: Ingvild Skjetne, Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg, Agnes Brønstad

[Fotterapeut \(14597\)](#)

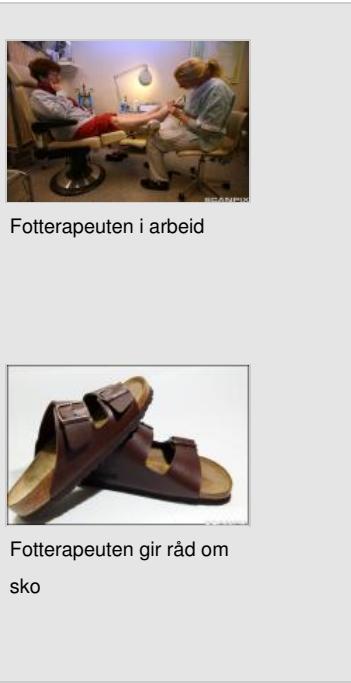


Hva gjør en fotterapeut?

Fotterapeuten behandler og forebygger problemer knyttet til føtter.

Sentrale arbeidsområder er

- behandling og veiledning om fotproblemer og fotlidelser hos kvinner, menn og barn
- journalføring
- ganganalyse, skoterapi og skoanalyse
- utføring av leddtester og avlastningsteknikk (filt, silikon, såler)
- klipp, korrigering og sliping av negler
- fjerning av kallositeter og torner samt vortebehandling



Hvordan blir du fotterapeut?

Opplæringen er tre år i videregående skole. For å bli fotterapeut velger du:

Hvor jobber en fotterapeut?

Fotterapeuten jobber på sykehus, i sykehjem, i hjemmebaserte tjenester, i skolehelsetjenesten eller innen idrett. Fotterapeuten kan også jobbe i private fotklinikker eller som selvstendig næringsdrivende.

For å kunne bruke yrkestittelen fotterapeut kreves autorisasjon fra Statens autorisasjonskontor for helsepersonell.

Helsefagarbeider

Forfatter: Agnes Brønstad, Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg
[Helsefagarbeider \(6974\)](#)



Hva gjør en helsefagarbeider?

Helsefagarbeideren utfører praktisk pleie, omsorg og miljøarbeid for pasienter og brukere av helse- og sosialtjenesten.

Sentrale arbeidsområder er:

- utøvelse av faglig forsvarlig og omsorgsfull helsehjelp, med brukeren i sentrum
- arbeid med helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende pleie- og omsorgstiltak
- planlegging, utføring og deltagelse i det totale behandlingsopplegget for pasienten/brukeren
- å arbeide etter gjeldende hygieniske, ernæringsmessige og ergonomiske prinsipper
- å håndtere medikamenter etter gjeldende lovverk
- journalføring, dokumentasjon og rapportering



Helsefagarbeider

Det er viktig med mange gode helsefagarbeidere i tiden framover, og det er viktig at også unge menn oppfordres til å söke dette yrket.



Kommunikasjon

Hvordan blir du helsefagarbeider?

Opplæringen er to år i videregående skole og to års læretid i bedrift:

- Vg1 helse- og sosialfag
- Vg2 helsearbeiderfag
- Vg3 læretid i helsearbeiderfaget.

Aktuelle læreplasser er i helse- og sosialtjenesten i kommunen eller på sykehus.

Hvor jobber en helsefagarbeider?

Helsefagarbeideren jobber i helse- og sosialtjenesten i kommunen, innen psykisk helsearbeid og i sykehus.

For å kunne bruke yrkestittelen helsefagarbeider kreves autorisasjon fra Statens autorisasjonskontor for helsepersonell.

Helsesekretær

Forfatter: Ingvild Skjetne, Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg, Agnes Brønstad

[Helsesekretær \(14592\)](#)



Hva gjør en helsesekretær?

Helsesekretæren er ofte den som først møter pasienten når han kommer til behandlingsstedet.

Sentrale arbeidsområder er

- mottak av pasienter
- kommunikasjon og veiledning
- laboratoriearbeid og skiftestuearbeid
- kontortekniske oppgaver og bruk av pasientadministrative IKT-systemer
- registrering av takster og diagnoser
- kvalitetssikring og prosedyrer



På jobb



God hygiene er viktig

Hvordan blir du helsesekretær?

Opplæringen er tre år i videregående skole. For å bli helsesekretær velger du:

- Vg1 helse- og sosialfag
- Vg2 helseservicefag
- Vg3 helsesekretær

Hvor jobber en helsesekretær?

Helsesekretæren kan jobbe på legekontor, i sykehus, i bedriftshelsetjenesten, i helseentre, på sosialkontor og på trygdekontor.

For å kunne bruke yrkestittelen helsesekretær kreves autorisasjon fra Statens autorisasjonskontor for helsepersonell.

Ortopediteknikker

Forfatter: Ingvild Skjetne, Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg, Agnes Brønstad

[Ortopeditekniker \(13617\)](#)



Hva gjør en ortopeditekniker?

Ortopediteknikeren framstiller, vedlikeholder og reparerer ortopediske hjelpermidler. Ortopediteknikeren deltar ved tilpasning og utprøving av hjelpermidler, i samarbeid med ortopediingeniører, leger, fysioterapeuter og ergoterapeuter.

Sentrale arbeidsområder er

- å tolke arbeidstegninger for det hjelpermidlet som skal framstilles
- å håndtere materialer, verktøy og maskiner
- å arbeide etter arbeidsinstrukser og gjeldende manualer
- å kommunisere med pasienter og andre yrkesgrupper for å få en helhetlig forståelse av det hjelpermiddelet som skal framstilles
- å vurdere kvaliteten av eget arbeid og rapportere avvik



Hvordan blir du ortopeditekniker?

Opplæringen er to år i videregående skole og to års læretid i bedrift:

- Vg1 helse- og sosialfag
- Vg2 fotterapi og ortopediteknikk
- Vg3 læretid i ortopediteknikkfaget.

Aktuelle læreplasser vil være i ortopediske verksteder.

Hvor jobber en ortopeditekniker?

Ortopediteknikeren jobber i private eller statlige ortopediske verksteder.

Jeg har en fot.

Tannhelsesekretær

Forfatter: Ingvild Skjetne, Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg, Agnes Brønstad

[Tannhelsesekretær \(13607\)](#)

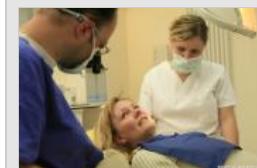


Hva gjør en tannhelsesekretær?

Tannhelsesekretæren skal ha oversikt over og kunne planlegge, gjennomføre og vurdere daglige gjøremål på et tannlegekontor.

Sentrale arbeidsområder er

- forebyggende tannhelsearbeid
- å assistere i alle behandlingsituasjoner
- kontorrutiner, herunder aktivitetsplanlegging, regnskap, rapportering, innkalling og journalføring
- rengjøring, sterilisering og vedlikehold av instrumenter og utstyr
- utføring av røntgenopptak og enklere laboratoriearbeid
- håndtering av dentalmaterialer og de vanligste legemidlene som brukes



Tannhelsesekretær



På tannlegekontoret



Tanner

Hvordan blir du tannhelsesekretær?

Opplæringen er tre år i videregående skole. For å bli tannhelsesekretær velger du:

- Vg1 helse- og sosialfag,
- Vg2 helseservicefag
- Vg3 tannhelsesekretær

Hvor jobber en tannhelsesekretær?

Tannhelsesekretæren jobber i den offentlige og private tannhelsetjenesten. Tannhelsesekretæren kan også jobbe i klinikker ved de odontologiske fakultetene, ved spesialklinikker, kjevekirurgiske avdelinger ved sykehus og dentale depoter.

For å kunne bruke yrkestittelen tannhelsesekretær kreves autorisasjon fra Statens autorisasjonskontor for helsepersonell.

Førstehjelp

Førstehjelp — en oversikt

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg

[Førstehjelp \(4038\)](#)



Førstehjelp er den første hjelpen som alle kan bidra med når det oppstår en akutt sykdom eller skade. Kompetanse i førstehjelp kan du trenge når du minst venter det. Ulykker og akutt sykdom er aldri planlagt. Derfor må du vite hva du skal gjøre i førstehjelpssituasjoner, og du må øve på å utføre riktig førstehjelp.

Sitat

Skal man hjelpe en annen, må man først finne ut hvor han er, og møte ham der. Dette er det første bud i all sann hjelpekunst.

Søren Kierkegaard/ordtak.no



Ulykke



Forgiftning
Fotograf: [Olav Olsen](#)



Brannsår 2
Fotograf:
[Science Photo Library](#)



Forfrysning



Sideleie



Først til skadestedet og sikre ulykkesstedet



Hjerte



Blødninger



Brudd



Sykdommer - diabetes - epilepsi



Fast i halsen

Oppgaver til fagstoff om «Førstehjelp».

Tenk over

Førstehjelp omhandler ulike tema, og disse er symbolisert med bilder på denne siden.

1. Lag et tankekart for hvert av temaene. Hva har du lært om disse temaene på ungdomsskolen?
Ta fram tankekartene når du er ferdig med å jobbe med temaene. Hva har du lært?
2. Hvilke kompetanse mål i din læreplan sier at du skal lære noe om dette fagstoffet?
3. Diskuter og lag en plan for hvordan du vil jobbe med disse temaene. Du kan lage en plan sammen med klassen eller en egen plan for deg selv.
4. Lag en tekst eller et rollespill ut fra ett eller flere av bildene på siden.
5. Diskuter hva sitatene over betyr.

Den første undersøkelsen

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg

[Den første undersøkelsen \(4040\)](#)



Når du står overfor en person som trenger førstehjelp, må du først finne ut hvor alvorlig situasjonen er. Det gjør du ved å få et overblikk over situasjonen, skadestedet og ved å undersøke pasienten.

Hvis det er mulig, må du snakke med pasienten om hva som har hendt, og om hvor han eventuelt har smerter.

Først vurderer du hvordan pasienten puster og sikrer fri luftvei. Så vurderer du hvordan blodsirkulasjonen er, stanser blødning og forebygger sirkulasjonssvikt. Du undersøker pasienten ved å se på følgende:

- Hvordan er pusten? Er den normal?
- Er det tydelige tegn på skader eller blødninger?
- Hvordan er hudfargen? Er den blek, grå, blålig?

Snakk med pasienten

- Hvordan er bevissthetstilstanden?
- Svarer pasienten?
- Er pasienten våken, uklar, søvnig, bevisstløs?
- Er pasienten orientert om tid og sted?
- Er pasienten engstelig?

Ta på pasienten

- Hvordan er huden? Kald, klam?
- Hvordan er hudtemperaturen?
- Kan leddene beveges uten smerter?

Har du ikke fått kontakt med pasienten, må du forsøke å

- riste forsiktig i skuldrene
- klype eller klappe lett på kinnene

Det er viktig at du vet hva du skal se etter, og at du er lydhør for hva pasienten gir uttrykk for. Dette er viktig informasjon som du skal bringe videre når du ringer medisinsk nødtelefon 113.

Sikre skadestedet

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg

[Sikre skadestedet \(4041\)](#)



Som førstehjelper ved ulykker er det viktig at du tenker på egen sikkerhet før du setter i gang førstehjelp.

I noen tilfeller må du gjennomføre sikringstiltak før du går inn i situasjonen, eksempelvis ved

- trafikkulykker
- ulykker med farlig gods
- ulykker med fare for brann

Sikringstiltak kan være å få en oversikt over situasjonen, antall skadde, type skader og hvem som skal prioritertes.

Kontakt medisinsk nødtelefon 113 hvis

- det er fare for liv eller helse
- det er behov for rask hjelp
- du er usikker på hva du skal gjøre og trenger hjelp og råd til

Oppgi tydelig og nøyaktig:

- Hvem: Hvem ringer?
- Hva: Hva har skjedd?
- Hvor mange er skadde?
- Er pasienten våken?
- Hvor: Hvor er skadestedet?

Når du ringer 113, vil du få råd og veiledning om hva du bør gjøre på skadestedet.

Sideleie

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg
[Sideleie \(4042\)](#)



Bevisstløse personer som puster selv, skal du legge i sideleie.

Det samme gjelder personer som står i fare for å miste bevisstheten, eller som trenger å ligge støtt mens de venter på hjelp. Hensikten med å legge pasienten i sideleie er å sørge for at luftveiene er frie.



Sideleie

Fremmedlegeme i luftveiene

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg

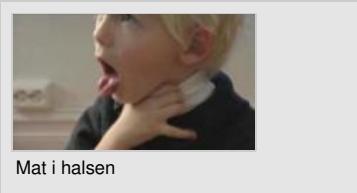
[Fremmedlegeme i luftveiene \(4049\)](#)



Små barn er spesielt utsatte for å få fremmedlegemer i luftveiene.

Små barn er spesielt utsatte for å få fremmedlegemer i luftveiene, men det skjer også med voksne. Vi kaller det gjerne at vi setter noe i halsen. Når dette skjer, vil kroppen prøve å få ut fremmedlegemet ved at vi begynner å hoste. Likevel blir fremmedlegemet noen ganger sittende fast. Da haster det med å sørge for frie luftveier.

Førstehjelpen her går ut på å få ut fremmedlegemet. Fremgangsmåten er forskjellig for voksne og barn.



Mat i halsen

Hjerte-lungeredning, HLR

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg

[Hjerte - lungeredning, HLR \(4043\)](#)



Riktig førstehjelp til livløse personer er viktig og kan redde liv. Ved plutselig hjertestans kan tidlig igangsatt hjerte- og lungeredning doble sjansen for at den som er rammet, overlever.

Riktig førstehjelp til livløse personer er viktig og kan redde liv. Ved plutselig hjertestans kan tidlig igangsatt hjerte- og lungeredning doble sjansen for at den som er rammet, overlever.

Les om:

- frie luftveier og H-R-L på førstehjelpsiden ([lenke](#))
- Hjerte- lungeredning barn og voksne hos Norsk luftambulanse ([lenke](#))

Blødninger og sårskader

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg

[Blødninger og sårskader \(4044\)](#)



Ved skader og ulykker oppstår det ofte blødninger.

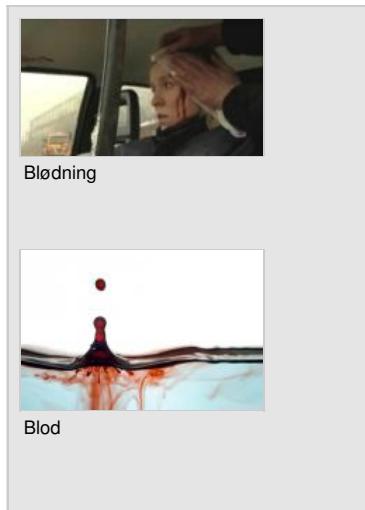
Disse blødningene kan være

- små og ufarlige eller store og livstruende
- indre eller ytre blødninger
- pulsåreblødninger eller veneblødninger

Stopp store blødninger ved å legge trykk på såret og heve skadestedet. Ring 113. Der får du veiledning i riktig førstehjelp.

Mindre sårskader og skrubbsår behandles slik:

1. Rens sårfaten godt i grønnsåpebad eller med sterile kluter.
2. Pirk ut synlige fremmedlegemer som småstein og liknende med en ren pinsett.
3. Dekk til såret med plaster eller kompress. Bruk eventuelt sårsalve.
4. Dype sår bør få blø litt for å rense seg selv.
5. Vurder om såret må syes. Hvis det ikke trengs: Klem sammen og plastre.



Brudd

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg

[Brudd \(4045\)](#)

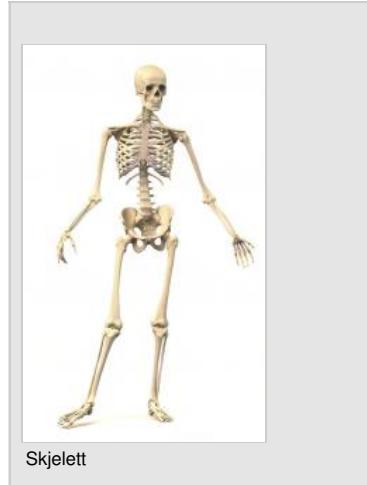


Brudd kan forekomme i alle knokler. Noen brudd er så smertefulle at personen ikke kan bevege seg, mens andre brudd er små og vanskelige å oppdage. Det må da tas røntgenbilde for å fastslå med sikkerhet om det er en bruddskade eller en forstuing. Vi skiller mellom sikre og usikre bruddtegn.

Vi deler brudd i

- åpne brudd
- lukkede brudd

Ved brudd skal bruddstedet holdes i ro slik at skaden ikke blir større. Skaff legehjelp så fort som mulig.



Epileptisk anfall

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg

[Epileptisk anfall \(4050\)](#)



Epileptiske anfall varierer fra små anfall, som knapt merkes, til kraftige anfall med kramper. De fleste anfall er over i løpet av noen minutter, men pasienten vil ofte være sliten i flere timer etter anfallet.

Mennesker med epilepsi har ofte et merke hengende i et kjede rundt halsen som viser at de har epilepsi.

Riktig førstehjelp ved epileptiske anfall er å påse at pasienten ikke skader seg hvis han faller, at han ligger mest mulig bekvemt og blir beskyttet mot støt. Du skal ikke prøve å stoppe anfallet, men la det gå sin gang. Du skal ikke stikke noe inn i munnen til pasienten. Ring 113 dersom du er i tvil om hva du skal gjøre.



For høyt og for lavt blodsukker

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen

[Førstehjelp ved for høyt og for lavt blodsukker \(4051\)](#)



Mennesker med diabetes er utsatt for to ulike akutte tilstander som krever riktig førstehjelp. Årsaken til den ene tilstanden er at blodsukkernivået i blodet blir for høyt, den andre at blodsukkernivået blir for lavt.

Den tilstanden som oppstår når blodsukkeret blir altfor lavt, kaller vi *føling*. Dersom blodsukkernivået blir altfor høyt, kan pasienten gå i *diabetisk koma*.

De viktigste symptomene ved føling er:

- irritasjon eller skjelving
- personen kan virke beruset
- svette, uro
- sult
- bevissthetstap

Hva må du gjøre når du treffer en person med nevnte symptomer?

- Finn ut om pasienten er diabetiker, om du kan.
- Se etter SOS-kapsel eller identifikasjonskort.
- Se etter insulinpenner, sprøyter, insulinpumper eller måleutstyr.
- Hvis du er usikker og ikke har mulighet til å måle blodsukkeret, skal du handle som ved lavt blodsukker eller føling.

Dette gjør du ved lavt blodsukker/føling:

- Gi noe søtt å drikke: sot brus, juice eller melk.
- Hvis personen er bevisstløs, må du ikke gi mat eller drikke. Tilkall lege eller ring 113.

Diabetisk koma oppstår helst hos personer som ennå ikke har fått diagnosen diabetes. Denne tilstanden må behandles hos lege. Føling kan oppstå hos alle diabetikere, ofte på grunn av små endringer i spise- eller aktivitetsvanene. Her finner du mer ut om

Diabetes coma og føling

Når bukspyttkjertelen slutter å produsere insulin, stiger blodsukkernivået fordi glukosen ikke blir transportert inn i cellene. Samtidig "sulter" cellene, de får ikke nok næring. For å bøte på dette må diabetikere tilføre kroppen insulin. Insulinet må tilføres når det er behov for det, og mengden insulin må være tilpasset mengden mat en spiser. Hvis det blir feil i forholdet mellom glukose og insulin i blodet, kan disse tilstandene utvikle seg:



Mennesker med kroniske sykdommer bærer ofte en SOS-kapsel som inneholder opplysninger om sykdommen deres. Kapselen gir deg som førstehjelper viktig informasjon.

Diabetisk koma ble tidligere kalt sukkerslag.

Føling blir også kalt insulinsjokk.

Insulinføling	Diabetisk koma
Svært lavt blodsukkernivå	Svært høyt blodsukkernivå

Oppstår ved for mye insulin, eller ved for kraftig virkning av insulin. Insulinføling opptrer gjerne etter for lavt matinntak eller stor fysisk aktivitet.	Oppstår ved for lite insulin. Denne tilstanden inntreffer ved ubehandlet diabetes, eller ved dårlig regulert diabetes.
Konsekvensen av lavt matinntak eller stor fysisk aktivitet er at blodsukkernivået blir lavt, og dette påvirker hjernen.	Både ubehandlet diabetes og dårlig regulert diabetes fører til at blodsukkernivået er høyt. Likevel får personen ikke energi nok.
Tilstanden inntreffer plutselig. <ul style="list-style-type: none">• ikke tørst• kaster som regel ikke opp	Tilstanden utvikler seg langsomt. <ul style="list-style-type: none">• ikke tørst• kaster ofte opp
Personen har gjerne <ul style="list-style-type: none">• hodepine• skjelvinger• nervøsitet• kaldsvett hud• normale slimhinner• normalt åndedrett• normal puls	Personen har gjerne <ul style="list-style-type: none">• magesmerter• forstoppelse• tørr hud• tørre slimhinner• dypt og intenst åndedrett• svak puls
Personen har som regel ikke <ul style="list-style-type: none">• magesmerter• forstoppelse	Personen har som regel ikke <ul style="list-style-type: none">• hodepine• skjelvinger• nervøsitet

Forbrenninger

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad

[Forbrenninger \(4047\)](#)



Behandlingen avhenger av hvor stor og alvorlig skaden er, men start alltid med å kjøle ned det forbrente området. Er du i tvil om hvilken førstehjelp du skal gi kan du ringe 113.

Vi deler brannskader i tre grupper:

- førstegrads forbrenning
- andregrads forbrenning
- tredjegrads forbrenning

Brannskader som dekker mer enn 10% av kroppsoverflaten er alltid alvorlige. For å vurdere omfanget kan du bruke denne huskeregelen:

Størrelsen på håndflaten til en person tilsvarer omtrent 1% av kroppsoverflaten.



Forfrysninger

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg

[Forfrysninger \(4048\)](#)



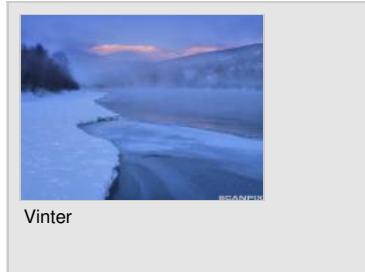
Riktig førstehjelp er viktig for å begrense skadene etter en forfrysning. Er du i tvil om hvordan du skal behandle en frostskade, ringer du 113.

Frostskader kan være

- generell nedkjøling
- lokale frostskader - disse deles i overflatiske og dype frostskader

Dersom kroppen taper for mye varme, blir den nedkjølt. Det vil si at kroppstemperaturen synker.

Dette oppstår gjerne dersom man er dårlig kledd eller blir liggende i ro når det er kaldt. Dersom man er for lenge i kaldt vann, kan man også bli kraftig nedkjølt. Typiske tegn på nedkjøling er at kroppen begynner å skjelvle. Dersom nedkjølingen fortsetter, vil personen gjerne bli ukonsentrert og apatisk.



Lokale frostskader kan oppstå selv om resten av kroppen holder seg normalt varm. Den vanligste årsaken til lokale frostskader er kulde kombinert med vind mot bar hud.

Riktig førstehjelp er viktig for å begrense skadene etter en forfrysning. Er du i tvil om hvordan du skal behandle en frostskade, ringer du 113.

Forgiftninger

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg

[Forgiftninger \(4046\)](#)



Mange stoffer kan føre til forgiftning. Riktig førstehjelp vil variere fra stoff til stoff. Er du i tvil om hva som er riktig førstehjelp, kan du ringe 113 eller ta kontakt med giftinformasjonen, som både har døgnåpen telefon og egen side på Internett.

Forgiftninger forekommer

- ved svelging
- ved innånding
- gjennom huden

Kjemikalier som er i salg og som kan medføre helserisiko, skal være merket med hvilken fare de inneholder og råd om førstehjelp.

På en arbeidsplass skal det finnes informasjon om kjemikalier som benyttes i arbeidet. Denne informasjonen kalles HMS-datablad eller sikkerhetsdatablad.



Hodeskade

Forfatter: Norsk Helseinformatikk, Guri Bente Hårberg

[Hodeskade \(18175\)](#)



Ved mistanke om hodeskader er det viktig å få den skadde til å holde seg i ro. Ikke forlat pasienten alene før du har avklart om vedkommende trenger legetilsyn.

Hvilke symptomer og plager er normale?

En lett hodeskade kan gi følgende lette og forbigående plager:

- moderat hodepine
- kvalme
- svimmelhet/ustøhet
- nedsatt hukommelse
- dårlig konsentrasjonsevne

Disse plagene, og spesielt hodepine, er vanlige de første dagene etter skaden. Vanligvis forsvinner de av seg selv, men noen pasienter kan ha slike plager i flere uker eller måneder.

Førstehjelp

1. Få den skadde til å sette seg eller legge seg ned.
2. Sjekk bevissthetsnivået:
 - Er den skadde våken, og reagerer vedkommende normalt? Hvis ja, er den skadde ved full bevissthet?
 - Reagerer den skadde på stemmen din, og responderer han eller hun på enkle spørsmål og enkle kommandoer?
 - Reagerer den skadde på smerte?
 - Reagerer den skadde overhodet ikke? Da er vedkommende bevisstløs. Gjør deg klar til å starte gjenoppliving om nødvendig.
3. Behandle eventuelle andre skader.
4. Ring 113 hvis den skadde ikke kommer seg helt i løpet av kort tid, eller dersom
 - tilstanden forverrer seg
 - vedkommende har andre alvorlige skader
5. Hold deg ved den skadde.
 - Når den skadde har kommet seg: Sørg for at en pålitelig person er sammen med den skadde i noen timer.
 - Dersom ulykken har skjedd under en idrettsaktivitet: Ikke la vedkommende fortsette med aktiviteten. Det kan også være fornuftig å spørre om medisinsk råd om når den skadde kan gjenoppta idrettsaktiviteten.
6. Sök medisinsk hjelp.
 - Tilrå den skadde å söke medisinsk hjelp hvis han eller hun senere blir plaget med vedvarende hodepine, kvalme og brekninger, synsforstyrrelser eller overdreven søvnighet.



Hodeskade
Opphavsmann: [drainhook](#)



Hjelm beskytter
Opphavsmann:
[aloshnennett](#)

Etter kraftig hjernerystelse er det vanlig at den skadde blir lagt inn på sykehus for observasjon og undersøkelser. Oftest varer et slikt sykehusopphold bare ett døgn. Dersom det ikke er tegn til indre skader etter det første døgnet, vil det for de aller fleste være trygt å skrives ut til hjemmet. Det er likevel noen forhold det kan være viktig å vite om i tiden etter utskrivelsen.

Ved lette hjernerystelser vurderer nok legen det ofte som unødvendig at pasienten blir innlagt. Spesielt gjelder dette dersom pasienten ikke har vært bevisstløs. Legen kan gjøre en pålitelig vurdering om dette.

Når den skadde kommer hjem

Den hodeskadde skal ikke være alene det første døgnet, og vedkommende skal vekkes to ganger i løpet av den første natten. Det blir gjort for å være sikker på at personen kan vekkes og har normale reaksjoner. Vi anbefaler at noen aktiviteter begrenses de følgende dagene, inntil den skadde føler seg frisk igjen. Spesielt er det av betydning å begrense

- langvarig TV-tutting og lesing
- videospill
- alkohol
- sportsaktiviteter som innebærer risiko for nye hodeskader (for eksempel ball- og skiidrett)

Dersom vedkommende har hodepine, kan han eller hun bruke reseptfrie smertestillende midler (for eksempel paracetamol). Det kan i noen tilfeller være behov for et par dagers sykmelding, avhengig av yrke/skolegang og hvor plaget vedkommende er. Dette kan du/dere i så fall be legen om.

Du kan lese mer om hodeskader på pasienthåndboken.no, se lenke.

Helse og livsstil

Behov

Forfatter: Gro Nedberg Grønlid, Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen

[Grunnleggende behov \(4017\)](#)



Med behov forstår vi noe vi trenger. Grunnleggende behov kjennetegnes ved at de er svært viktige for menneskets vekst og utvikling. En del av de grunnleggende behovene er behov for livsnødvendigheter, slik som mat, drikke og luft.

I Verdenserklæringen om menneskerettighetene fra 1948 ble det slått fast at mennesket hadde rett til å få dekket grunnleggende behov som mat, helse, utdanning og arbeid med et menneskerettlig innhold.

Det finnes en mengde ulike måter å forklare behov på. Selve ordet behov viser til noe vi trenger. Et eksempel kan være at når vi er sultne, trenger vi mat ellers blir vi slappe og uopplagte. Et annet eksempel kan være at en liten baby trenger å sove mye for å greie å ta inn alle nye lyder og inntrykk. De ulike behovene kan oppstå til forskjellige tider på dagen, men det som kjennetegner dem, er at vi trenger dem.



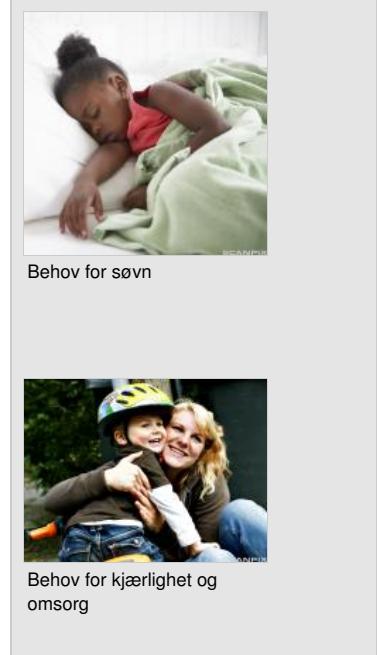
Maslows behovspyramide

Abraham Maslow var en amerikansk psykolog som er mest kjent for sin teori om menneskers grunnleggende behov. Han mente at behovene må oppfylles nedenfra i pyramiden. Når de fysiske behovene er dekt, begynner vi å søke mot andre behov, og vi motiveres til å få disse dekt.

Maslow delte de grunnleggende behovene inn i fem hovedgrupper:

- fysiske behov
- behov for sikkerhet
- sosiale behov
- behov for aktelse
- behov for selvrealisering

Du kan lese mer om grunnleggende behov og Maslows behovspyramide i linken til høyre.



Oppgaver til fagstoff om «Grunnleggende behov».

Utfordringer til deg:

1. For bedre å kunne forstå hva Maslow mente med behovspyramiden, kan du prøve å tenke på dine egne behov.
Hva skjer f.eks. med ditt humør eller din energi viss du er veldig sulten eller trøtt? Hvor opplagt er du da til å være sammen med venner? Eller hvordan er dine sjanser til å yte noe i gymmen? Tenk igjennom hva som påvirker din kropp, og hva som må til for at

- du skal føle deg tilfreds. Hvilke behov må være dekket hos deg for at du skal kunne klatre i Maslows behovspyramide?
2. Tegn og forklar Maslows behovspyramide.
 3. Hva er et behov?
 4. Lag en liste over dine behov. Tenk deg at du skal tilbringe et år på en øde øy. Hva må du ha tilgang til eller ha med deg til øya? Del dine behov inn i tre grupper: livsnødvendige, nødvendige og slikt jeg bare må ha. Hvor i Maslows behovspyramide vil du plassere de ulike behovene du har?
 5. Mange vil si at de må ha mobiltelefon og datamaskin. Dette er behov som ikke fantes for 50 år siden. Hvordan har disse behovene oppstått?
 6. Tenk deg at du skal begynne på en ny arbeidsplass. Bruk Maslow til å forklare hvilke behov du har i forbindelse med arbeid.

Helse og livsstil — en oversikt

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Helse og livsstil \(16947\)](#)



Helse er noe annet eller mer enn å være fri for sykdom, og mange forhold påvirker vår helse. I ditt framtidige yrke skal du arbeide helsefremmende. Hva betyr egentlig det?



Helse



Livsstil



Frisk eller syk?

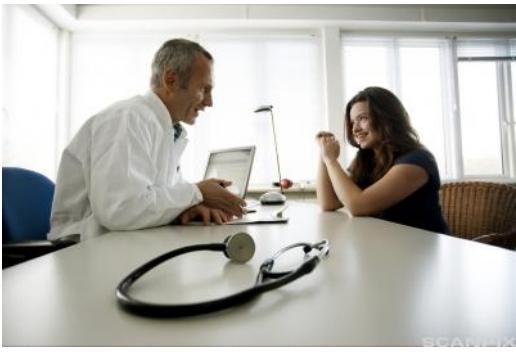


Reklame

Sitat

En venn er den beste medisin.

William Somerville /ordtak.no



Hvordan holde seg frisk?

Sitat

Ønsker du å bli frisk, er du alt på helbredelsens vei.

Lucius Annæus Seneca /ordtak.no

Oppgaver til fagstoff om «Helse og livsstil».

Tenk over

Helse og livsstil omhandler ulike tema, og disse er symbolisert med bilder.

1. Lag et tankekart for hvert av temaene. Hva har du lært om disse temaene på ungdomsskolen?
Ta fram tankekartene når du er ferdig med å jobbe med temaene. Hva har du lært?
2. Hvilke kompetanse mål i din læreplan sier at du skal lære noe om dette fagstoffet?
3. Diskuter og lag en plan for hvordan du vil jobbe med disse temaene. Du kan lage en plan sammen med klassen eller en egen plan for deg selv.
4. Lag en tekst eller et rollespill ut fra ett eller flere av bildene på siden.
5. Diskuter hva sitatene over betyr.

Helse

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg, Agnes Brønstad
[Helse \(4013\)](#)



Hva er god helse for deg, og er god helse forskjellig fra menneske til menneske?

Helse er noe annet eller mer enn å være fri for sykdom, og mange forhold påvirker vår helse. I ditt framtidige yrke skal du arbeide helsefremmende. Hva betyr egentlig det?

Hva er helse?

Begrepet helse kan defineres på flere måter. Her finner du tre ulike måter å definere helse på. Ut fra definisjonene kan vi lese at helse henger sammen med flere andre faktorer. Hvilken definisjon vi velger å bruke, kan derfor variere.

I NOU 1997:18 står det:

«Mange er f.eks. fornøyd med helsa opp gjennom livet, til tross for at de har gått gjennom både alvorlige og plagsomme lidelser. Resultatene fra helseundersøkelser i mange land har dessuten vist at en stor andel av befolkningen har vært kronisk syke, uten å være misfornøyd med helsa.»

Her skriver Regjeringen også at det å oppleve å ha god helse, har sammenheng med å oppleve mestring i hverdagen.

Dersom du søker på ordet helse på Internett, vil du også finne mange andre definisjoner.

Er god helse det samme for alle?

Hva vi anser som god helse, avhenger av en rekke faktorer:

- alder
- miljø
- personlighet

Undersøkelser viser at helse oppleves forskjellig fra person til person. To personer som får den samme skaden eller sykdommen, kan oppleve det helt ulikt. Den ene tilpasser seg kanskje, finner løsninger og mestrer hverdagen godt, mens den andre mener at helsen er dårlig fordi skaden eller sykdommen setter begrensninger i hverdagen. Når du prater med bestemor som forteller at hun har god helse, tenker du kanskje at du er uenig, at du ville hatt dårlig helse om du var like dårlig til beins som henne.

Hvordan vi opplever helse, er også avhengig av miljøet rundt oss og de kravene det setter til oss. For eksempel vil

- en som bor i sjette etasje i et hus uten heis, oppleve et stiftt kne helt annerledes enn en som bor i første etasje
- en ballettdanser stille helt andre krav til hvordan kroppen skal fungere enn en som arbeider på kontor

Verdens helseorganisasjon (WHO) sier at «*Helse er en tilstand av fullkommen fysisk, psykisk og sosial velvære - ikke bare fravær av sykdom eller svakhet.*»

Professor Peter F Hjorth har laget denne definisjonen på helse: «*God helse har den som har evne og kapasitet til å mestre og tilpasse seg livets uunngåelige vanskeligheter og hverdagens krav.*»

Hammerfest videregående skole definerer helse slik: «*God helse er ikke bare at du ikke er syk, men også at du har det bra på andre måter; at du fungerer på skolen, og at du fungerer bra når du kommer hjem fra skolen. God helse betyr også at du legger forholdene til rette for å beholde en god helse i framtiden.*»

Som framtidig fagarbeider er det viktig at du er klar over hvor forskjellig brukerne kan oppleve helse. Lytt og ta hensyn til hvordan hver enkelt opplever sin situasjon.

Hva påvirker vår helse?

Mange forhold påvirker vår helse. Livsstilen og hvordan vi ivaretar våre grunnleggende behov, betyr mye. Andre faktorer er også viktige, for eksempel miljø, økonomi, boforhold og hvor god tilgang vi har på helsetjenester i kommunen der vi bor. Undersøkelser viser at utdanningsnivået også har betydning for helsen til den enkelte.

Hvem har ansvar for vår helse?

Vi har selv hovedansvaret for vår helse. Livsstilen, hvordan vi velger å leve, får betydning for hvordan helsen blir senere i livet. Begynner du for eksempel å røyke som tenåring, merker du helseuskadene kanskje først som førti- eller femtiåring.

Samfunnet har også et ansvar for å legge forholdene til rette slik at vi kan ta vare på vår helse. Dette gjøres på flere måter, blant annet ved

- å informere om hva som er bra for helsen
- å tilrettelegge miljøet slik at det blir best mulig for helsen
- forbud og påbud, for eksempel forbud mot å kjøre med promille og påbud om bruk av bilbelte
- å vedta egne lover, for eksempel røykeloven
- å regulere priser, som å legge avgift på visse varer som alkohol, og subsidiere andre, for eksempel melk.

Alle er ikke i stand til å ta vare på sin egen helse. Barn trenger omsorg og hjelp fra sine foreldre. Og som fagarbeider vil du møte brukere som trenger din hjelp for å ivareta helsen.

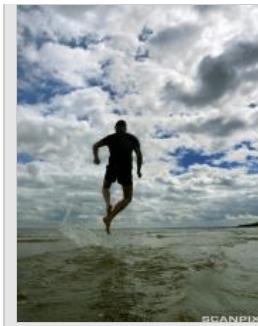
Hva kan vi gjøre for å opprettholde god helse?

Det er mye vi kan gjøre for å ha så god helse som mulig, og det vi gjør som unge, er spesielt viktig fordi det legger grunnlaget for helsen senere i livet. Noen råd:

- Spis sunt.
- Vær fysisk aktiv.
- Tenk positivt om deg selv.
- Ha gode venner som du liker å være sammen med.
- Få nok sovn.
- Ha god hygiene.
- Unngå tobakk og narkotika, og drikk lite alkohol.
- Tenk ergonomi og bruk riktige arbeidsstillinger og -teknikker.

Du kan sikkert forlenge denne listen selv.

Oppgaver til fagstoff om «Helse».



Helse

«Det handler ikke om hvordan du har det, men om hvordan du tar det.»

Ukjent opphav

Utfordringer til deg:

1. Tenk over hva de tre definisjonene på helse betyr. Sammenlikn dem med hverandre. Hvilken av dem passer best med din oppfatning av helse?
2. Diskuter hva dere legger i god og dårlig helse.
3. Gi ti eksempler på hvordan du kan ta vare på din egen helse.
4. Gi ti eksempler på hvordan samfunnet kan legge til rette for at du skal kunne ta vare på din helse.

Helsefremmende og forebyggende arbeid

Forfatter: Ingvild Skjetne

[Helsefremmende og forebyggende arbeid \(4018\)](#)



Helsetilstanden i Norge er god, men den varierer mellom ulike kjønn, sosiale lag, etniske grupper og ulike deler av landet. En rekke faktorer påvirker helsen, som fysisk aktivitet, mat og drikke, utdanning, inntekt, veisikkerhet, inneklima, utedrift, bosted og tilgang på helsetjenester.

Helsefremmende og forebyggende arbeid overlapper hverandre og skal skje i samarbeid med de menneskene det gjelder. Mennesket skal involveres aktivt i å ta beslutninger om noe så viktig som sin egen helse. Deltakelse gir eierskap og en større mulighet til å se sammenhengen mellom livsstil, fysisk aktivitet, kosthold og helse og til å gjøre endringer.

Helsefremmende arbeid er et prioritert område både nasjonalt og internasjonalt, men slikt arbeid har en kort historie. Først i 1986 var det en internasjonal konferanse om helsefremmende arbeid. Konferansen resulterte i en definisjon av helsefremmende arbeid (*engelsk: health promotion*) som "den prosess som gjør folk i stand til å bedre og bevare sin helse".

Helsefremmende arbeid handler om å gi mennesker sterkere kontroll over forhold som påvirker egen helse og livskvalitet, og det forutsetter fokus både på individuelle og samfunnsmessige forhold. Faktorer i samfunnet som gir god helse, må styrkes, og de som medfører helserisiko, må svekkes.

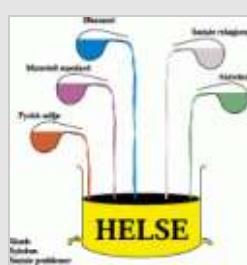
Målene er flere leveår med god helse i befolkningen som helhet og å redusere helseforskjeller mellom ulike sosiale grupper, etniske grupper og mellom kvinner og menn.

Tiltakene omfatter alle mennesker, både friske og syke, uavhengig av risikoen for sykdom.

Hvordan står det til med den norske folkehelsen?

Helsefremmende arbeid er tiltak som bedrer livskvaliteten, trivselen og muligheten til å mestre de utfordringer og belastninger en utsettes for i dagliglivet.

Forebyggende arbeid er tiltak som fører til en reduksjon i sykdommer, skader, sosiale problemer, dødelighet og risikofaktorer.



Helsekaret

Helseatferd er livsstil og levevaner som har stor betydning for helsen, blant annet kosthold, fysisk aktivitet, røyking og alkoholbruk. Den enkeltes valg av helseatferd er i stor grad bestemt av det sosiale miljø. Det er sosial ulikhet i helse, helsen er gjennomgående dårligere blant personer med lav utdanning og lav inntekt. Mye tyder på at sosiale forskjeller i levevaner spiller en rolle for hvorfor det oppstår sosiale ulikheter i helse.

Eksempler på helseplager som er skjevt fordelt i befolkningen er hjerte- og karsykdommer, overvekt, fedme og type 2-diabetes.

Helsekaret viser noen faktorer som påvirker helsen. For å iverksette helsefremmende tiltak må vi ha kunnskap om hvordan det står til med helsen i Norge, og hva som påvirker den.

Eksempler på helsefremmende tiltak:

- Helseopplysningskampanjer
- Tiltak rettet mot barn og unge
- Tiltak rettet mot et flerkulturelt samfunn
- Tiltak rettet mot lokalsamfunnet
- Tiltak rettet mot arbeidslivet som arena
- Tiltak rettet mot livsstilsveiledning i helsetjenesten
- Tiltakk rettet mot veiledning i tannhelse

Eksempler på helsefremmende arbeid:

Frukt hver morgen, vannautomater og vannflasker til alle elever. Det er tre av grunnene til at Kjelle videregående skole vant Helsedirektoratets landsomfattende konkurransen om beste videregående skole på frukt, grønt og vann.

- Kjelle videregående skole er et eksempel til etterfølgelse. Dette er forebygging i et nøtteskall. Tilgang på sunn mat og drikke i skoletiden gir gode vaner på sikt og hindrer unødig kjøp av brus og godteri. Gode kostvaner er viktig for å forebygge sykdom senere i livet. Dessuten bidrar det til at elevene blir mer konsentrerte og gir bedre læringsmiljø. Her er det bare gevinsten, sier statssekretær Ellen Birgitte Pedersen i Helse- og omsorgsdepartementet som onsdag 10.desember 2008 overrakte prisen på 15 000 kroner til skolen som ligger i Akershus.

Kjelle vgs, Andre Grøtli

Kriterier i konkurransen har vært tiltak for fokus på vann, frukt og grønt og at skolen skal ha planer for varig endring i atferd, kriterier som skolen oppfyller fullt og helt.

- Skolen har fått installert vannautomater på skolen og har levert ut vannflasker til alle elever. Alle på skolen får tilbud om frukt fra fruktkurver hver eneste morgen. Det selges kun sunne matvarer i kantinen. Skolen tilbyr også frokostpakker til elever som ikke har fått i seg mat på morgenkvisten. Et eget kokehefte har også blitt laget i skolens regi. Skolen skiller seg ut med et imponerende planmessig arbeid med detaljerte prosjektplaner og en helhet som inkluderer kosthold, fysisk aktivitet og læring knyttet til dette, sier juryen.

Det kom inn i alt 27 bidrag i konkurransen, som er et av mange tiltak for å legge til rette for sunne kostvaner som del av oppfølgingen av regjeringens handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen.

Kilde: www.helsedir.no

Forebyggende arbeid

Forfatter: Ingvild Skjetne

[Forebyggende arbeid \(20744\)](#)



Forebyggende arbeid tar sikte på å utvikle tiltak som kan føre til en reduksjon i sykdommer, skader, sosiale problemer, dødelighet og risikofaktorer. Det er bedre og billigere å forebygge enn å reparere og behandle skader og sykdom.

Norske barn er blant de friskeste i verden, men har likevel sykdom og helseutfordringer. I dette arbeidet har helsestasjonene og skolehelsetjenesten et veletablerte tilbud. Allerede første uke får mor og barn et hjemmebesøk av helsesøster hvor de nybakte foreldre kan stille spørsmål og få veiledning ved behov. Trygghet og gode relasjoner fra starten av er nyttig for å forebygge problemer senere. Et annet kjent tiltak er vaksinasjonsprogrammet for barn.

Tre typer forebygging

Primærforebyggende tiltak

Primærforebyggende tiltak har som mål å forhindre helsevikt hos friske og utsatte personer. Målgruppen er hele befolkningen eller grupper av befolkningen, men tiltakene er de samme for alle. Vaksinasjonsprogrammet for barn er et av tiltakene. Allerede i første leveår starter vaksinering mot difteri, stivkrampe og kikkhoste, senere også mot blant annet kusma og meslinger.

Helsemyndighetene har helseopplysningskampanjer som f. eks. kan være om sikker sex for å forebygge infeksjon av klamydia eller om kjønnslemlestelse. Andre kampanjer kan fokusere på at spebarn skal legges på ryggen for å forebygge krybbedø.

Tiltakene tar utgangspunkt i konkret kunnskap om risikofaktorer som forårsaker sykdommen.

Sekundærforebyggende tiltak

Et sekundærforebyggende tiltak er å kartlegge personer som har tidlige symptomer på sykdom, og iverksette tiltak for stoppe den videre utviklingen av sykdommen. For eksempel øker forekomsten av overvekt og fedme som en følge av lav fysisk aktivitet og ugunstig kosthold. Fedme øker risikoen for hjerteinfarkt, hjerneslag, kreft, type 2-diabetes og muskel- og leddplager. Erfaring viser at det for mange er vanskelig å oppnå varig vektreduksjon når en først er overvektig. Forebygging av overvekt er derfor av stor betydning. Ernæring spiller en vesentlig rolle både i forebygging og behandling av en rekke sykdommer og helseplager som diabetes, kreft, hjerte- og karsykdommer, mage- og tarmsykdommer, overvekt, underernæring og spiseforstyrrelser.

Tertiærforebyggende tiltak

Verdens helseorganisasjon (WHO) har anslått at 80% av forekomsten av hjerteinfarkt, 90% av type 2-diabetes og over 30% av forekomsten av kreft kan forebygges med endringer i kosthold, fysisk aktivitet og røykevaner.

Tre typer tiltak:

- primærforebyggende
- sekundærforebyggende
- tertiærforebyggende

Primær betyr "kommer først".



Jogging
Opphavsmann: [ceiling](#)

Fysisk aktivitet kan være et forebyggende tiltak.

Tertiærforebyggende tiltak har som mål å forebygge forverring av sykdom, unngå kroniske tilstander og opprettholde funksjonsevnen hos den syke. Pasienten skal ikke få det verre enn nødvendig. Hånddesinfeksjon blant personalet i institusjoner er et eksempel på tiltak som skal forebygge at pasienter som allerede er syke, skal få en infeksjon som en tilleggslidelse.

Typisk ellers er livsstilsykdommene hjerte- og karsykdommer, enkelte kreftformer og osteoporose. Fysisk aktivitet er forebyggende tiltak for alle disse målgrupper fordi det øker blodomløpet, bedrer pusten, opprettholder styrken i muskulaturen og bedrer personens velvære, men aktiviteten må tilpasses den enkelte.



Deklarasjon på lettmelk
Fotograf: [Stein Erik Dahl](#)

Informasjon kan være et forebyggende tiltak.



Mammografi
Opphavsmann: [Alan Hoofring](#)

Mammografi er en røntgenundersøkelse som kan avdekke kreftsvulster i bryst. Slike undersøkelser kan være et forebyggende tiltak.

Oppgaver til fagstoff om «Forebyggende arbeid».

Utfordringer til deg:

1. Hvilke tre typer forbyggende tiltak snakker vi om i forbindelse med forebyggende helsearbeid?
2. Diskuter påstanden som står i innledningen:
Det er bedre og billigere å forebygge enn å reparere og behandle skader og sykdom.
3. Studer bildene. Bildene viser ulike tiltak som kan være helseforebyggende. I læreplanen står det at du skal kunne: "drøfte og gi døme på kva den enkelte og samfunnet kan gjøre for å betre eiga helse og folkehelsa, både psykisk og fysisk". Bruk bildene og diskuter:
 - Er det samfunnet eller den enkelte som har satt i gang disse tiltakene? Kanskje krever tiltakene noe av begge parter? På hvilken måte?
 - Finn flere eksempler på forebyggende tiltak og diskuter hva som skal til for at tiltakene skal lykkes.

Helsekaret

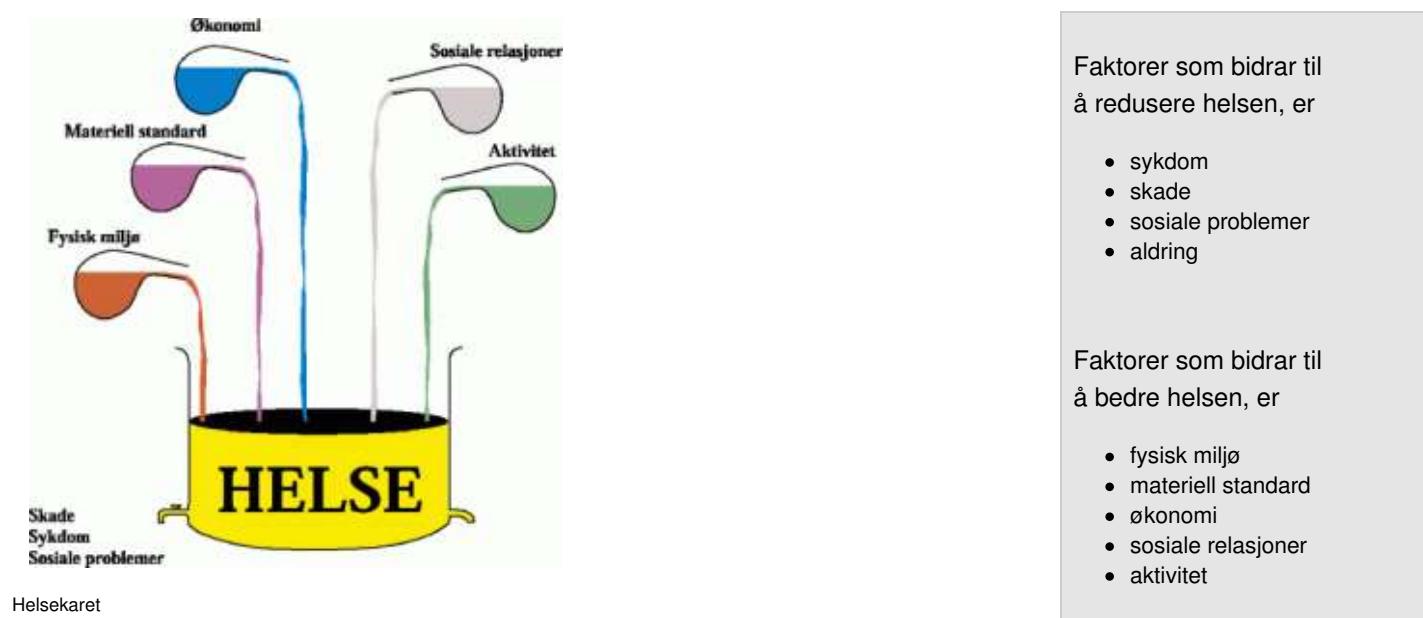
Forfatter: Guri Bente Hårberg, Tove Bostad

[Helsekaret \(4016\)](#)



Helsekaret er en modell for å illustrere hva som kan føre til god og dårlig helse. Helse kan beskrives og illustreres på en rekke måter, og helsekaret er en av dem: helse som en mengde.

Figuren tar utgangspunkt i at helse er en mengde. Denne mengden reduseres på grunn av at vi blir eldre, eller at vi blir utsatt for skade, sykdom eller sosiale problemer. Men vi kan også fylle på karet og øke mengden.



Helsekaret forklarer helse som en mengde væske i en beholder. Det fylles og tappes hele tiden. For å holde en konstant mengde må det fylles på like mye som det tappes ut. Vi kan tenke oss at de glassene som gir påfyll, inneholder noe som fører til økt velvære og god helse. Kranene, hvor helsen tappes ut av karet, er eksempel på forhold som fører til mindre god helse. Vi som bor i Norge, er så heldige at vi stort sett kan velge hvilken livsstil vi ønsker å ha. Men det finnes naturligvis noen begrensninger, både i oss selv og i miljøet rundt oss. På samme måte finnes det muligheter hvis vi er villige til å benytte oss av dem.

Oppgaver til fagstoff om «Helsekaret».

Utfordringer til deg:

1. Forklar hva som ligger i begrepene:
 - fysisk miljø
 - materiell standard
 - økonomi

- sosiale relasjoner
 - aktivitet
2. Kan du komme på andre ting som kan "fylle på" din helse?
 3. Hvorfor vil dette helsekaret bli ulikt fra person til person?
 4. Forklar punktene som "tapper ut" helsekapital.
 5. Kan du komme på andre ting som "tapper ut" helsekapital?
 6. Finn eksempler på hvordan oppvekst-, helse- og sosialtjenesten kan både "skru igjen" og "fylle på" helsekaret til brukere.
 7. Fordypning: Ta notater fra [NOU 1997: 18](#)

Livsstil

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Tove Bostad

[Livsstil \(20629\)](#)



Hvilken livsstil vi har, er et resultat av hvilke valgmuligheter vi har og hvilke valg vi gjør. I den vestlige verden er menneskenes livsstil preget av at vi har store valgmuligheter. Disse valgmulighetene påvirker oss.

Vi tar en rekke valg hver eneste dag. Vet du at enkelte av dine valg kan føre til at du får dårligere helse? Er du opptatt av hva som gir deg god helse?

- Vi kan velge å ha et sunt eller et mindre sunt kosthold.
- Vi kan i mange tilfeller velge om vi vil være fysisk aktive. Vi kan gå eller sykle til skolen eller ta buss. Vi kan velge å gå tur eller drive idrett, men vi kan også velge å la være.
- Vi har tilgang på ulike rusmidler og tobakk, men vi kan velge å ikke bruke slikt.
- Mange jobber mye og er opptatt av status og karriere. Andre prioriterer familie og fritid. Også her kan vi velge.

Mange vil innvende at det ikke er så enkelt å velge i alle disse tilfellene. Man må ha en jobb, og man må spise også når man ikke har tid til å lage sunn mat. Dette er selvsagt riktig, men i mange tilfeller har vi mulighet til å velge. Og da er det viktig å vite at valgene vi gjør, har konsekvenser for vår helse.

Egenomsorg

Egenomsorg handler om hvordan vi tar vare på oss selv. God helse er ikke noe man er født med eller automatisk kan regne med å bevare hele livet uten egen innsats. De fleste nordmenn har mulighet til å velge hvordan de vil leve. Din livsstil kan faktisk ha betydning for hvor gammel du kommer til å bli! Stadig legges det fram forskning om hvilke faktorer som har positiv og negativ innvirkning på helsen. For å kunne ta gode valg er det viktig at vi får tak i informasjon og blir bevisst på mulige problemer. Barn og unge må læres opp.

Det regnes også som en livsstil å være ekstremt opptatt av å leve rett. Enkelte blir selvsentrerte og innsnevret i tankegang og interesseområde. Mat, trening, vekt, muskelmasse og prestasjoner får et altfor stort fokus. Ved å forsake godsaker, avslå tid til sosialt samvær og trenre til alle døgnets tider kan man faktisk gå i motsatt grøft. Enkelte bruker medikamenter i tillegg for å få økt muskelmasse og utholdenhets. Dette kan være direkte helseskadelig. Belastningslidelser pga. overtrening, spiseforstyrrelser, rastløshet og usosial livsstil kan føre til stresslignende tilstander i kroppen. Det er viktig å finne en balanse mellom aktivitet og hvile. Det er helt ok å unne seg god mat og drikke selv om man vil leve sunt. Det er ikke uheldig for eksempel å spise fet mat og drikke alkoholholdig drikke i ny og ne.

Som yrkesutøver innen helse- og sosialsektoren er det viktig at du viser respekt overfor andres valg. Det finnes som regel en bevisst eller ubevisst grunn for alt vi gjør. En fordømmende holdning fører sjeldent fram hvis du ønsker å hjelpe. God og riktig informasjon er nødvendig for at brukeren skal kunne ta gode valg. Veiledning kan også være nyttig.

Eksempelet Gunn

Gunn dropper frokosten. Hun tar buss til og fra skolen. I første friminutt kjøper hun muffins og brus i kantinen. Det er mer fristende enn salat, brød og melk. Som skoleelever sitter hun i ro ved pulten mesteparten av dagen. På hjemveien kjøper hun seg en hamburger og er derfor ikke særlig sulten når hun kommer til familiens middagsmåltid. Hun liker å holde på med stillesittende aktiviteter som tv-tutting og pc utover kvelden.



Aktiv eller passiv?

Eksempelet Karl

Karl tar seg tid til å spise frokost som holder han mett ut over formiddagen. Han smører niste som består av brød med ost, leverpostei og grønnsaker. Han kjøper kald, frisk melk i kantina og en frukt. Han er også skoleelever og sitter mye i ro om dagen, men velger å gå eller sykle til og fra skolen. Mosjonen gir energi så han føler seg oppagt. Til middag passer han på å få i seg rikelig med grønnsaker og fisk. Om kvelden er han sammen med venner.

Utfordringer til deg:

1. Diskuter i klassen: Hvorfor synes mange det er vanskelig å velge riktig i forhold til livsstil og helse?
2. Intervju en eldre person og finn ut hva som preget livsstilen i Norge for 60 - 70 år siden.
3. Se filmen bak lenken *Hva er helse?*
 - Noter hva Per Fugelli sier om hva som gir god helse.
 - Diskuter eksemplene Gunn og Karl. Tenk deg at du skulle gi dem noen råd om helse og livsstil. Hva ville du sagt til hver av dem?
4. I læreplanen står det at du skal kunne gjøre rede for hva som kjennetegner kommunikasjon som fremmer helse, trivsel og velvære. Diskuter hvordan en kan informere og gi råd om livsstil på en måte som ivaretar dette.

Risikofaktorer

Forfatter: Tove Bostad

[Risikofaktorer \(20647\)](#)



En risikofaktor er noe som kan føre til en farlig situasjon. Her handler det om ikke å ta godt nok vare på seg selv ved å gjøre ukloke valg i dagliglivet. Hvis vi ikke sørger for å få dekket våre grunnleggende behov på en helhetlig og sunn måte, risikerer vi å bli syke av det.

Arv

Hvis flere familiemedlemmer får samme type sykdom, kan det tyde på at risikoen er knyttet til genene. Da er man arvelig disponert for den sykdommen. Arv er det lite å gjøre med siden man ikke kan forandre det arvematerialet man er født med. Tendens til høyt blodtrykk er eksempel på en arvelig tilstand. Det eneste man kan gjøre, er å kontrollere sin egen helse og oppsøke helsevesenet så ofte man synes det nødvendig for å føle seg trygg. Forskere arbeider med å utvikle gentester som kan påvise hvilke sykdommer man er disponert for å få, men foreløpig er dette kun på forsøksstadiet.

Røyking

Dette er uheldig både for blodsirkulasjonen og luftveiene. Tobakk inneholder tjære og nikotin. Nikotinet fører til at blodårene trekker seg sammen (blir trangere), blodsirkulasjonen blir hindret og blodtrykket stiger. Dette er særlig uheldig for hjertemuskelen, som er avhengig av oksygenrik blodtilførsel. Den som røyker, inhalerer tjære og nikotin fra munnen og helt ned til lungene. Misfargeide tenner, ødelagte flimmerhår i luftveiene, dårlig kondisjon, emfysem, KOLS og krefte er aktuelle skader og sykdommer. Røyking ødelegger flimmerhårene, som har til oppgave å føre slim bort fra lungene. Når en person slutter å røyke, tar det sju år før hårene vokser ut igjen og fungerer normalt! En som røyker, har mye større sjanse for å utvikle lungekreft enn en som ikke røyker.

Usunt kosthold

Arvestoffet i våre celler består av gener som gir oss anlegg for en rekke egenskaper. Risiko for sykdom er en egenskap. Gener overføres fra en generasjon til neste. Den som har arvelige anlegg for en sykdom, kan i noen tilfeller kompensere ved å unngå de andre risikofaktorene.



Røyking forbudt



Måltid

Dette kan være at man spiser for lite eller for mye i forhold til behovet, eller at kosten mangler viktige næringsstoffer. Nordmenn generelt spiser for mye fett, sukker og salt, og for lite frukt og grønt. Mye av fettet vi spiser, er også av det usunne slaget. Kolesterol legger seg på innsiden av blodårene og tetter til. Blodomløpet blir hindret. Salt er uheldig fordi det øker blodtrykket. Nordmenn spiser også mye sukker, som gir rask blodsukkertning og ekstra energi. Sukker fører til at tennene råtner og blir ødelagt. Dette gir smerter og kan føre til problemer med tygging. Fett og karbohydrater er energigivende næringsstoffer. For å ha en vekt i balanse er det nødvendig å forbrenne like mye energi som man tar inn. Overflødig energi lagres på kroppen så vi blir overvektige. Statens ernæringsråd anbefaler rikelig med frukt og grønnsaker, men mange slurver her.

Lite fysisk aktivitet

Man kan trenere både ved rolig gange eller mer anstrengende aktiviteter. Regelmessig mosjon bidrar til økt blodsirkulasjon, sterkere hjerte og større muskler. Hvis man trener sammen med andre, blir det også sosialt. Mange hevder at trening gir energi; man mottar mange inntrykk, både gjennom syn, lukt, og hørsel. En veltrent person tåler mer, både fysisk og psykisk. Manglende mosjon øker farens for overvekt. Overvekt kan føre til mindre fysisk aktivitet fordi det blir tyngre å gjennomføre, noe som fører til enda mer overvekt, du går inn i en vond sirkel. Mennesker som ikke mosjonerer, går glipp av det overskuddet som trening gir, de får mindre muskelmasse og redusert blodgjennomstrømning.

Stress

Mange opplever at hverdagen er travel. Det er mye vi skal rekke. Det stiller forventninger til oss fra mange kanter. Enkelte må ta mye ansvar. Andre har store forventninger til seg selv. Noen opplever ensomhet. En del sliter med søvnvansker eller følelsen av å være uopplagt. Mange velger også å gjøre seg tilgjengelig for andre hele tiden ved bruk av mobiltelefon. Da er det vanskelig å koble ut omverdenen og få helt ro. Kroppens reaksjon på stress kan være muskelspenning, vond nakke, hodepine og forhøyet blodtrykk.

Bruk av rusmidler

Det er ikke alltid like lett å endre livsstil:

Kaja følte seg usikker og klumsete som tenåring. En kompis bød henne tobakksrøyk, og hun takket ja til å prøve. I tiden etterpå følte hun seg mer inkludert og avslappet sammen med vennene. Hun hadde ikke lenger problem med å plassere hendene når de stod sammen i grupper og pratet, hun røykte og følte seg godtatt av gjengen.

Fem år senere ønsket Kaja å kutte ut røykingen. Hun hadde lært om tobakkens langsigte skadefinninger på kroppen, røykingen kostet henne mange penger, og hun ønsket å bli gravid. Tobakksrøyk ødelegger smaksløkene på tunga så det er ikke uvanlig at man får bedre appetitt og legger på seg etter røykeslutt. Derfor var Kaja usikker på hva hun skulle velge.

Moren har røyket i 40 år og utviklet KOLS, som gir henne store problemer med pusten. Hun forsøker å motivere Kaja til å slutte å røyke.

Enkelte bruker alkohol som metode for å slappe av eller "glemme" vanskeligheter. Hjernen blir sløvet av alkohol. Det er avhengighetsskapende - noe som betyr at man kan bli avhengig av det. Da mister personen styringen over sitt eget forbruk. Mennesker som misbruker alkohol, står i fare for å få skader på livsviktige organ som lever og hjerne. Det er i tillegg en sosial og økonomisk belastning.

Hver av disse faktorene utgjør en trussel mot helsen. Når flere risikofaktorer kobles sammen, øker risikoen enda mer. En ung nyutdannet mann med en stressfylt jobb kan komme til å prioritere bort tid til å mosjonere og være sammen med venner. Han velger også bort den tiden det tar å planlegge sunne måltider. I stedet går han for raske løsninger som inneholder mye fett, salt, sukker og få vitaminer og mineraler.

Å endre livsstil

Mange vil tjene på å gjennomgå en livsstilsendring for å ta vare på sin helse og forebygge sykdom. Man prøver da å minske eller fjerne helt de faktorene som øker risikoen for sykdom.

Livsstilssykdommer

Forfatter: Norsk Helseinformatikk

[Livsstilssykdommer \(4021\)](#)



Livsstilssykdommer kan enkelt defineres som enhver sykdom som har sammenheng med hvordan en person lever. Disse sykdommene tilskrives dels at mennesker lever klart lengre i våre dager, og dels måten vi lever på, vår livsstil.

Kjennetegn for livsstilssykdommer

Dette er sykdommer som trenger lang tid for å utvikle seg, og når sykdommen er etablert, er det vanskelig å helbrede den. Samtidig er dette sykdommer som vi i høy grad kan forebygge eller forsinke gjennom å endre livsstil.

Hvordan kan vi forebygge livsstilssykdommer?

De viktigste tiltakene er åpenbare. Vi må spise mindre og sunnere mat, vi må bli mer fysisk aktive, slutte å røyke, ha et moderat alkoholforbruk. Vi må også begrense forurensningen og bedre miljøforholdene i samfunnet, på arbeidsplassene og i hjemmet.

Noen av de mest utbredte livsstilssykdommene er:

- hjerte- og karsykdommer
- kreft - noen typer
- allergi
- type 2-diabetes
- stress og stressrelaterte lidelser
- overvekt
- matintoleranse
- belastningslidelser

Ideelt sett bør kosten bestå av 65% karbohydrater, 15% protein og 20% fett. I løpet av de siste 50 årene har vi imidlertid endret våre matvaner slik at det meste vi i dag spiser er raffinert mat, raskt stekt mat med mettet fett, mat med høyt sukkerinnhold og mindre frukt og grønnsaker. Dette har ført til at en typisk kost idag består av ca. 30% karbohydrater, 10-12% protein, 40% fett og 20% sukker.

Forskning viser at et høyt inntak av frukt, bær og grønnsaker, grove kornprodukter og fisk kan forebygge en rekke sykdommer som type 2 diabetes, hjerte- og karsykdommer, kreft og osteoporose.

Kanskje er økt fysisk aktivitet det aller viktigste tiltaket mot livsstilssykdommer. Den moderne sivilisasjon har ført til at dagens mennesker bruker kroppen vesentlig mye mindre enn før. Vi er blitt passiviserte og inaktive. Regelmessig mosjon og bruk av kroppen 30-60 minutter per dag styrker kroppen og forbruker kalorier. På den måten begrenses risikoen for overvekt, diabetes, hjertekarsykdommer, benskjørhet.

Fremtidsutsiktene

Vi kjenner årsakene til livsstilssykdommene, og alle blir vi stadig påminnet hva vi kan gjøre for å bedre våre leveutsikter. Likevel fortsetter utviklingen i feil retning. Dette er en utfordring for den enkelte av oss, men det er også en samfunnsoppgave der sentrale myndigheter må sette i verk tiltak som stimulerer til sunnere liv.

Sykdom og behandling

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Wenche Heir

[Sykdom og behandling \(20746\)](#)



Hva vil det si å være syk? Noen ganger er det enkelt å avgjøre at man er syk. Hvis du har feber, hovne og betente mandler, eller er alvorlig deprimert, er du syk. Dersom du blir undersøkt av lege og får en diagnose, for eksempel kreft eller hjerteinfarkt, er du også syk.

Følelsen av å være syk kan oppleves forskjellig. Du har kanskje møtt mennesker som har fått påvist en sykdom som sier: «Jeg føler meg ikke syk. Med litt tilrettelegging kan jeg leve et normalt liv og ha det fint. Jeg er frisk!»

Som framtidig fagarbeider vil du møte brukere som opplever seg som friske selv om de har fått påvist en sykdom. Disse menneskene har ofte sterk motivasjon og evne til å konsentrere seg om og bruke styrkene sine. Din oppgave blir å støtte dem i dette.

Men du vil også møte mennesker som fort ser på seg selv som syke, selv om vi andre kan synes at det slett ikke virker som de er det. Kanskje kan heller ikke legen påvise noen grunn til at vedkommende er syk. Da blir din jobb å lytte til brukeren og sammen med andre fagpersoner prøve å finne en eventuell årsak til dette, eller kanskje motivere og hjelpe vedkommende slik at opplevelsen av å være syk ikke tar hele oppmerksomheten.

Årsakene til at vi opplever sykdom forskjellig, kan være flere, men vi vet at kunnskap om helse, og hvordan man har lært å takle sykdom, kan ha betydning. Det sosiale nettverket og den enkeltes forutsetninger, ressurser og livsbetingelser generelt vil også påvirke denne oppfatningen.

Begrepene *syk* og *frisk* er altså ikke to atskilte kategorier som vi kan sortere mennesker i. Som fagarbeider må du vise respekt både for barnet som aldri gråter om det slår seg, og for han som gråter for den minste ting. Du må respektere hardhausen som ikke vil til lege selv om du ser at det feiler han noe, og du må respektere han som sitter og kjenner etter om han ikke har litt vondt et sted. Å respektere betyr at du viser empati og godtar at de føler som de gjør. Det betyr ikke å la være å gjøre noe med problemet dersom det er nødvendig ut fra din faglige vurdering.



Gamle hender

Å bli gammel er en del av livet – det er ikke en sykdom i seg selv. Aldring kan medføre nedsatt funksjonsevne på noen områder, og måten man lever på, må tilpasses dette. Noen eldre opplever aldringen så vanskelig at de føler seg syke selv om de ikke har noen sykdom. Andre greier å akseptere at aldringen setter noen begrensninger, men fortsetter å gjøre det de har lyst til – så langt de greier. Økende levealder gjør at eldre oftere er syke enn yngre.

Behandling



Digitalt febertermometer

Husker du noen definisjoner av begrepet *helse*?



Betingelser

Hva legger du i begrepet *livsbetingelser*?

Er jeg syk?

Man har krav på å få kontakt med lege når man føler seg syk. Legen vil vurdere hvilke symptomer man har, og stille en diagnose.

Mange sykdommer går over av seg selv. Det tar kroppens immunforsvar seg av. Brukere du møter i jobben din, kan synes det er lite tilfredsstillende å bli sendt hjem fra legen med beskjed om at det beste er å ta det med ro til man blir frisk av seg selv. Dette vil du møte hos foreldre til forkjølte barnehagebarn, beboere på eldresenteret og kunder i hudpleieklinikken og på apoteket.

Men i mange tilfeller vil man behandle sykdommen. Mennesker med like diagnoser får ikke alltid samme behandling, da dette blant annet avhenger av alder, symptomer, kjønn og om pasienten har flere sykdommer. Når legen i samarbeid med pasienten har stilt diagnosen, vil han foreslå videre behandling. Selve behandlingen utføres av lege, sykepleier eller andre fagpersoner, og ofte må pasienten følge opp selv. Behandlingen kan være i form av livstilssendring, medisiner, kirurgiske inngrep eller terapi.

Mange brukere trenger hjelp til å følge opp behandlingen av sykdommen sin: medisiner skal tas til faste tider, bandasjer på sår skal skiftes, og man skal kanskje gjøre spesielle øvelser. Som fagarbeider vil du bli orientert om tiltak som settes i verk, og du bidrar med å følge opp disse innenfor ditt kompetanseområde. Det blir viktig å motivere, støtte og hjelpe brukeren.

For de fleste er det en viktig verdi å ha god helse og å være frisk. Målet med å behandle en sykdom vil variere fra person til person, og noen ganger må langsiktige tiltak settes i verk. Noen trenger rehabilitering. Det kan du lese mer om her:

Habilitering og rehabilitering

(*Forskrift om habilitering og rehabilitering § 2*)

Symptom

Et symptom er en opplevd endring av helsetilstanden som *kan* skyldes sykdom. Tretthet og feber er eksempler på symptomer.

Sykdom

En sykdom er en fysisk eller psykisk tilstand som gir ubehag, smerte eller nedsatt funksjonsevne. Vi skiller mellom sykdom og skade.

Diagnose

En diagnose omfatter de symptomene og sykdommene pasienten har. Ut fra diagnosen og symptomene vil legen vurdere om man trenger behandling.



Behandling

Målet for all behandling er å legge til rette for at personen kan leve et best mulig liv.

Definisjon

«Habilitering og rehabilitering er tidsavgrensede, planlagte prosesser med klare mål og virkemidler, hvor flere aktører samarbeider om å gi nødvendig bistand til brukerens egen innsats for å oppnå best mulig funksjons- og mestringsevne, selvstendighet og deltagelse sosialt og i samfunnet.»

I forbindelse med behandling av mennesker med funksjonsnedsettelse bruker vi begrepene habilitering og rehabilitering. Dette betyr:

Habilitering

Habilitering kommer av ordet *habilitere* som betyr «å gjøre skikket» eller «å gjøre dyktig». Habilitering vil si å trenere opp funksjoner som en person ikke har hatt tidligere.

Magnus, 6 år, er født med cerebral parese og må trenere for å lære å gå. Målet med habiliteringen er at Magnus skal kunne opprettholde eller bedre gangfunksjonen.

Rehabilitering

Rehabilitering er satt sammen av *re*, som betyr «tilbake til», og *habilitering*. Rehabilitering vil si å trenere opp igjen funksjoner som en person har hatt tidligere, men som personen har mistet etter sykdom eller skade.

Per, 65 år, har hatt hjerneslag og har mistet taleevnen. Målet med rehabiliteringen er at Per skal lære å snakke igjen.

Oppgaver til fagstoff om «Sykdom og behandling».

Diskuter i klassen

Er en person syk når

- han våkner en morgen og kjenner seg trett og uopplagt og ikke har lyst til å dra til skolen eller på arbeid?
- han har hodepine?
- han er kvalm og kaster opp?
- han har feber?
- han har angst?
- han har beinbrudd?
- han har Downs syndrom?
- han har leddgikt?

Hjerte- og karsykdommer

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Norsk Helseinformatikk

[Hjerte- og karsykdommer \(20749\)](#)

Blodet er kroppens transportsystem. Hovedoppgaven er å bringe næringsstoffer og oksygen ut til alle kroppens vev og celler. Uten slik tilførsel vil ikke cellene kunne leve. Sykdommer i hjertet og blodårene vil kunne føre til at tilførselen av oksygen og næringsstoffer til cellene reduseres eller stopper opp.

Hjerte- og karsykdommer omfatter en hel rekke sykdommer som arter seg på ulike måter. Blant de hyppigste finner vi sykdom i kransarteriene som leder blod til selve hjertemusken. Hjerteinfarkt er en slik sykdom. Hjerneslag og blodpropper andre steder i kroppen er også alvorlige sykdommer.

Hjerte- og karsykdommene skyldes at det dannes belegg på innsiden av blodårene som gjør dem trangere. Dette heter aterosklerose. Når blodårene blir trangere, blir blodgjennomstrømningen hemmet, og cellene får dårligere tilførsel av oksygen og næringsstoffer. Noen ganger løsner biter av belegget i åren og følger med blodstrømmen. Når blodet fordeles til tynnere årer i kapillærerne, kan denne biten tette åren helt. Da har vi en blodprop. Cellene som skulle fått blod fra akkurat denne kapillæråren, vil dø dersom blodforsyningen ikke blir gjenopprettet.

Utviklingen av alvorlig hjerte- og karsykdom henger sammen med høyt blodtrykk og høyt innhold av fettstoffet kolesterol i blodet. Dersom en legeundersøkelse avdekker disse symptomene, vil man få beskjed om å være på vakt. Vi vet at livsstil og kosthold påvirker blodtrykk og kolesterolnivå, og endringer i levesett vil derfor være et viktig forebyggende tiltak.

Les mer om kolesterol, aterosklerose og høyt blodtrykk ved å følge lenkene i lenkesamlingen.

Risikofaktorer

Hjerte- og karsykdommer kan være arvelig. En person som har nære slektninger med hjerte- og karsykdommer, eller vet at nære slektninger har forhøyet kolesterol, bør søke råd hos lege. Dette gjelder også hvis en selv har høyt blodtrykk eller sukkersyke. Legen vil da kontrollere kolesterolnivået og måle blodtrykket.

Vi vet også at måten vi lever på, kan gi økt risiko for å utvikle hjerte- og karsykdommer. Viktige faktorer ved livsstilen vår er:

- kosthold med mye fett og sukker
- for mye mettet fett og for lite umettet fett
- overvekt
- lite fysisk aktivitet
- stort alkoholinntak
- røyking
- stress

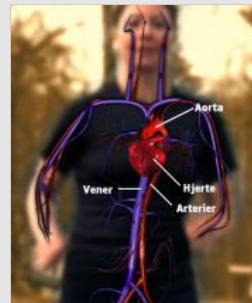
Gjennom egenbehandling kan den enkelte selv påvirke risikoen for å utvikle hjerte- og karsykdommer. I noen tilfeller trengs imidlertid behandling med medikamenter i tillegg.

Oppgaver til fagstoff om «Hjerte- og karsykdommer».

Koronar

Det som har med hjertet å gjøre. Hjertet heter *cor* på latin.

Den medisinske betegnelsen på sykdom i hjertet er koronar sykdom.



Sirkulasjonsystemet

Aterosklerose er fettavleiringer på innsiden av arterieveggene.

Aterosklerose ble tidligere kalt åreforkalkning.

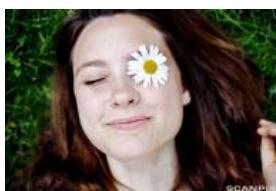
Høyt kolesterolnivå og høyt blodtrykk er tilstander som gir økt risiko for å utvikle hjerte- og karsykdommer.

Utfordringer til deg

1. Hva er hjerte- og karsykdommer? Nevn eksempler på noen slike sykdommer.
2. Hva er kolesterol, og hvorfor måler man kolesterolinnholdet i blodet?
3. Hva er aterosklerose, og hvorfor er dette så farlig?
4. Hva kan høyt blodtrykk være et symptom på?
5. Hvilke risikofaktorer knyttet til livsstil øker faren for at vi utvikler hjerte- og karsykdommer?
6. Hva kan egenbehandling for å motvirke høyt kolesterol og høyt blodtrykk gå ut på?

Hjerteinfarkt

Forfatter: Norsk Helseinformatikk, Trine Merethe Paulsen
[Hjerteinfarkt \(44478\)](#)



Hjertet er en sterk muskel som pumper blod ut i blodårene, og som dermed sørger for at blodet sirkulerer i kroppen. Hjertemuskelen selv får tilført næringsstoffer og oksygen fra blodårer som befinner seg utvendig på hjertet, de såkalte kransarteriene eller koronararteriene. Et hjerteinfarkt oppstår når en slik arterie, eller en sidegren av den, blir blokkert av en blodpropp. Blokeringen medfører utilstrekkelig blodforsyning og skade på en del av hjertet.

Symptomene på et hjerteinfarkt kommer brått og beskrives som klemmende eller snørende smerter midt i brystet, ofte med strålinger ut mot venstre arm, hals eller underkjeve. Man blir ofte tungpustet og kvalm, og det er vanlig å kaldsvette. Smertene lindres ikke med inntak av nitroglyserin.

Dette skjer når et hjerteinfarkt oppstår:

- Det oppstår en rift i en åreforkalkning (aterosklerose).
- Det dannes en blodpropp (trombose) som fører til at kranarterien tettes igjen.
- Muskelvevet som mottar blodforsyningen sin fra denne blodåren, dør og vil over dager og uker bli til et tynt vev.
- Muskelvevet erstattes med bindevev, som i et arr, og dette vevet mangler evnen til å trekke seg sammen.

Etter et hjerteinfarkt blir derfor hjertet varig svekket. Omfanget av svekkelsen avhenger av omfanget av tapt muskelvev.

Følgende faktorer gir risiko for å utvikle hjerteinfarkt:

- røyking, som er den viktigste årsaken til sykdommen
- høyt kolesterol
- mangel på mosjon
- høyt blodtrykk
- stress
- menn er generelt mer utsatt enn kvinner



Hjerteinfarkt / video
<http://ndla.no/nb/node/55842>

Behandling

• Akutt behandling

Pasienter med akutt hjerteinfarkt blir lagt inn på sykehus straks. Det kortsigtede målet med behandlingen er å gjøre skaden på hjertet så liten som mulig. På lang sikt søker legene å redusere faren for nye hjerteinfarkt. Pasienten får medikamenter som løser opp blodproppen, og andre medisiner i den videre behandlingen.

Angina pectoris

Dersom det er mindre innsnevringer i kranarteriene, kan man få hjertekrampe, angina pectoris. Dette gir smerter, men skader ikke hjertet.

Nitroglyserin lindrer smertene ved angina pectoris.

Personer med angina pectoris må unngå store anstrengelser, men det er likevel viktig med moderat fysisk aktivitet!



Hjertemuskulatur

Årlig registeres mellom 10 000 og 15 000 tilfeller av hjerteinfarkt i Norge.

Over 90 % overlever et akutt hjerteinfarkt.

- **Egenbehandling**

Det er flere ting pasienten selv bør sørge for:

- Det aller viktigste er å stumpe røyken.
- Det er også viktig med et sunt kosthold med mindre fett, mer fiber og grønnsaker for å redusere kolesterol.
- Mosjon er viktig for hjertet og blodårene.
- Pasienten bør unngå for mye stress.

Et hjerteinfarkt kan også behandles ved at et kateter settes inn i arterien og utvider den innenfra. For at denne behandlingen skal forhindre at muskelvev dør, og dermed begrense skaden, må den foretas innen maksimum seks timer. Dessverre er det ikke alle sykehus som tilbyr denne behandlingen.

Hvordan er langtidsutsiktene?

Hjerteinfarkt er en svært alvorlig tilstand som utvikler seg raskt. Det er viktig å komme raskt til behandling på sykehus, og jo yngre man er, jo bedre er mulighetene for å bli frisk.

Med moderne behandling og forandring av livsstil er det gode muligheter for å unngå nye infarkt. En farlig komplikasjon er rytmeforstyrrelse i hjertet. Dette forekommer oftest i akuttfasen. Derfor blir pasienten nøye overvåket og behandlet under sykehusoppholdet.

Noen utvikler hjertesvikt etter et infarkt. Det betyr at hjertet ikke pumper godt nok til å opprettholde en tilfredsstillende blodsirkulasjon. Dette gir seg utslag i dårligere fysisk prestasjonsevne og tung pust.



Hjertet trenger omsorg

Ta godt vare på hjertet – det er muskelen som holder oss i live.

Hva kjennetegner en livsstil som er god for hjertet?

Kan du riktig førstehjelp ved mistanke om hjerteinfarkt?

Hjerneslag

Forfatter: Norsk Helseinformatikk, Trine Merethe Paulsen

[Hjerneslag \(44481\)](#)



Hjerneslag oppstår når blodsirkulasjonen til hjernen blir forstyrret. Dette fører til tap av kroppsfunksjoner. Hjerneslag er forårsaket av hjerneblødning i 10–15 % av tilfellene, mens blodpropp i blodårer i hjernen (trombose) er årsaken i 80–85 % av tilfellene.

Typisk for hjerneslag er at symptomene kommer raskt. 90 % av slagpasientene har ett eller flere FAST-symptomer:

- F: Fascialisparese – hjernelammelse
(face betyr «ansikt», parese betyr «lammelse»)
- A: Armparese – lammelse i arm
- S: Språkforstyrrelse
(for eksempel at pasienten leter etter ord)
- T: Taleforstyrrelse
(talen blir utydelig)

Årsaker til hjerneslag

Hjerneslag er vanligvis et resultat av en blodpropp (hjerneinfarkt), eller en blødning i et av hjernens blodkar. Dersom et blodkar går tett eller sprekker, vil de hjernecellene blodkaret normalt forsyner med blod, gå til grunne. Hjerneceller som dør, erstattes bare i liten grad av nye celler. Det er også begrenset i hvilken grad andre celler kan overta oppgavene til de cellene som er døde. Dette er årsaken til at hjerneskader i mange tilfeller fører til varige men.

Faktorer som gir risiko for å utvikle hjerneslag:

- høyt blodtrykk
- tidlige slag eller drypp
- hjertesykdom
- diabetes type 1 og 2
- aterosklerose



Hjerneslag / video

<http://ndla.no/nb/node/55867>

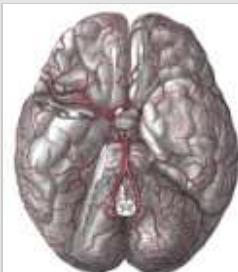
Diagnose

FAST

FAST er en huskeregel for symptomer på hjerneslag.

Dersom en person har ett eller flere FAST-symptomer, må man ta kontakt med sykehus eller lege.

Det medisinske navnet på hjerneslag er apopleksi.



Hjernearterier

De ulike områdene i hjernen ivaretar forskjellige oppgaver, og symptomene som oppstår, vil derfor avhenge av hvor i hjernen blodproppen eller blødningen sitter.

Hjerneslag er en alvorlig sykdom. Det er flere som overlever ved blodpropp enn ved blødning.

Sykehistorien er som regel nok til å stille diagnosen hjerneslag. Se FAST-symptomene over. En nevrologisk undersøkelse med vurdering av muskelaktivitet, reflekser med mer vil si noe om hvor en skade er, og hvor alvorlig den er. Ved mistanke om, eller ved sikkert hjerneslag, anbefales alltid akutt innleggelse på sykehus. På sykehuset vil man utføre en trommelundersøkelse, en CT av hjernen, for å fastslå om det dreier seg om blødning eller blodprop, eller eventuelt annen sykdom.

Behandling

Hensikten med behandlingen er

- å begrense hjerneskaden
 - gi blodfortynnende medikamenter dersom hjerneslaget skyldes blodprop
- å begrense funksjonsforstyrrelsen – å redusere risikoen for komplikasjoner
- å minske risikoen for nye slag
 - få kontroll over sykdommer som utløste slaget
 - iverksette tiltak som reduserer sjansen for senere sykdomsepisoder med hjerte- og karsykdommer

En viktig del av behandlingen er å trenere opp igjen tapte funksjoner, og dette startes opp tidlig. Rehabiliteringen foregår gjerne over lang tid.

Kontroll og behandling av vedvarende forhøyet blodtrykk og kolesterol anbefales også.

Hvordan er langtidsutsiktene?

Etter gjennomgått og overlevd hjerneslag er gjennomsnittlig overlevelse fem år. Mange får varig nedsatt funksjonsevne. Mange pasienter vil ha behov for spesialisert rehabilitering og opptrening.

Drypp – TIA

TIA er et lite hjerneslag der symptomene forsvinner i løpet av 24 timer.

Livet etter et hjerneslag – vanlige problemer:

- sosial isolasjon ved nedsatt språkfunksjon
- angst, uro eller depresjon

Omsorg og informasjon til de pårørende er viktig.

Blodpropp i leggen

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Norsk Helseinformatikk

[Blodpropp i leggen \(44488\)](#)

Vener er blodårer som bringer blodet fra kroppens ulike vev og organer tilbake til hjertet. Dyp venetrombose (DVT) er blodproppdannelse i de store, dyptgående venene i leggene, lårerne, bekkenet samt arm- og skulderområdet. Hvis en vene er blokkert av en blodpropp (trombe), hindres strømmen av blod tilbake til hjertet. Området nedenfor blodproppen blir da fylt med blod og blodvann, og det hovner opp. Dersom blodproppen løsner og følger blodstrømmen, havner den i lungene – da får vi en blodpropp i lungene, en lungeemboli.

Dyp venetrombose er en vanlig lidelse. Forekomsten øker markant etter 50-årsalderen. Hvert år får omrent 2 av 1 000 mennesker over 50 år blodpropp i vener.

Symptomer

DVT kan gi varierende grad av plager. Ofte vil det syke beinet bli ømt, hovent, rødt og varmt. Muskulaturen kan kjennes litt fastere, og noen ganger blir de overflatiske venene ekstra tydelige og «struttende». I de sjeldne tilfellene der en blodpropp løsner og følger blodstrømmen til lungene, foreligger en lungeemboli. Det er en livstruende tilstand som kan gi alvorlige pustevansker.

Årsaker

Mange forhold kan føre til at det danner seg blodpropp i de dype venene i beina. En særlig viktig faktor er immobilitet, for eksempel langvarig sengeleie i forbindelse med annen sykdom eller etter en operasjon, eller langvarig stillesitting i forbindelse med lange flytur. Dette fører til nedsatt blodstrøm og øker risikoen for at det danner seg blodpropper.

Risikofaktorer

- tidligere beinbrudd, infeksjoner eller operasjoner i løpet av de siste fire ukene
- tidligere dyp venetrombose
- kreftsykdom
- overvekt
- svangerskap
- bruk av p-piller
- immobilisering

DVT =
dyp venetrombose

Årlig behandles
cirka 4 500
pasienter for dyp
venøs trombose eller
lungeemboli på
norske sykehus. Menn
har større risiko for
gjentatte blodpropper
enn kvinner.

En venetrombose kan
som regel behandles
med godt resultat.

Hos noen pasienter
blir tilstanden kronisk.
Disse får plager som:

- konstant hevelse
- åreknuter
- kronisk eksem
- sårdannelser

En alvorlig
komplikasjon ved
blodpropp i vene er at
blodproppen løsner og
går til lungene. Dette
gir lungeemboli, som
er en svært alvorlig
tilstand.

Diagnose

Dersom man har blodpropp i leggen, vil man kunne kjenne smerte både ved gange og i hvile. Slike smerter vil normalt lindres dersom man hever den smertefulle kroppsdelen og holder den i ro. Hoven fot eller arm øker mistanken om venetrombose. Diagnosen kan også stilles ved

- ultralydundersøkelse av blodåren
- røntgenundersøkelse med innsprøyting av kontrastvæske i blodåren

Behandling

- blodfortynnende medisin
- bruk av elastiske strømper
- unngå bruk av tobakk
- aktivitet

Sykdom i respirasjonsorganene

Forfatter: Norsk Helseinformatikk, Wenche Heir

[Sykdommer i respirasjonsorganene \(44632\)](#)



Respirasjonsorganene sørger for at kroppen får oksygen. Blodet strømmer gjennom lungene og tar opp oksygen fra luften vi puster inn. Sykdommer i respirasjonsorganene hemmer oksygenopptaket, og det får alvorlige konsekvenser. Flere av de vanligste sykdommene som rammer respirasjonsorganene, er knyttet til livsstil.

Sykdommer i respirasjonsorganene hemmer oksygenopptaket på to måter:

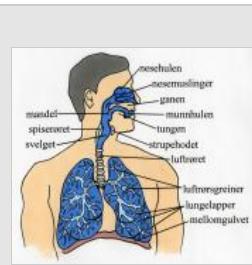
- Irritasjon i luftrøret og bronkiene fører til at veggene her hovner opp, og at det produseres mye slim. Dette hemmer luften som skal strømme inn og ut av lungene, og utskiftningen av luft i hvert åndedrag blir redusert.
- Alveolene, de små blærene der oksygen strømmer fra luften og over til blodet, blir deformert. Dette fører til at overflaten der gassutvekslingen skjer, blir redusert. Når blodet forlater en lunge med deformerte alveoler, inneholder det mindre oksygen enn om lungen hadde vært frisk.

Pasienter med luftveissykdommer har ofte kronisk hoste. De puster fort og ikke så dypt som normalt. Pasienten vil oppleve at det er tungt å puste. Hvis tilstanden er alvorlig, kan pasienten få følelsen av at han eller hun blir kvalt. Dette er ofte forbundet med redsel eller angst.

Luftveiene rammes også av infeksjoner som fører til forkjølelse, bronkitt eller lungebetennelse. Dette er sykdommer som alle kan få, og som leges av seg selv eller ved hjelp av antibiotika. Personer som har lungesykdommer som kronisk bronkitt, emfysem, astma eller KOLS, er mer utsatt for å få infeksjoner, for eksempel lungebetennelse i luftveiene.

Man antar at røyking er den viktigste årsaken til alvorlige sykdommer i respirasjonsorganene. Tobakksrøyk inneholder små partikler som irriterer og fører til økt slimproduksjon i luftrør og bronkier, noe som igjen utløser hosterefleksen. Hosting er kroppens forsøk på å fjerne de stoffene som irriterer, og det ekstra slimet som produseres. Tobakksrøyk gjør også alveolene mindre elastiske og skader overflaten mellom luft og blod.

Flere av partiklene og gassene i tobakksrøyk er også kreftfremkallende. Det vil si at de påvirker cellene slik at de begynner å danne svulster. Lungekreft er en alvorlig sykdom, og den er vanskelig å oppdage tidlig nok til at den kan behandles. Lungekreft blir regnet for å være en av de kreftformene som oftest fører til død.



Luftveiene

Sykdommer i respirasjonsorganene:

Kronisk bronkitt

Bronkiene har en vedvarende betennelse. Det fører til permanent forsnevring av luftveiene og økt slimproduksjon. Det oppstår ofte lungebetennelser.

Emfysem

Lungeblærene er utvidet og delvis ødelagt, slik at de blir mindre elastiske og respirasjonen blir vanskelig gjort. Pasienten blir tungpustet.

KOLS

Kronisk obstruktiv lungesykdom er en lidelse som innebærer både at luftveiene er innsnevret, og at alveolene er deformert.

Astma

Bronkiene trekker seg sammen slik at luftveiene blir innsnevret. Astma kommer gjerne som anfall, og pasienten kan ha perioder uten plager. Ulike faktorer kan utløse astmaanfall.

Du finner mer om KOLS og astma på de neste sidene i menyen.

Oppgaver til fagstoff om «Sykdommer i respirasjonsorganene».

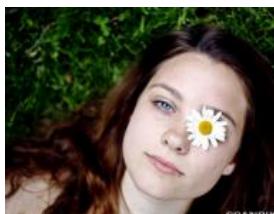
Utfordringer til deg

1. Hva kan du om respirasjonsorganene? Repeter hvordan respirasjonsorganene er bygd opp og fungerer.
2. Luftveisinfeksjoner er vanlige sykdommer som alle får i løpet av livet. Hvordan behandles vanlige luftveisinfeksjoner?
3. Hvilke alvorlige sykdommer i respirasjonsorganene kan du navnet på?
4. Hva er den vanligste årsaken til sykdommer i respirasjonsorganene?

Astma

Forfatter: Norsk Helseinformatikk, Trine Merethe Paulsen

[Astma \(46128\)](#)



Astma er en kronisk betennelse i luftveiene som medfører at slimhinnene hovner opp, muskulaturen i veggene i luftrøret trekker seg sammen og slimproduksjonen øker. Resultatet blir trange luftrør som hindrer luften i å passere. Hos personer med astma er det særlig utpustingens som blir hemmet. Det tar lengre tid og er mer anstrengende enn vanlig å tømme lungene for luft før neste innspust, og ofte høres en hvesende lyd.

Hva er årsaken til astma?

Årsakene til astma er ikke sikkert klargjort, og mange faktorer har trolig betydning. Man antar at allergi er en sannsynlig årsak hos barn, mens overfølsomme luftveier kan ligge til grunn hos voksne. Arv spiller en rolle, og det er ikke uvanlig å se at ett eller flere barn av foreldre med astma også får sykdommen.

Andre årsaker kan være

- passiv røyking
- virusinfeksjoner
- dårlig inneklima og luftforurensning
- husstøvmidd
- pelsdyr
- røyking
- pollen

Andre ytre påkjenninger, som varme eller kulde, fysisk aktivitet, infeksjoner eller inntak av enkelte medikamenter, kan også utløse astmaanfall hos personer som er disponert for astma.



Astma / video

<http://ndla.no/nb/node/55880>

Å leve med astma

Astma kan være en mild sykdom med få plager, eller mer alvorlig med sterke anfall. Uansett må astmatikere ta hensyn til sykdommen i hverdagen. Mange må ta medisin jevnlig og i tillegg bruke inhalator ved anfall.

Personer med allergier har større risiko for å utvikle astma enn andre.

Astma kan være en yrkesskade. Arbeidsbetinget astma er et viktig felt innen faget arbeidsmedisin.



Inhalator

Astma og livsstil

Astma er ikke bare en livsstilssykdom. Likevel ser vi at forhold ved livsstilen vår kan bidra til å utløse sykdommen og bidra til å utløse og forsterke anfall hos personer som er disponert.

Astmatikere kan ha gode og dårlige perioder. Her kan årstid, skiftende vær, geografiske forhold og aktivitetsnivå spille inn.

De typiske symptomene på astma er at det er tungt å puste. Dette kan være ubehagelig og slitsomt. Ved alvorlige anfall kan pasienten få følelsen av å bli kvalt, og mange blir engstelige mens det står på.

Kols

Forfatter: Norsk Helseinformatikk, Wenche Heir

[KOLS \(17838\)](#)



Kronisk obstruktiv lungesykdom, KOLS, er en samlebetegnelse på en gruppe kroniske lungesykdommer som fører til hindret luftstrøm gjennom luftveiene. De vanligste undergruppene av KOLS er kronisk bronkitt og emfysem.

De vanligste symptomene hos KOLS-pasienter er

- hoste
- hyppige luftveisinfeksjoner
- tung pust
- redusert fysisk yteevne

Symptomer på kronisk bronkitt

En person som har kronisk bronkitt, er tungpustet. I tillegg er det vanlig å hoste, ha økt slimproduksjon og hyppige luftveisbetennelser. Pasientene blir verre når de ligger om natten, og de må ofte sitte delvis oppreist for å få sove. Sent i sykdomsforløpet får pasientene for lite oksygen, noe som kan gi hjertesvikt.

Symptomer på emfysem

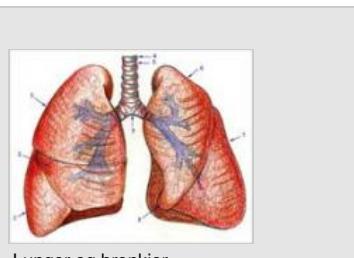
Emfysempasienter har ofte mistet mellom 50 % og 70 % av lungevevet når symptomene inntrer. Tungpustethet kommer vanligvis først. I begynnelsen er det som oftest lite hosting og slimproduksjon, og tungpustetheten føles best ved utpust under fysisk aktivitet. Etter hvert opptrer tungpustethet også ved svært lett aktivitet og i hvile. Sent i sykdomsforløpet vil pasienten være uttalt tungpustet med hurtig pust og lufthunger. Ettersom sykdommen ødelegger lungenes elastisitet, vil pasientene ofte få en tønneformet brystkasse.

Hvordan behandles tilstanden?

KOLS kan ikke helbredes, og målet med behandlingen er å redusere plagene til et minimum.

Egenbehandling kan være

- å slutte å røyke



Lunger og bronkier

Hos mer enn 90 % av alle KOLS-pasienter er årsaken røyking. Andre årsaker er arvelige faktorer eller luftforurensning. For mange er KOLS også endestadiet av astma.

Tilstanden forekommer hos 10–20 % av voksne personer. KOLS utvikler seg over mange år, og de fleste som får KOLS, er eldre enn 40 år.

Å leve med KOLS betyr å leve med dårlig pust. Det medfører at man ikke klarer å være like aktiv som man kanskje ønsker, men fysisk aktivitet er likevel en viktig del av behandlingen.

Å leve med KOLS gir ofte også psykiske reaksjoner.

- å drive regelmessig fysisk aktivitet
- å redusere luftforurensningskildene ved å unngå røykfylte rom og eksos
- å skaffe seg innsikt i sykdommen og hvordan man skal gjennomføre behandlingen

KOLS-pasienter behandles også med

- betennelsesdempende medisiner
- medikamenter som utvider trange luftveier
- slimløsende medisin
- antibiotika ved luftveisinfeksjoner forårsaket av bakterier
- lungefysioterapi for å få hjelp til å få opp slim
- tilførsel av oksygen ved akutt innleggelse på sykehus

Kreft

Forfatter: Norsk Helseinformatikk, Trine Merethe Paulsen

[Kreft \(20751\)](#)

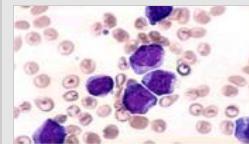


Kreft er et samlenavn på ulike kreftsykdommer som alle arter seg forskjellig. Felles for kreftsykdommene er at de starter med ukontrollert celledeling.

Ukontrollert cellevekst

Kreft er ukontrollert vekst og spredning av celler. Det dreier seg ikke om én sykdom, men en gruppe sykdommer som har det til felles at kroppen har mistet kontrollen over celledelingen.

Ukontrollert celledeling -
kreftceller



Leukemi - kreftceller i blodet
Opphavsmann: [Norsk Helseinformatikk](#)

Mutasjon er en plutselig endring i arvestoffet, genene. Mutasjoner kan oppstå på grunn av stråling, kjemisk påvirkning og av andre grunner.

Metastaser er kreftsvulser som har oppstått fra en annen kreftsvulst.

I kroppen foregår det hele tiden vekst og celledeling. De fleste cellene i kroppen byttes ut over tid. Noen celler har en veldig kort levetid. De deler seg i løpet av timer og avstøtes etter noen dager. Celledeling og vekst styres av gener som starter og stopper vekstprosessen. Noen av disse vekstkontrollerende genene kan bli utsatt for endringer (mutasjoner) slik at de mister sin kontrollfunksjon. Celledelingen blir ukontrollert.

En enkel overvekst av celler blir opphav til godartede svulster som vorter og polypper. Godartet betyr at svulsten ikke spre seg. Men i en slik ukontrollert vekst, kan fort noen celler endres slik at de blir ondartede og begynner å spre seg.

Etter hvert som kreftcellene fortsetter å dele seg, skjer det en opphoping av kreftceller i organet der den ukontrollerte veksten startet. Dermed dannes en kreftsvulst og denne får navn ut fra den type celler som er i ukontrollert vekst - for eksempel gir ukontrollert vekst i tykktarmscellene tykktarmskreft.

Spredning - metastaser

En kreftsvulst kan spre seg dersom celler løsriver seg og føres med lymfe- eller blodårer til andre deler av kroppen. Svulsten kan også trenge inn i vev som ikke er dens eget. Slik kan kreftcellene få fest i friskt vev og lage nye kreftsvulster. Disse svulstene kalles metastaser.

Vanligvis tar det mange år før en ondartet svulst blir stor nok til å gi symptomer. Når en kreftsvulst har spredd seg, er den vanligvis uhelbredelig. Behandling kan imidlertid forlenge livet og forbedre livskvaliteten.

Hva er årsaken til kreft?

Det er fortsatt usikkerhet knyttet til årsaksfaktorene til de fleste kreftsykdommer. I stedet for å bruke ordet årsak snakker man derfor ofte om hva som kan gi økt risiko. Forskning har vist at miljø, arv og livsstil er noen faktorer som kan øke risikoen for visse kreftformer.

Tobakksrøking er den viktigste kjemiske årsaken til kreft og er en vesentlig faktor ved kreft i tungen, svelget, spiserøret, livmorhalsen og urinblæren. Solllys er den viktigste strålingskilden og spiller en sentral rolle i utviklingen av hudkreft. Det er imidlertid ikke slik at enhver som utsettes for disse kreftfremkallende faktorene, får kreft. Men noen av oss er mer sårbare enn andre på grunn av nedarvede, genetiske forhold.

Hvordan er leveutsiktene ved kreftsykdom?

Tidlig diagnose og behandling er helt avgjørende for prognosene. Dessverre er det slik at de fleste kreftsykommene utvikler seg i det stille. Når de omsider gir symptomer, er kreften kommet så langt at den ikke lar seg stoppe. I dag finnes det helsekontroller som har som mål å kunne stille kreftdiagnosen tidlig, som for eksempel:

- celleprøver for å påvise livmorhalskreft
- mammografi for å finne tidlig brystkreft
- undersøkelser på blod i avføringen kan vise seg å nyttig i jakten på tykktarmskreft.

Bedre diagnostikk, som CT og MR, gjør at kreft noen ganger kan påvises i et tidligere stadium, og dermed bedres mulighetene til å fjerne kreften. De følgende nye behandlingsprinsippene har bedret utfallet for en del kreftsykdommer:

- nye medisiner
- bedre operasjonsmetoder
- mer hensiktsmessig strålebehandling

Også ved uhelbredelig kreftsykdom kan man i dag tilby bedre behandling enn før. Smarter og annet ubezag kan behandles tilfredsstillende med smertestillende og symptomdempende midler. God ernæring bidrar også til å bedre livskvaliteten.

Eksempler på faktorer som gir økt risiko for å utvikle kreft:

- virus
- kjemikalier
- stråling



Sola

CT er en form for røntgenundersøkelse som viser snittbilder.

MR er en undersøkelsesmetode som benyttes til blant annet mammografi, undersøkelse av bryster.

Føflekkreft

Forfatter: Norsk Helseinformatikk, Wenche Heir, Trine Merethe Paulsen
[Føflekkreft \(21495\)](#)



Føflekkreft er den kreftformen som øker mest, og antallet nye tilfeller per år øker med cirka 3–5 %. I Norge rapporteres det om en økning på 50 % over de siste 20 årene. Føflekkreft rammer også unge mennesker, og hvite har ti ganger høyere risiko enn ikke-hvite for å få føflekkreft.

Føflekkreft

Føflekkreft er ofte en mer alvorlig sykdom enn hudkreft og kan være livstruende hvis den sprer seg til andre deler av kroppen.

Kreft i en føflekk oppstår når cellene i en føflekk gjennomgår en forandring som gjør dem til kreftceller. Føflekkreft deles gjerne inn i flere varianter:

- føflekkreft med overflatisk spredning
- knuteformet føflekkreft
- føflekkreft i soleksponerte områder
- føflekkreft i håndflate, fotsåle og slimhinner

Selv om det kan være vanskelig å skille mellom normale og unormale føflekker, er det flere trekk ved utseendet til en føflekk som brukes til å skille mellom normale føflekker og føflekkreft. Dette er de såkalte ABCDE-kriteriene:

- Asymmetri: Føflekker med kreft er asymmetriske i motsetning til de fleste normale føflekker som er symmetriske, slik at den ene halvparten er som et speilbilde av den andre. Føflekker med mindre celleforandringer er også mer symmetriske enn ved kreft.
- Border (grense): Føflekkreft har en typisk uregelmessig og uskarp avgrensning.
- Colour (farge): Føflekker med celleforandringer, eller kreft, har fargesjatteringer fra rødbrunt til sort. Føflekkreft har ofte en speilende overflate.
- Diameter: En føflekk med kreft måler vanligvis over 5–7 mm i diameter.
- Elevation (hevelse fra overflaten): En føflekk som er hevet over hudoverflaten med asymmetriske forandringer, gir mistanke om føflekkreft.

Årsaker

Det antas at 5–10 % av tilfellene med føflekkreft skyldes arv, mens ultraviolette stråler fra solen er en viktig ytre årsak hos 2/3. Risikoen for å utvikle føflekkreft varierer med hvilken hudtype du har, og vi deler inn i fire hudtyper:

- Hudtype 1 – alltid rød, aldri brun: stor risiko
- Hudtype 2 – først rød, siden litt brun: stor risiko
- Hudtype 3 – først litt rød, siden brun: mindre risiko
- Hudtype 4 – aldri rød, alltid brun: liten risiko

Risikofaktorer

- hyppige solforbrenninger tidlig i livet
- mange føflekker (50–100 eller flere)
- medfødt føflekk større enn 20 mm
- forandrede føflekker (ikke kreft)
- føflekkreft hos foreldre
- barn og unge som har vært behandlet med cellegift
- solarier kan utgjøre en svak risikofaktor – muligens er de en større risikofaktor enn tidligere



Føflekk



Malignt melanom

Forskning viser at ultraviolette stråler fra solen skader huden vår.

Ultraviolette stråler fører til raskere aldringsprosess i huden og kan i verste fall påføre oss hud- og føflekkreft.

Soling har også positive effekter, blant annet fordi det bidrar til at det dannes D-vitaminer i kroppen.

Hudtype	Klasse i solskader*				Risiko per 1000 personår	Maksimalt 10-års risiko av å få kreft
	1 gengang	2 gengang	3 gengang	4 gengang		
I	0	0	0	10	11	14 prosent
II	0	0	1-2	18	16	21 prosent
III	0	1-2	1-2	22	21	24 prosent
IV	0	1-2	1-2	25	25	25 prosent

Anbefalte solingstider i solarium

antatt

Diagnose

Diagnosen stilles på bakgrunn av føflekkens utseende og om den har forandret seg over kort tid.

Behandling

Føflekkreft fjernes kirurgisk. Denne kreftformen er lite følsom for cellegiftbehandling, og det er også usikkert om strålebehandling har særlig effekt.

Oppfølging

Når en føflekk er fjernet, er det viktig med oppfølgende undersøkelser. Formålet er tidlig å kunne oppdage ny føflekkreft eller tegn til lokal spredning. Egenkontroll er viktig, og lege må kontaktes dersom en føflekk vokser i størrelse eller endrer form eller pigmentering. En skal også være forsiktig med overdreven soling.

Forebyggende råd

- Det er viktig å unngå solforbrenning og begrense soleksponeringen når solen står på det høyeste.
- Barn må aldri bli solbrente.
- Beskyttende, naturlig pigmentering bør oppnås gradvis uten forbrenning.
- Kremer med solfaktor kan gi falsk trygghet. Du må velge midler som beskytter både mot UVA- og UVB-stråler. Det er ikke vist at bruk av solkremer har beskyttende virkning mot utvikling av malingt melanom.
- Selv om du bruker solkrem, må du sole deg med stor forsiktighet.

Hvordan er langtidsutsiktene?

Flere blir helbredet av føflekkreft i dag enn tidligere, og relativt flere tilfeller blir oppdaget på et tidlig stadium.



Lys hud i sterk sol

Det er normalt med føflekker, og det varierer hvor mange vi har på kroppen.

Alle føflekker som fjernes etter mulig mistanke om føflekkreft, blir fjernet i sin helhet, man fjerner ikke bare biter av føflekken. Etter fjerning sendes hudbiten til mikroskopisk vevsundersøkelse. Resultatet av denne undersøkelsen avgjør om det er celleforandringer i føflekken.

Tidlig diagnose er den viktigste faktoren for vellykket behandling.

Oppgaver til fagstoff om «føflekkreft».

Utfordninger til deg

1. Finn ut hvilke positive effekter solen kan ha for oss mennesker.
2. Hvorfor er det ekstra viktig å beskytte små barn mot solen?
3. Hvordan henger utviklingen av føflekkreft sammen med livsstil?

Lungekref

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Norsk Helseinformatikk

[Lungekref \(17875\)](#)



Lungekref er en av de vanligste kreftformene vi har, og utgjør 1/3 av alle krefttilfeller hos menn og 1/4 av alle krefttilfeller hos kvinner. Lungekref er den ledende dødsårsaken av kreft blant menn og er i flere land blitt den hyppigste dødsårsak av kreft også blant kvinner. Hvert år får omtrent 900 kvinner og 1 350 menn lungekref i Norge. Forekomsten blant kvinner stiger i takt med økende sigarettforbruk. De fleste som blir rammet av lungekref, er mellom 50 og 70 år.

Årsaker

Sigarettrøyking er den absolutt viktigste årsaken til lungekref både blant menn og kvinner og er ansvarlig for 80–90 % av alle tilfellene av lungekref. Andre former for røyking er også forbundet med økt risiko for lungekref, for eksempel piperøyking og sigarrøyking, men risikoen er høyere ved sigarettrøyking. Passiv røyking øker også risikoen for lungekref.



Lungekref / video

<http://ndla.no/nb/node/55891>

Asbest er den vanligste yrkesmessige risikofaktoren. Hvis du både røyker og har vært utsatt for asbest, er risikoen for å få lungekref betydelig. Støv, gasser, kjemikalier og stråling kan også være årsaker til utvikling av lungekref.

Symptomer

Diagnosen lungekref bør overveies når en storrøker (som røyker over 15 sigareetter daglig) har luftveisymptomer, som for eksempel økt hosting av seks ukers varighet. Lungekref som gir symptomer, er som regel en fremskreden kreftsykdom. Tidlige symptomer er

- hoste
- blodig oppspyt
- brysmerter
- tung pust

Lungekref omfatter alle former for kreft i lungene og/eller luftveiene (bronkiene). Cirka 90 % av alle tilfellene av lungekref er lokalisert til bronkiene (bronkialkreft).



Lungekref

Øverst på bildet ser vi kretfvevet, og de mørke områdene viser at dette er lungen til en person som har røykt.

Hvis ingen røkte, ville cirka 85 % av alle lungekrefttilfellene vært unngått. Det satses derfor mye fra samfunnets side for å få flere til å slutte å røyke.

- lungebetennelse som ikke vil gi seg
- tretthet
- vekttap
- heshet

Lungekreft kan i tillegg gi en lang rekke andre og kanskje litt uvanlige symptomer.

I Norge er det hvert år nærmere 2 000 nye tilfeller av lungekreft hvert år, og det er den mest dødelige kreftformen vi har.

Diagnose

Diagnosen stilles ved hjelp av røntgen og CT av lungene og av andre organer for å påvise eventuell spredning. Det tas også celleprøve fra spytt, og luftveiene kan undersøkes med kikkert, såkalt bronkoskopi.

Behandling

Bare 25 % av pasientene kan opereres, og mange av disse viser seg under operasjonen å ha en kreftsvulst som ikke lar seg fjerne.

Cellegift har usikker effekt ved lungekreft. Strålebehandling synes å ha bedre effekt.

Å leve med lungekreft

Tung pust og tretthetsfølelse er vanlige plager og vil kunne begrense normal aktivitet.

Å få diagnosen lungekreft er for de fleste et sjokk. Det finnes imidlertid et aktivt og velorganisert støtteapparat for kreftpasienter på de fleste sykehus. I tillegg kan Kreftforeningen være behjelplig med å formidle kontakt med andre i samme situasjon eller tilby mer informasjon om sykdommen.

Allergi

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Norsk Helseinformatikk

[Allergi \(20752\)](#)



Allergi skyldes at immunsystemet reagerer unormalt eller for kraftig på stoffer i mat, luft eller andre ting kroppen kommer i kontakt med.

Normalt er vårt immunsystem laget slik at det produserer noe som heter antistoff, som skal beskytte oss mot mikroorganismer. Hos allergiske personer vil slike antistoffer dannes og gå til angrep på harmløse stoffer.

En allergisk reaksjon skyldes stoffer som kalles allergener. Allergener kommer fra mange kilder. Å være allergisk betyr altså at man reagerer på ett eller flere allergener. Hvilke stoffer man reagerer på, og hvor sterkt man reagerer, varierer fra person til person. Noen har så kraftig allergi at det hemmer normal livsutvikling. Mennesker som ikke er allergiske, reagerer ikke på disse stoffene.

Hva er symptomene på allergi?

Vanlige symptomer på allergi er

- luftveisplager med rennende nese og kløe i luftveiene.
Hos noen kan allergi utløse astmatiske anfall
- hudplager med utslett eller atopisk eksem
- ubezag i fordøyelsessystemet

Hvem blir allergiske?

Allergier er vanlige. Ett av ti barn vil kunne ha symptomer på astma eller eksem, og enda flere har høysnue. I mange tilfeller dreier det seg om en arvelig tilstand. Hvis en av foreldrene har allergi, er sjansen ca. 50% for at barna blir allergiske. Er begge foreldrene allergiske, øker risikoen til ca. 75%. Men i 10-20% av tilfellene med allergi foreligger det ikke allergi i familien.

Allergier er som regel mest uttalte i barne- og ungdomsårene. I voksen alder blir gjerne plagene mindre plagsomme.

Vanlige allergier

- pollennallergi
- mataллерier
- allergi mot dyr
- kontaktallergi, for eksempel mot metaller
- støvallergi



Atopisk eksem

Atopisk eksem og utslett er vanlige allergiske reaksjoner.

Les mer i lenkesamlingen.

Atopi

er en tilstand som disponerer for allergiske reaksjoner, astma og atopisk eksem. Atopikere har et følsomt immunforsvar.

Histaminer

er stoffer som dannes i spesielle celler, stamceller, og som forårsaker de allergiske reaksjonene.

Antihistaminer

er medikamenter som hemmer dannelsen av histamin.

Allergisk sjokk

Noen allergiske reaksjoner kan være svært alvorlige og i verste fall ha dødelig utgang.

Allergi og livsstil
Allergi er ikke bare en livsstilssykdom. Likevel er det mange forhold ved vår moderne livsstil som fører til at allergier er ganske utbredt i vestlige samfunn. Vi omgir oss med mange kjemiske stoffer, som vaskemidler og tilsetningsstoffer i mat, og oppholder oss i forurensset luft. Dette er en del av måten vi lever på.

Allergi kan være en alvorlig sykdom.

De fleste allergikere har milde og moderate plager. For den det gjelder, kan dette likevel påvirke livet i stor grad.

Noen allergikere får imidlertid svært sterke reaksjoner som i verste fall kan være dødelige. Dette gjelder spesielt noen matallergier som kan føre til kvelning. For disse personene kan også "bare lite grann" bli svært alvorlig.

Hvis en person er allergisk mot for eksempel nøtter, skal dette tas alvorlig. Selv bitte små mengder nøtter i for eksempel en kake kan få svært alvorlige konsekvenser.

Hva er behandlingen?

Den beste behandlingen mot allergi er å unngå det man er allergisk mot. Det vil si å unngå å ha husdyr hvis man reagerer på disse, eller å unngå matvarer som utløser allergiske reaksjoner. Pollenallergikere kan redusere plagene ved å oppholde seg på steder med mindre pollenen i pollensesongen.

En legeundersøkelse kan avdekke hvilke allergener som utløser den allergiske reaksjonen hos en person. Undersøkelsen kan gjøres ved hudtester der ulike allergener påføres huden, eller ved blodprøver.

Å unngå aktuelle allergener kan legge store begrensninger på livsførselen til allergikere. Konsekvenser kan være

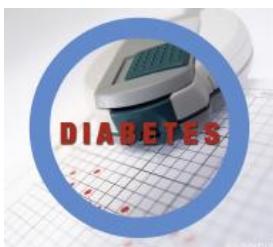
- å holde seg innendørs i pollensesongen. Det krever imidlertid en del arbeid å holde innemiljøet fritt for pollenen: Holde vinduer lukket, ikke tørke tøy ute og ha godt renhold i huset.
- å ikke kunne spise samme mat som andre. Barn med matallergi må ofte ha med sin egen mat i bursdager.
- ekstra hudpleie, som smøring med fuktighetskrem eller salve dersom man har utslett og atopisk eksem.
- å unngå bruk av sminke eller smykker.

I tillegg kan allergiske reaksjoner dempes med medikamenter. Øyedråper og nesespray kan lindre pollenallergi, og ulike salver lindrer eksem. Allergitabletter demper allergiske reaksjoner i hele kroppen. Medisinene inneholder gjerne antihistaminer, et stoff som hemmer dannelse av histaminer i stamcellene.

Diabetes

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen

[Diabetes \(14400\)](#)



Diabetes oppstår når insulinproduksjonen ikke fungerer som den skal. Den kan stoppe helt opp eller være for liten i forhold til mengden sukker i blodet. Det kan også hende at det insulinet som produseres, virker for dårlig.

Forekomsten av diabetes, særlig type 2-diabetes, i befolkningen er økende. Årsakene til diabetes er uklare. Man tror at en arvelig faktor øker risikoen for å utvikle sykdommen, men at også livsstil spiller en vesentlig rolle.

Helsesøster informerer



Diabetes og overvekt - helsesøster informerer / video

<http://ndla.no/nb/node/76677>

Diabetes er en kronisk sykdom som skyldes at kroppen ikke produserer hormonet insulin – eller at det insulinet som kroppen produserer, virker dårlig. Dette kaller vi også insulinresistens.

To typer diabetes

Det finnes to typer av denne sykdommen: type 1 og type 2. Type 2-diabetes opptrer helst først i voksen alder og kan i stor grad behandles med riktig kosthold. Vi betrakter type 2-diabetes som en livsstilssykdom, og forekomsten er økende. Vi regner med at mange har sykdommen uten å vite om det – de er udiagnostisert.

Type 2-diabetes kalles ofte *ikke-insulinavhengig diabetes*.

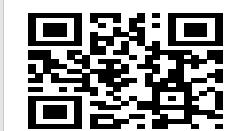
Type 1-diabetes



Rammer ofte barn og unge.



Det kan være nødvendig å notere resultatene over tid hvis de varierer mye.



Charlotte måler blodsukker / video
<http://ndla.no/nb/node/64176>

Husker du hva raske karbohydrater er?
Sjekk sidene om energigivende næringsstoffer.

Noen diabetikere må ta insulin. Da bruker de som regel en insulinpenn. De fleste som har type 2-diabetes, regulerer blodsukkeret med riktig kosthold. Noen tar også tabletter.



Insulinpennen er fylt med insulin, og med en liten skrue kan brukeren selv stille inn på den dosen han eller hun skal ha.

Type 1-diabetes	Type 2-diabetes
<i>Insulinavhengig diabetes</i>	

Ikke-insulinavhengig diabetes

Rammer sjeldent før 40-årsalderen, ofte seinere. Tydelige symptomer gjør at sykdommen oppdages.

Diffuse symptomer gjør at en kan ha sykdommen uten å vite om det.

Symptomer er tørste, stor urinmengde, høyt blodsukker, vekttap og nedsatt allmenntilstand.

Symptomene er de samme som ved type 1-diabetes, men de er ikke så tydelige.

Tidlige symptomer kan være at man er trøtt og uopplagt. Noen blir deprimerte.

Sykdommen utvikler seg raskt. Hvis man ikke får behandling, kan man utvikle diabetisk koma.

Sykdommen utvikler seg langsomt.

Sykdommen skyldes at de insulinproduserende cellene i bukspyttkjertelen har sluttet å produsere insulin.

Sykdommen skyldes vanligvis at insulinet virker for dårlig, eller at produksjonen er nedsatt.

Sykdommen er alvorlig og må behandles. Ubehandlet diabetes øker risikoen for mange tilleggssykdommer.

Sykdommen er alvorlig og må behandles. Ubehandlet diabetes øker risikoen for mange tilleggssykdommer.

Personer med type 1-diabetes må ha insulin tilførsel i form av injeksjoner. Insulinet blir ødelagt av fordøyelsesvæskene i mage og tarm og kan derfor ikke tas som tabletter.

Type 2-diabetes kan til en viss grad behandles bare ved å legge om livsstilen. I tillegg må de fleste ta blodsukkersenkende tabletter. Noen type 2-diabetikere må også ta insulin.

Livsstil er viktig:

Riktig kosthold med umettet fett, grove kornprodukter og få raske karbohydrater er viktig. Det er også viktig med regelmessige måltider og fysisk aktivitet.

Livsstil er viktig:

Riktig kosthold med umettet fett, grove kornprodukter og få raske karbohydrater er viktig. Det er også viktig med regelmessige måltider og fysisk aktivitet.

Risikofaktorer

- nær familie med diabetes
- usunt kosthold med mye fett og høyt innhold av raske karbohydrater
- uregelmessige måltider
- lite fysisk aktivitet
- røyking
- overvekt
- høyt blodtrykk
- alder

Å leve med type 2-diabetes

De fleste lever godt med type 2-diabetes, men det krever litt disiplin. Man må

- spise regelmessig
- måle blodsukkeret regelmessig
- ta medisin som lege forordner
- være fysisk aktiv
- unngå mat med raske karbohydrater og mye mettet fett

Som fagarbeider kommer du til å møte brukere med diabetes. Du vil måtte motivere og veilede dem med tanke på kosthold og livsstil, og du må kanskje hjelpe til med å måle blodsukkeret. Du må også være oppmerksom på at noen, særlig eldre brukere, kan ha diabetes uten at de har fått stilt diagnosen.

Føling

Personer med diabetes kan få føling. Føling oppstår når blodsukkernivået blir for lavt. Det kan skyldes at man har

- spist for lite
- drukket alkohol
- drevet for hard fysisk aktivitet
- vært utsatt for stress
- tatt for mye insulin eller annen diabetesmedisin

Noen fakta om diabetes

- Diabetes mellitus er den vanligste stoffskiftesykdommen.
- *Diabetes* betyr «noe som renner gjennom». Uttrykket viser til de store urinmengdene man får ved ubehandlet diabetes.
- *Mellitus* viser til den søtlige, honningaktige smaken urinen har ved diabetes.
- Diabetes mellitus ble tidligere kalt sukkersyke på grunn av de store mengdene sukker i blodet og urinen. I dag bruker vi ikke dette navnet lenger, for problemet er ikke sukkeret, men mangelen på insulin.
- Det er i dag rundt 265 000 personer med diabetes i Norge.
- Av disse har rundt 25 000 type 1-diabetes, mens resten har type 2-diabetes.
- Rundt halvparten av personene med type 2-diabetes har ennå ikke fått diagnosen, og de lever i dag med diabetes uten å vite.
- Årlig får mellom 6000 og 7000 nordmenn diabetes. 600 får diagnosen type 1-diabetes, av dem er ca. 250 barn under 15 år.



Norsk Diabetesregister for voksne / bibliotek

<http://ndl.no/nb/node/88388>

- Resten – mellom 5000 og 6000 personer – får type 2-diabetes. Det finnes ikke sikre tall for forekomsten av type 2-diabetes blant dem under 30 år, men det er svært sjeldent at personer under 18 år får type 2-diabetes.
- På landsbasis er det registrert færre enn 100 personer under 18 år som har type 2-diabetes (og færre enn 50 personer under 15 år). Mange kan ha type 2-diabetes uten å være klar over det, så forekomsten av sykdommen kan være høyere.
- Type 1-diabetes – også kalt *insulinavhengig diabetes* – oppstår i alle aldersgrupper, men er mest vanlig hos barn, ungdom og unge voksne.
- Type 2-diabetes – *ikke-insulinavhengig diabetes* – rammer for det meste personer over 40 år, men stadig yngre mennesker får type 2-diabetes.
- På verdensbasis regner vi med at 246 millioner mennesker har diabetes. Prognosene tyder på at dette tallet er fordoblet innen 2025.



Norsk Diabetesregister for voksne / biblio

<http://ndla.no/nb/node/88388>

Oppgaver til fagstoff om «Diabetes».

Utfordringer til deg

1. Hva er diabetes? Forklar med egne ord.
2. Hva er de viktigste forskjellene på type 1-diabetes og type 2-diabetes?
3. Hvorfor må mennesker med type 1-diabetes ha insulin rett inn i kroppen (injeksjoner)?
4. Hva er grunnen til at vi ikke lenger bruker begrepet sukkersyke?
5. Intervju noen som har diabetes. Finn ut hvordan det er å leve med diabetes.
6. Hva er føling? Hvilke symptomer har en diabetiker som får føling?
7. Hva er riktig førstehjelp ved føling?
8. Hva er diabetisk koma? Når oppstår dette?
9. Hvilke komplikasjoner kan oppstå dersom diabetes ikke blir riktig behandlet?
10. Hva er *raske karbohydrater*?
11. Hva slags mat vil du anbefale til en diabetiker? Lag et forslag til en ukemeny.

Stress og stressrelaterte lidelser

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Norsk Helseinformatikk

[Stress og stressrelaterte lidelser \(20753\)](#)



Stress er et uttrykk vi bruker ofte, uten at vi alltid har tenkt på hva det egentlig betyr. Vi forbinder det med å ha mye å gjøre eller mye å tenke på. De fleste tåler dette godt, men dersom vi er utsatt for mye stress over lang tid, kan det medføre helseproblemer.

Det at vi har evne til å bli stresset, er positivt. Kroppen forbereder seg på det ekstra arbeidet en utfordrende situasjon krever, og vi blir i stand til å yte litt mer når det trengs. Vi skjerper oss når vi blir stresset! Stress i seg selv gjør oss ikke syke, men det gjør derimot stress som blir for intenst eller pågår over for lang tid.

Det er vanskelig å si noe sikkert om sammenhengen mellom stress og sykdom. På tross av at det er en utbredt oppfatning blant folk flest at psykologisk stress fører til sykdom, er ekspertene og forskerne mer usikre på denne sammenhengen. Dette er det også vanskelig å forske på fordi det vil være etisk uforsvarlig bevisst å utsette mennesker for alvorlige stressende opplevelser.

Ut fra hvordan ulike grupper av mennesker lever og den generelle forekomsten av sykdommer, mistenker vi likevel at det kan være en sammenheng mellom stress og sykdom. Men det er store individuelle forskjeller, og noen kan ha det vi kaller en stresset tilværelse over lang tid uten å bli syke.

Hva er stress?

Psykisk stress kan oppstå på bakgrunn av svært forskjellige hendelser:

- å pleie en dement ektefelle
- å miste noen som står en nær
- tap av funksjonsevne
- økonomiske bekymringer
- en for krevende arbeidssituasjon
- vanskelige etiske dilemma eller indre konflikter
- å være seksuelt misbrukt

Fysisk stress

innebærer at kroppen blir utsatt for fysiske belastninger. En idrettsutøver utsetter ofte sin kropp for fysisk stress og må hvile for å la kroppen ta seg inn igjen.

Psykologisk stress

oppstår når en person opplever at omgivelsenes krav og forventninger overstiger egen kapasitet. Psykologisk stress kan også oppstå som følge av traumatiske opplevelser.



Stress kan gjøre oss syke

Langt fra alle påvirkes av stress

Selv om stressfaktorer ofte er forbundet med sykdom, så vil de aller

fleste som utsettes for oppskakende hendelser og kroniske alvorlige problemer, forblir sykdomsfrie.

Noen finner hvile og henter krefter ved å gå en skitur. Hvordan slapper du helst av?

Å bli utbrent

Utbrenhet er et begrep som brukes når noen har kjørt seg for hardt over lang tid. Når en blir utbrent, har en stått i en stresset situasjon for lenge. Begrepet utbrenhet er gjerne knyttet til en livsstil der folk stiller høye krav til seg selv både i jobb og privatliv.

Den som er utbrent, har ikke mer å gi og vil gjerne oppleve tilværelsen som meningsløs eller tom.

Den som arbeider i helse-, sosial- og oppvekstsektoren, vil noen ganger oppleve at det er mye å gjøre, og at dette går på bekostning av hvor god omsorg og service de kan yte til sine brukere. Dette er en stressende opplevelse, og den må håndteres profesjonelt. Hos noen kan dette føre til sykdom.

Symptomer

Det er naturlig å bli sliten og å bli opplagt igjen etter å ha hvilt seg. Når vi derimot ikke får hvilt oss, eller fortsatt er sliten etter å ha hvilt, kan det være et tegn på usunt stress. Følgende kan også være symptomer på stress:

- følelsesmessig ustabilitet
- trang til å gråte
- manglende konsentrasjon
- vedvarende tretthet
- irritabilitet
- hjertebank
- søvnvansker
- magesmerter
- hodepine

Forebygging og behandling

Å forebygge stress vil ikke nødvendigvis si å unngå stressende opplevelser. Det er kanskje verken mulig eller ønskelig. Men å finne måter å håndtere slike opplevelser på som reduserer de negative følelsene, er viktig. Likevel vil regel nummer en være å prøve å gjøre noe med den situasjonen som utløser stresset. Andre tiltak kan være:

- bearbeide negative følelser, blant annet ved å gi seg selv nok tid i for eksempel en sorgprosess
- be om hjelp dersom dette kan lette situasjonen, for eksempel ved store utfordringer
- si fra dersom forventningene fra omgivelsene er for store, for eksempel i forhold til omsorgsoppgaver
- tenke positivt og løsningsorientert
- sette ned tempoet og fire på kravene der det er mulig
- ta kontroll over situasjonen - mestring reduserer stress
- søke medisinsk hjelp om nødvendig

- si fra til din nærmeste leder dersom du opplever jobbsituasjonen som uhåndterlig
- bruk pauser, ferier og helger til å hvile og gjøre ting som gir avveksling og "påfyll"
- ta en "timeout" for å hvile skikkelig ut

Det er viktig å være føre var og ta tak i problemene tidlig. Når en person har opplevd stress over lang tid, kan veien tilbake være lang. Mange er lite flinke til "å lytte til kroppen" og kan stå for lenge i en stresset situasjon. Dersom en har utviklet sykdom som følge av stress, må disse selvsagt behandles som de sykdommene de er.

Hvordan kan stress føre til sykdom?



Hormoner er kjemiske stoffer som produseres i endokrine kjertler. Et eksempel er adrenalin, som produseres i binyremargen. Hormonene slippes ut i blodet og påvirker kroppens øvrige organer.

Stresshormoner er en betegnelse vi bruker om hormoner som skal forberede kroppen på yte litt ekstra når det kreves. Disse hormonene fører til

- økt hjertefrekvens
- at mer blod ledes til musklene
- økt lungeaktivitet
- økt utskilling av glukose fra lever og muskler
- senket immunforsvar

Dette er viktige prosesser som er nyttige i utgangspunktet, men de er ikke sunne dersom de pågår hele tiden.

Kroppen kan ikke være i beredskap hele tiden uten at det går utover noe.

Det er derfor sannsynlig å anta at vedvarende stress kan føre til at vi blir syke.

Det er vanskelig å si noe sikkert om sammenhengen mellom stress og sykdom. På tross av at det er en utbredt oppfatning blant folk flest at psykologisk stress fører til sykdom, er ekspertene og forskerne mer usikre på denne sammenhengen. Dette er det også vanskelig å forske på, fordi det vil være etisk uforsvarlig å bevisst utsette mennesker for alvorlig stressende opplevelser.

Stress kan føre til sykdom på grunn av det som skjer i kroppen når vi er stresset. Stress fører gjerne til negative følelser som angst og depresjon, og disse følelsene fører til at hormonsystemene i kroppen aktiviseres.

Stress og depresjon

- Det er beregnet at 20-25% av mennesker som opplever større stressfylte hendelser, vil utvikle depresjon.
- Det er vist at økt stress også påvirker forløpet av en depresjon - den blir mer langvarig, symptomene forverres, og det kommer hyppigere tilbakefall.
- Studier viser også at stressfylte hendelser som opptrer samtidig med behandling, demper effekten av behandlingen.

Stress og hjerte- og karsykdom

Befolkningsstudier viser at mennesker som opplever mye stress, har økt risiko for hjertekarsykdommer og død. Risikoen for å utvikle hjertekarsykdom på lengre sikt har også økt blant friske personer som

- opplever traumatiske hendelser, for eksempel et barns død
- er utsatt for emosjonelt, seksuelt eller fysisk misbruk tidlig i livet
- rammes av naturkatastrofer og krig

Personer som tidligere har hatt hjertekarsykdom, har økt risiko for ny sykdom når de opplever stress, er overarbeidet, har ekteskapsproblemer eller er sosialt isolerte.

Stress og kreft

Eksperimentelle studier på dyr har vist at stress bidrar til oppståelse, vekst og spredning av visse svulsttyper.

Stress og andre sykdommer

Det synes å være klar sammenheng mellom HIV/AIDS og stress. Andre tilstander der bevisene for sammenheng er økende, er hos pasienter med øvre luftveisinfeksjoner, astma, herpesinfeksjoner, autoimmune sykdommer og sårtiheling.

Overvekt

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Norsk Helseinformatikk

[Overvekt \(20757\)](#)



Overvekt er ikke en sykdom i seg selv. Mange opplever imidlertid høy kroppsvekt som et problem, og den gjennomsnittlige økningen i kroppsvekt i den norske befolkningen ventes å få konsekvenser for helsa og velferden i framtiden. Derfor rettes stadig mer oppmerksomhet mot dette problemet.

Hva er overvekt?

Det å definere overvekt kan være vanskelig. Når vi bruker begrepene *overvekt* og *fedme*, mener vi vanligvis tilstander hvor det er mer fett på kroppen enn det som er ønskelig.

For å klassifisere overvekt brukes BMI, som står for Body Mass Index. BMI er et hjelpemiddel som kan gi oss en antydning om en person er overvektig eller ikke. Selv om det synes å være en sammenheng mellom BMI og sykdomsrisiko, vil også faktorer som kroppsbygning og generell fysisk form spille en rolle.

Hva er konsekvensene av overvekt?

Overvekt og fedme har både fysiske og psykiske effekter. De psykiske problemene er knyttet til selvbilde og ens egen opplevelse av å ikke tilfredsstille samfunnets krav til utseende, slik det blant annet framstilles i media. I tillegg kan overvekt sette begrensninger for fysisk utfoldelse. Det kan også føre til praktiske problemer som for eksempel at klær ikke passer, og at sko blir ubehagelige å ha på seg.

Overvekt og fedme ser også ut til å ha betydning for den fysiske helsa vår. Flere helseproblemer øker med økende overvekt:

- hjerte- og karsykdommer
- type 2-diabetes
- galleveissykdom
- visse former for kreft
- pusteproblemer om natten
- leddplager og belastningslidelser



Diabetes og overvekt - helsesøster informerer / video

<http://ndla.no/nb/node/76677>

Hva er årsaken til overvekt?

BMI står for Body Mass Index.

BMI kan gi en pekepinn på om en person er overvektig eller ikke, men andre forhold må også vurderes.

BMI beregnes med formelen:

$$\text{BMI} = \text{kg} : \text{m}^2$$

- kg er personens vekt
- m er personens høyde

	Body Mass Index, BMI
Normal vekt	18,5 - 25
Overvekt	25 - 30
Fedme	30
Fedme grad 1	30 - 35
Fedme grad 2	35 - 40
Fedme grad 3	> 40

Helserisikoen som er knyttet til overvekt, henger også sammen med fysisk form. Det å være i god form reduserer risikoen for helseproblemer selv om BMI er høyere enn anbefalt.

Forebygging

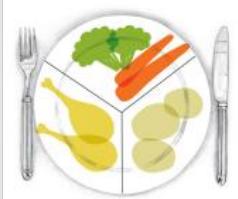
Årsakene til overvekt er sammensatte, men veldig enkelt kan vi si at overvekt skyldes at kroppen tilføres mer energi enn den forbruker. Den viktigste årsaken til at overvekt er et økende problem, er at vi er for mye i ro både på jobb og i fritiden. Få mennesker har i dag hardt kroppsarbeid, og vi bruker mye tid foran datamaskinen og TV-en. I forhold til hvor lite fysisk aktive vi er, spiser vi for mye og feil mat.

Dessuten spiller både arv, stoffskifte, hormoner, psykologi, miljø og sosialøkonomi inn. Dette merker vi ved at noen har lettere for å legge på seg enn andre.

Hvordan behandles overvekt?

Det viktigste tiltaket mot overvekt er økt fysisk aktivitet. Dette oppnår man ved å mosjonere i fritiden, men også ved å bruke kroppen mer i det hele tatt. Å gå til og fra jobb og skole og å gå i trapper i stedet for å ta heisen er eksempler på fysisk aktivitet i hverdagen. Et annet viktig tiltak mot overvekt er å kontrollere kostholdet. Både sammensetning og mengde er viktig for vekten.

Forebygging av overvekt er et av de viktigste helsefremmende tiltakene vi kan sette i verk.



Tallerkenmodellen

Hvordan setter vi sammen et kosthold som forebygger overvekt? Husker du hva tallerkenmodellen går ut på?



Dans

Dans er en fin form for fysisk aktivitet. Hvordan legger vi til rette for aktivitet som forebygger overvekt?

Overvekt behandles altså ved

- å øke energiforbruket ved å være mer fysisk aktiv
- å redusere energinntaket ved å spise mindre og sunnere mat
- å gjøre begge deler

Vi kan dele inn behandlingen i to faser:

- **Vektreduksjonsfasen** – Energiinntaket er mindre enn forbruket.

I denne fasen er det ideelle å tape mest mulig fett og minst mulig muskelmasse og vann. For å oppnå dette bør vektreduksjonen være langsom. Det er da lettere å unngå motreaksjoner fra kroppen, som for eksempel sultfølelse, noe som kan bidra til store vektsvingninger eller jojo-slanking.

- **Vedlikeholdsfasen** – Energiinntaket er like stort som forbruket.

I denne fasen er målsettingen å unngå vektoppgang. Dette krever at energinntaket er likt energiforbruket. Denne fasen er for mange spesielt vanskelig, og mange trenger råd om hvordan de skal klare å takle denne fasen.

Utfordringer til deg

1. Hva vil det si å være overvektig?
2. Hva er de viktigste årsakene til overvekt?
3. Hvorfor er overvekt et problem som vi som samfunn tar stilling til?
4. Hvordan kan vi motvirke overvekt hos ulike grupper som barn, ungdom eller eldre? Hva kan samfunnet gjøre, og hva kan den enkelte gjøre?
5. Som framtidig fagarbeider skal du arbeide helsefremmende. Hvorfor er det helsefremmende å motvirke overvekt hos brukere? Sett opp en liste med minst fem punkter.
6. Hvilke kunnskaper trenger en fagarbeider i helse-, sosial- og oppvekstsektoren for å jobbe helsefremmende med overvekt hos brukere?
7. Bruk formelen for BMI og regn ut hva vekten til en person som er 170 cm høy, kan være uten at personen skal regnes som overvektig.

Informasjon og reklame

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Informasjon og reklame i media \(4022\)](#)



I læreplanen står det at du skal kunne drøfte helse-, livsstils - og kostholdsinformasjon og reklame i media.

Dette omfatter:

- Helseinformasjon omtaler helse- og sykdomsspørsmål. Informasjonen har som mål å beskrive helse, sykdom og forebygging på en slik måte at leseren kan forstå innholdet. Dersom informasjonen inneholder beskrivelser av behandlingsmåter ved sykdom, må denne informasjonen gies på en nøytral måte.
- Livsstilsinformasjon forklarer hvordan vår livsstil påvirker vår helse. Informasjonen kan beskrive:
 - hvordan valgene vi gjør, kan forebygge sykdom
 - hvordan andre valg kan øke risikoen for sykdom
- Kostholdsinformasjon gir anbefalinger om hvordan vi bør sette sammen vårt kosthold.

Til daglig kan det oppleves som om vi oversvømmes av informasjon og reklame. Det kan være vanskelig å finne ut hva som er saklig og god informasjon.

Reklame betyr å rope høyt. Reklamen har som mål å få oss til å kjøpe en vare eller en tjeneste. Reklame finner vi overalt; i aviser, på plakater rundt i byen, på tv og Internett.



Reklame

Informasjon

Forfatter: Agnes Brønstad, Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg
[Helse-, livsstils- og kostholdsinformasjon \(4023\)](#)



Helse-, livsstils- og kostholdsinformasjon har som mål å gi informasjon som gjør det lettere for oss å ta vare på helsen. Som yrkesutøver vil du ha behov for denne type informasjon i ditt arbeid.

Å vurdere helse-, livsstils- og kostholdsinformasjon

Når du jobber i yrker innen helse- og sosialsektoren, vil du informere om helse, livsstil og kost til kunder og brukere. For å gi slik informasjon må du holde deg faglig oppdatert, og du må kunne vurdere informasjon som du selv, brukere og kunder kommer over i media.

Du må kunne skille den seriøse informasjonen fra den mindre seriøse. Et hjelpemiddel for å få til det er å holde deg oppdatert om de offentlige anbefalingene. Under finner du noen råd som kan hjelpe deg når du skal vurdere slik informasjon.

Eksempel på helseopplysning kan du finne hos:
- [helsedirektoratet](#)
- [unghelse.no](#)
- [klara-klok.no](#)

Helsemessige forbehold

Du bør aldri bruke informasjon fra Internett, inkludert Wikipedia, som eneste kilde til avgjørelser eller tiltak i helsemessige spørsmål. Ved legemiddelpørsmål bør du rådspørre apotek eller lege, ved helsespørsmål relevant autorisert helsepersonell, og ved dyresykdom bør du rådspørre veterinær. Bruk aldri reseptbelagte legemidler uten råd fra lege! Søk råd på apoteket ved bruk av reseptfrie legemidler og naturmidler, spesielt om du også bruker reseptbelagte midler. Bruk av flere legemidler samtidig kan ha utilsiktet effekt.

[skjul]

Helseinformasjon fra wikipedia

Alle artikler om helse, sykdom og medisin som ligger på Wikipedia, er merket med denne informasjonen.

Blir vi påvirket av informasjon?

Ved hjelp av forskning ser vi at opplysning virker. Store grupper endrer adferd slik at den blir i tråd med anbefalingene. Endringene skjer vanligvis over lang tid. Eksempel på dette ser vi blant annet ved at vi:

- spiser mer frukt, bær og grønnsaker
- drikker mer vann og mindre brus
- færre røyker der det oppholder seg barn

Utfordringer:

Det er fortsatt flere store utfordringer knyttet til denne type informasjon. Det dreier seg blant annet om:

- informasjonen når ikke fram til alle
- noe informasjon kan oppleves som vanskelig av enkelte grupper
- enkelte grupper bryr seg lite om den informasjonen som gis
- det er sosiale ulikheter knyttet til livsstil

- det kan være lett å tro på informasjon som ikke er saklig

Informasjonen endrer seg

Ny forskning og ny teknologi gjør at vi får ny kunnskap om sammenhengen mellom helse og livsstil. Denne kunnskap fører til at informasjonen endres over tid.

Prioriteringer

Det er vanlig at noen områder prioriteres framfor andre når det skal gis informasjon.

Informasjon gis til hele befolkningen eller til spesielle grupper i befolkningen. Når informasjon gis til spesielle grupper, skyldes det at disse gruppene er ekstra utsatt.

Oppgaver til fagstoff om «Helse-, livsstils- og kostholdsinformasjon».

Utfordringer til deg

1. Lytt til lydfilen.
Hva oppgis som grunner til at vi spiser mer frukt og grønnsaker?
2. Søk på nettet og se om du kan finne kostholdsinformasjon om frukt og grønnsaker.
3. En kollega av deg har stor tro på alternativ medisin. Han ønsker at dere skal gi beboerne på sykehjemmet tilbud om alternativ medisin. Hva mener du om dette? Begrunn svaret ut fra profesjonalitet.
4. Finn fram ulike former for helse-, livsstils- og kostholdsinformasjon i media. Gå sammen i grupper og vurder informasjonen ut fra sjekklisten du finner i teksten.
5. Hva er målet med å gi helseopplysning?
6. Hvorfor tror du at man prioriterte informasjonsarbeidet på noen områder framfor andre?
7. Hvorfor er det så viktig at du kan skille den gode informasjonen fra den dårlige?
8. Hvorfor skal du være skeptisk til informasjon som prøver å selge deg noe?
9. Oppsök et apotek og finn ut:
 - gir de helse-, livsstils eller kostholdsinformasjon?
 - hvordan gis informasjonen?
10. Gjør deg kjent på nettstederene for helse- og kostinformasjon som du finner i listen over "relatert innhold" her på siden. Er dette god informasjon? Diskuter dette i klassen.

Reklame

Forfatter: Agnes Brønstad, Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

Reklame (4031)

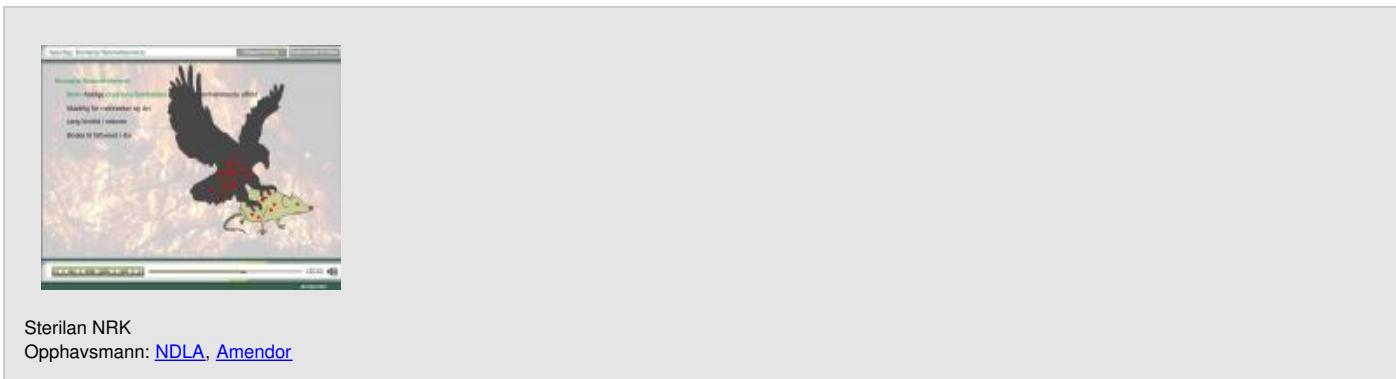


Vi lever i et samfunn der vi oversvømmes av reklame, og det er derfor vanskelig ikke å bli påvirket. Av og til er reklamen direkte, og vi forstår at målet er å selge oss et produkt, men andre ganger er reklamen mer kamuflert.

Reklamen kjennetegnes av at den er enkelt presentert og tilpasset den korte tiden vi ser på den. Budskapet er ofte fengende, og målet er å påvirke oss slik at vi skal ønske å kjøpe det produktet det reklameres for. Tradisjonelt har reklamen vært enveis-kommunikasjon, men ny teknologi gir mulighet for andre former for kontakt med en mulig kunde.

Både språk og bilder brukes som virkemidler i reklamen. Endringene i samfunnet påvirker også reklamen på forskjellige måter:

- I dag er befolkningen svært opptatt av helse, og dette gjenspeiler seg i reklamen med produkter som skal gi oss bedre helse. Denne reklamen kan ha mye informasjon slik at vi kan bli i tvil om det dreier seg om seriøs helseopplysning eller reklame. Da er det viktig å huske at du skal være skeptisk til opplysning som har som mål å selge et produkt.
 - ved at man tar i bruk nye virkemidler, spesielt på Internett
 - ved at lover endres. Lov om vern mot tobakkskade av 1973 satte en stopper for reklame for tobakk.
 - språket i reklamefilmene endres - hør bare:



Reklame rettet mot barn

Det pågår nå et internasjonalt arbeid for å redusere markedsføring og reklame rettet mot barn. Norge deltar i et europeisk nettverk som jobber mot markedsføring av usunn mat og drikke for barn. WHO har også fokus på saken.

Barn og unge utsettes for reklame på ulike måter:

- tv, data, spill, mobiltelefon
 - plakater
 - emballasjen på ulik produkter, f.eks. frokostblandinger
 - produktpllassering, ved at varene plasseres nært kassen eller i en høyde som er tilpasset barn
 - at leker barnet har lyst på, legges sammen med usunne matvarer
 - skjult i filmer og spill

I noen yrker innenfor helse- og sosialsektoren skal du selge produkter. Dette dreier seg spesielt om hudpleiere, fotpleiere og apotekteknikere. I enkelte tilfeller vil det være aktuelt med reklame for produkter. Som profesjonell yrkesutøver må du da sørge for at det blir tydelig for kunden når du gir han helseopplysning, og når noe er reklame. Dette kan være vanskelig og krever kunnskaper og bevissthet fra deg som yrkesutøver.

Noen utfordringer til deg

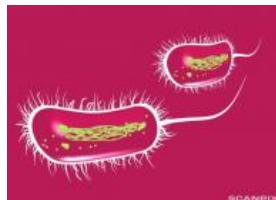
1. Samle sammen all den reklamen dere får i postkassen i en uke. Hvor mye blir det?
2. Lag en plakat med reklame som dere ikke tror på. Forklar hvorfor dere ikke tror på den.
3. Finn reklame som gir mye informasjon. Tror du på informasjonen eller ikke?
4. Oppsök en matvarebutikk og finn ut hvordan varer plasseres. Legg spesielt merke til varer for barn. Hvordan ser produktene ut, hvor er de plassert og lignende.
5. Søk på nettet og finn informasjon om markedsføring rettet mot barn.
6. Hva synes du om at det sendes reklame før barnefilmer på kino?
7. Oppsök et apotek eller en hudpleiesalong og se om du kan finne reklame der. Lag et intervju om opplysning og reklame med en som jobber på apoteket.
8. Om du vil jobbe mer med reklame finner du oppgaver i heftet under relasjoner.
9. Lag en reklamefilm for helse- og sosialfag. Hva vektlegger du når du lager en slik film? Er klassen enig om hva dere bør ha med?

Hygiene

Hygiene — en oversikt

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Hygiene \(16935\)](#)



Ordet *hygiene* kommer av det greske ordet *hygieia*, som betyr «sunn». Vi utsettes daglig for mikroorganismer som kan gjøre oss syke. Derfor er det viktig å bygge opp og holde ved like et godt immunforsvar. Du trenger kunnskap om og gode holdninger til hygiene, slik at du kan forebygge smitte og ta vare på både din egen og andres helse.



Rent vann gir god hygiene



Personlig hygiene



Hygiene på jobb



Hygiene før og nå



Hygiene på kjøkkenet



I dag er bad og dusj flere ganger i uka en selvsagt ting

«Å vaske seg – det er slettes ikke godt.

Børsten er bustet, og vannet er så vått.

Nei, skrubb og børste og såpevann
er ikke noe for en røvermann.»

(Fra Folk og røvere i Kardemomme by
av Torbjørn Egner / www.ordtak.no)

Oppgaver til fagstoff om «Hygiene».

Tenk over

Hygiene omhandler ulike tema, og disse er symbolisert med bilder på siden.

1. Lag et tankekart for hvert av temaene. Hva har du lært om disse temaene på ungdomsskolen?
Ta fram tankekartene når du er ferdig med å jobbe med temaene. Hva har du lært?
2. Hvilke kompetansemål i læreplanen din sier at du skal lære noe om dette fagstoffet?
3. Diskuter og lag en plan for hvordan du vil jobbe med disse temaene. Du kan lage en plan sammen med klassen, eller du kan lage en egen plan for deg selv.
4. Lag en tekst eller et rollespill ut fra ett eller flere av bildene på siden.
5. Diskuter hva sitatene over betyr.

Hygiene og helse

Forfatter: Marit Smith Sørhøy, Trine Merethe Paulsen

[Hygiene og helse \(4033\)](#)



Ordet *hygiene* kommer fra gresk *hygieia*, som betyr «sunn». God hygiene er bra for helsa og forebygger sykdom. Vi tar vare på vår personlige hygiene for å kjenne velvære og få en følelse av god helse. Samfunnshygiene dreier seg om de tiltakene som offentlige myndigheter har ansvar for, og som er forebyggende helsetiltak for hele befolkningen.

Vi utsettes daglig for mikroorganismer som kan gjøre oss syke. For å hindre sykdom må vi både hindre mikroorganismene i å spre seg og bygge opp og holde ved like et godt immunforsvar. Som yrkesutøver i helse- og sosialsektoren trenger du kunnskap om og gode holdninger til hygiene, slik at du kan forebygge smitte og ta vare på både din egen og andres helse.

Som fagarbeider vil du komme i nær kontakt med mennesker i ulike situasjoner og livsfaser. Noen av disse er allerede syke, eller de er i en situasjon der de er spesielt utsatt for smitte. De vil trenge din hjelp for å ivareta sin egen personlige hygiene.

Din kunnskap om hygiene og dine holdninger til hygiene kan derfor være av stor betydning for brukernes helse og deres opplevelse av velvære.

Kompetanse i hygiene handler om

- kunnskap om mikroorganismer, immunforsvaret og smittekjeden
- kunnskap om hvordan smitte overføres, om hvilke situasjoner vi er mest utsatt for smitte i, og om konkrete tiltak du og andre kan sette inn for å begrense mulighetene for at smitte blir overført
- forståelse for viktigheten av god hygiene
- ferdighet i å inkludere hygienetiltak i ditt daglige arbeid

Selv om vi i dag har god kunnskap om hygiene, ser vi at infeksjonssykdommer forekommer. Det finnes mikroorganismer som er motstandsdyktige mot antibiotika, og vi hører om epidemier og pandemier, som betyr utbrudd av smittsomme sykdommer som sprer seg raskt mellom mennesker.

Som yrkesutøver i helse- og sosialsektoren må du hele tiden ha fokus på hygiene.



Rene hender

Det viktigste enkelttiltaket for å hindre overføring av smittestoffer, er god og riktig håndhygiene.

Forebyggende hygienetiltak på alle nivå vil være av stor betydning både for enkeltindividet og for samfunnet vårt.

Oppgaver til fagstoff om «Hygiene og helse».

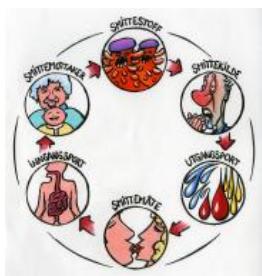
Utfordringer til deg

1. Hva betyr ordet *hygiene*?

2. Forklar begrepene *personlig hygiene* og *samfunnshygiene*.
3. Teksten over er knyttet til kompetansemålet som sier at du skal gjøre rede for kjennetegn på profesjonalitet i yrke. Diskuter hva kunnskap om hygiene har med profesjonalitet å gjøre.

Smittekjeden

Forfatter: Ingvild Skjetne, Marit Smith Sørhøy, Trine Merethe Paulsen
[Smittekjeden \(4035\)](#)



Smittekjeden er en beskrivelse av hvordan smitte overføres. Å hindre smitte vil si å bryte smittekjeden. Overføring av smitte kan skje på mange måter, men det må finnes et smittestoff, en smittekilde, en smittevei og en smittemottaker. Sammen med smitteutgangen hos smittekilden og smitteinngangen hos smittemottakeren er dette smittekjeden.

Her får du lære hvordan du kan bryte smittekjeden.

Smittestoff



Smittestoff
Opphavsmann: [Knut Høihjelle](#)

Smittestoffet er den direkte årsaken til at sykdom oppstår som følge av smitte. Det er ulike mikroorganismer som er smittestoffer, og bakterier og virus er de mest vanlige smittestoffene. Sopp er også en vanlig årsak til infeksjoner.

Du kan lese mer om mikroorganismer ved å følge lenken.

Smittekilde



Smittekilde
Opphavsmann: [Knut Høihjelle](#)

Det er mennesker som er den vanligste smittekilden mennesker imellom.

Normalfloraen av mikroorganismer i kroppen vår medfører ikke risiko for sykdom der den normalt befinner seg, men den kan føre til sykdom andre steder i kroppen. Den kan derfor være en kilde til smitte.

Selv om vi er friske, kan vi være bærere av sykdomsfremkallende mikroorganismer. Vi kan derfor overføre sykdom til andre uten at vi vet om det selv.

Smittekilder kan også være dyr og insekter, mat og drikke, eller materiale som har vært i kontakt med smittestoffer.

Smitteutgang



Utgangsport
Opphavsmann: [Knut Høihjelle](#)

For at smittestoffet skal bli overført fra et menneske til et annet, må det være en smitteutgang fra smittekilden og en smitteinngang hos smitemottakeren.

Smitteutganger er steder hvor kroppen skiller ut væsker som

- puss fra betente øyne
- sekret fra nese, sveig og lunger
- avføring, urin og sæd
- puss fra sår og byller
- blod og vevsvæske

Smittemåter og smitteveier



Smittemåte er den veien eller måten mikroorganismen vandrer fra smittekilden til det kommer inn i smitemottakeren.
Opphavsmann: [Knut Høihjelle](#)

Smittemåter

- direkte- og indirekte kontaktmitte
- luft- og dråpesmitte
- mat- og vannsmitte
- blod- og vevssmitte
- mor-barn-smitte
- smitte fra tarm til munn

Kontaktsmitte

Kontaktsmitte kan skje enten direkte eller indirekte.

Direkte kontakt mellom smittekilde og smittemottaker kan skje gjennom for eksempel kyss, klem, håndtrykk eller samleie.

Indirekte kontaktsmitte vil si at smitten overføres via et mellomledd, som for eksempel hender. Et eksempel er at du hjelper et barn med å pusse nesen i barnehagen der du jobber, og at du deretter tar et annet barn i hånden og følger det ut til lekeplassen. Da kan du overføre forkjølesesvirus til barnet via hendene dine. For å forebygge bør du blant annet

- vaske hendene ofte
- ikke kysse en forkjøla person
- bruke kondom ved samleie
- ikke drikke av samme kopp eller flaske som andre
- ha god hygiene når du lager mat

Luft- og dråpesmitte

Vanligst er dråpesmitte fra personer med luftveisinfeksjoner. Når en person hoster og nyser, slynges det ut små dråper som svever rundt i rommet. Disse kan komme i kontakt med nese, munn og øyne hos personer i nærheten. For å bryte dette leddet i smittekjeden bør du

- hoste eller nyse i albuen eller i et lommetørkle som kan kastes etter bruk
- lufte godt i alle rom
- lufte sengetøy og vaske det på høy temperatur
- være nøye med vask i hjemmet
- vaske arbeidstøy hyppig og på høy temperatur

Mat- og vannsmitte

Smitten sprer seg gjennom mat og vann. Smitten kan komme fra andre kilder eller være et resultat av feil behandling av matvarer. Eksempler er dårlig stekt kylling og urent vann. For å forebygge bør du

- ha god håndhygiene
- ha god hygiene når du lager mat
- være nøye med oppbevaring og behandling av mat og drikke

Blod- og vevssmitte

Smitten kommer inn i kroppen gjennom sår eller sprøyter. For å unngå smitte bør du

- bruke hanske når du hjelper personer som har sår, eller personer som blør
- være varsom når du finner brukte sprøytespisser

Mor–barn-smitte

Smitten overføres fra moren gjennom blodet eller morsmelken til barnet før eller etter fødsel. Eksempel på slik smitte kan være hiv, røde hunder og toksoplasmose.

Smitte fra tarm til munn

Når smittestoffer overføres fra tarmen til munnen, gjerne via hendene, kaller vi det fekal–oral smitte. Det er for å unngå denne typen smitte at vi allerede som små barn lærer at vi skal vaske hendene våre etter toalettbesøk. Smittestoffer fra tarmen kan også overføres til matvarer dersom vi ikke er nøye med håndhygienen før vi lager mat.

Smitteinngang



Smittestoffet må finne en inngang for at overføringen av smittestoffet skal føre til sykdom. Dette kan være naturlige kroppsåpninger, som for eksempel munnen, eller det kan være gjennom sår og rifter.

Smittemottaker

Det siste ledet i smittekjeden er et mottakelig menneske. Immunforsvaret sørger for å hindre smitte av de fleste av de mikroorganismene vi utsettes for. Hvor godt immunforsvaret er, varierer fra person til person. Små barn og eldre kan blant annet være lettere utsatt for smitte. Den psykiske tilstanden til et menneske kan også påvirke hvor lett mottakelig en er for å utvikle infeksjoner, som for eksempel om du er deprimert, har kjærlighetssorg eller er stresset. For å forebygge smitte bør du



Smittemottaker
Opphavsmann: [Knut Høihjelle](#)

- styrke immunforsvaret ved å leve sunt.
- vaksineres.
- utføre god håndhygiene.

Håndhygiene

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Marit Smith Sørhøy

[Håndhygiene \(5161\)](#)



Fagarbeiderens kunnskaper om betydningen av god håndhygiene kan være avgjørende for brukernes helse og velvære. Hendene er det viktigste arbeidsredskapet vi har, og de benyttes til både omsorg og pleie.

Riktig håndhygiene er et av de viktigste enkelttiltakene for å bryte smittekjeden og hindre at infeksjon oppstår.

Hendene er et viktig redskap i møte med brukere. Hendene brukes til mange oppgaver i løpet av en dag, og de brukes til å gi omsorg med. Vi berører både urene og rene kontaktpunkter, noe som innebærer at hendene våre kan være en sentral transportkilde for smittestoffer.

Riktig håndhygiene sikrer at brukeren får den omsorgen og pleien han trenger, uten at vi utsetter han for det ubezagget og den lidelsen som en infeksjon kan medføre. Hensikten med riktig håndhygiene er å hindre smitte og forebygge sykdom.

Kunnskap, forståelse og innarbeiding av gode rutiner er en forutsetning for at dette skal fungere.

Riktig håndhygiene er et enkelt, billig og svært effektivt tiltak mot smittespredning. Her har den enkelte fagarbeideren et individuelt ansvar.

Riktig håndhygiene hindrer spredning av sykdomsfremkallende mikroorganismer og reduserer dermed risikoen for at brukeren utsettes for infeksjonsfare.



Mikroorganismer og håndhygiene / flashnode
<http://ndla.no/nb/node/26136>

Klikk på bildet for å se det i større format. Før muspekeren over for å se hvilke mikroorganismer som er vanlige på hendene våre.

Når skal vi utføre håndhygieneprosedyrer?

- før vi gjør rent arbeid
- før vi henter og tar i rent, desinfisert og sterilt utstyr
- før vi håndterer mat
- før og etter hver gang vi har fysisk kontakt med pasienter
- før vi tar på engangshansker
- før og etter at vi har stelt pasienter, redd senger eller gjort andre prosedyrer
- etter at vi har vært på toalettet eller pusset nesen
- etter at vi har berørt urent utstyr som bekken og temperaturmål
- etter at vi har brukt hansker

Håndvask og hånddesinfeksjon: Hvordan gjør du det?

Husk!

- Smykker, ringer og neglelakk fjernes før håndvask, slik at alle steder på hendene er tilgjengelige for godt og effektivt renhold. Områder på hendene som er dårlig rengjort, gir grobunn for sopp og bakterier både fra egen og andres hud.
- Hendene bør være frie for sår og rifter fordi disse kan være en mulig transportvei for smitte.
- Munn og nese bør ikke dekkes av håndflatene når du hoster eller nyser. Benytt i stedet albuen.
- Benytt håndkrem regelmessig for å unngå rue og sprukne hender.

Håndvask

- Håndvask har til hensikt å fjerne synlig smuss fra hendene.
- Fukt hendene med vann og såpe fra dispenser.
- Fordel såpen godt over hele håndflatene og håndleddene.
- Pass på at tommel, fingertupper, området mellom fingrene, håndflatene og håndryggen blir dekket av såpe.
- Gni hendene i minst 30 sekunder, helst i 60.
- Skyll av såpen under rennende lunkent vann.
- Tørk huden grundig og forsiktig med engangs tørkepapir.
- Steng kranen med det brukte papiret, eller bruk albuen eller kneet. Dette hindrer at hendene påføres «nye» mikroorganismer.
- God håndvask kan gi en mikrobereduksjon på inntil 99 %.

Hånddesinfeksjon

- Hånddesinfeksjon med alkoholbasert desinfeksjonsmiddel er det foretrukne førstevalget for håndhygiene.
- Hendene må være tørre og frie for synlig smuss dersom man skal benytte hånddesinfeksjon.
- Bruk så mye desinfeksjonsmiddel at alle flater blir fuktige, minimum 3 ml.
- Gni hendene til huden blir tørr igjen, i minst 15 sekunder, helst i 30.
- Pass på at tommel, fingertupper, huden mellom fingrene og håndryggen blir dekket.

Utfordringer til deg:

Håndhygiene

1. Beskriv med dine egne ord hva som menes med god håndhygiene.
2. Når vil du bruke håndvask, og når vil du benytte hånddesinfeksjon? Begrunn svaret.
3. Hvorfor er det viktig å fjerne smykker, ringer og neglelakk når du skal ivareta god håndhygiene?
4. Hva kan motivere deg til god håndhygiene?
5. Hvorfor tror du noen sluntrer unna å gjennomføre riktig håndhygiene?
6. Lag et slagord som oppfordrer fagarbeidere til å ivareta god håndhygiene.
7. Gi eksempler på sykdomsfremkallende mikroorganismer. Hvilke infeksjoner kan disse føre til?

Oppgaver til filmer og lenker på siden:

Se filmen om smittevern fra NRK:



Helse Fonna best på smittevern / video

<http://ndla.no/nb/node/11729>

- Hvilken form for håndhygiene har Helse Fonna gått over til, og hvorfor?
- Hvilken oppgave har sykehuset i tillegg til å helbrede pasienter?
- Hva får arbeidstakeren ros for på slutten av denne filmen?

Se filmen om



Motstandsdyktige bakterier / video

<http://ndl.no/nb/node/11737>

- Hvilken type bakterier dreier dette seg om?
- Hva er disse bakteriene motstandsdyktige mot?
Hva kan gjøres for at pasientene som er smittet, kan ha et sosialt liv?

Følg lenken om **dr. Semmelweis**. Hva var det som førte til at han oppdaget betydningen av god håndhygiene? Det er laget et teaterstykke om dr. Semmelweis, og dette finnes på video. Spør biblioteket om de har eller kan skaffe filmen. Se filmen i klassen og diskuter følgende:

- Hvordan vil dere karakterisere holdningene til dr. Semmelweis' motstandere?
- Hvilken betydning har dr. Semmelweiss hatt for hygiene og helse?
- Hva tenker dere om at han ofret så mye for å overbevise andre?
- Kunne noe tilsvarende skjedd i dag? Kjenner dere eksempler på at ny kunnskap blir møtt med skepsis?

Last ned PDF-filen med **Nasjonal veilederen for håndhygiene**. Gå til side 10 i denne veilederen, og svar på:

- Hva er forutsetninger for god effekt av håndhygienetiltak?
- Hvilke områder blir ofte foreurensset etter gjennomført håndhygiene?

Personlig hygiene

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Marit Smith Sørhøy

[Personlig hygiene \(14197\)](#)



Personlig hygiene handler i denne sammenheng om deg selv. Du må være ren og velstelt både for at du skal føle deg vel, og for at det skal være behagelig for andre. I tillegg vil personlig hygiene bidra til at du holder deg frisk. God personlig hygiene reduserer også faren for at du skal bære med deg mikroorganismer og spre smitte.

Personlig hygiene handler om vask og stell av kropp, hår, hender, tenner og klær.



Personlig
hygiene - når du
er fagarbeider /
video

Utfordringer til deg

1. Se filmen og noter stikkord. Skriv ti faktasetninger om personlig hygiene.
2. Diskuter hva dere mener bør være en del av daglig personlig hygiene.
3. Diskuter om det kan stilles ulike krav til personlig hygiene i de ulike yrkene som hører til utdanningsprogrammet helse- og sosialfag.

<http://ndla.no/nb/node/15670>

Hygiene på arbeidsplassen

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Marit Smith Sørhøy

[Hygiene på arbeidsplassen \(14198\)](#)



Når du jobber i helse-, sosial- og oppvekstsektoren må du alltid være ekstra bevisst på hygiene. Du har din arbeidsplass der det er mange mennesker og smitte kan bre seg raskt. Du kommer i kontakt med materialer som inneholder smittestoffer og på mange arbeidsplasser i helse-og sosialsektoren skal vi også håndtere mat andre skal spise.

Du vil se at du trenger bred kunnskap og forståelse for hygiene på flere områder, men du vil også se at grunnprinsippene for hygiene er de samme.

På arbeidsplassen finnes regler og rutiner for å ivareta god hygiene. Disse er gjerne beskrevet i form av prosedyrer som alle arbeidstakerne må forholde seg til.

Eksempler på områder det finnes regler eller rutiner for kan være:

Arbeidsantrekk

Hensikten med arbeidstøy eller uniform er å beskytte både oss og andre fra smitte. For mange yrkesgrupper i helse - og sosialsektoren erstatter arbeidstøyet privatstøy. Ved daglig å skifte til rent arbeidsantrekk, utsetter vi brukeren for minst mulig risiko for smitte fra utedørsområder eller fra tidligere arbeidsoppdrag.

Rent og urent

På mange arbeidsplasser i helse-, oppvekst- og sosialsektoren skiller man nøyne mellom rent og urent. Dette gjelder både lokaler, utstyr og tekstiler.

Prosedyrer

En prosedyre er det samme som en detaljert beskrivelse av framgangsmåte eller arbeidsmåte for en bestemt oppgave.

Smitteverntiltak

er fellesbetegnelsen for alle tiltak som settes i verk for å hindre at smitte spres. Hvilke tiltak dette dreier seg om vil variere fra arbeidsplass til arbeidsplass. Som fagarbeider skal du følge opp de tiltakene som gjelder på din arbeidsplass.



Rent tøy



Avfall
Opphavsmann: [Bjørg Rindal](#)

På et sykehjem vi reglene for rent og urent være strengere enn i en barnehage. Dersom det bryter ut smittsom sykdom i barnehagen innføres gjerne strengere regler i en periode.

Utstyr på arbeidsplassen:

- en plastboks i hylla på apoteket
- et bekken på sykehjemmet
- en lekebil i barnehagen
- det lille speilet til tannlegen

Det er ulike regler for arbeidstøy avhengig av hvilken arbeidsplass du er på og hvilke funksjoner du skal ivareta. Det er viktig å følge de regeler som gjelder, ettersom dette har en klar hensikt og funksjon.

Dette gjelder også dersom det er naturlig for deg å benytte hodeplagg knyttet til din religion. Sko hører med til arbeidsantrekket og kan ha betydning for spredning av smitte. På enkelte arbeidsplasser er det krav om at det benyttes særskilt fottøy. Arbeidsantrekk er også med på å signalisere til andre hvilken rolle eller posisjon vi har.

Håndtering av avfall

Du må ha kunnskap om hvordan arbeidsplassen håndterer avfall. Et eget lovverk pålegger bedrifter å utarbeide regler for avfallshåndtering (internkontrollforskriften). Som fagarbeider må du følge disse reglene.

Det meste av avfall som produseres på arbeidsplassen er vanlig husholdningsavfall. På mange arbeidsplasser i helsevesenet vil det også produseres risikoavfall. Dette er avfall som i større grad enn husholdningsavfall utgjør fare for smitte eller forurensning av omgivelsene. Risikoavfall kan være:

- Stikkende eller skjærende avfall.
- Blodtilsølt materiale.
- Utstyr, materiale eller tekstiler brukt hos pasienter med infeksjoner.
- Legemiddelrester

Gul er den fargen som benyttes for å varsle at her er det smittefare. Bokser eller sekker som er gule, brukes til å kaste risikoavfall i. I dag kildesorteres det meste av avfallet i Norge. Det kan variere fra sted til sted hvor detaljert man sorterer. Kommunen legger til rette for videre behandling av de ulike typene av avfall. I noen virksomheter har man også ulike typer spesialavfall. Avfall som ikke håndteres riktig kan medføre smitte, både direkte til mennesker og dyr og indirekte gjennom vann og avløpssystemet.

Renhold

Det kan variere hvem som har ansvar for renholdet på de ulike arbeidsplasser. Enten du jobber i proteseverkstedet, i ambulansen eller i barnehagen er det nødvendig med godt renhold for at brukerne og de ansatte skal ha god helse. Godt renhold og gode prosedyrer for dette er nødvendig for å ha en god hygienisk standard. Noen steder er det egne ansatte som har ansvar for renholdet, andre steder er det en av arbeidsoppgavene helse- eller sosialpersonell utfører.

Støv og smuss kan medføre spredning av mikroorganismer. Et fuktig og varmt klima kan også medføre at sopp og andre mikroorganismer får gode vektsvilkår. Det er derfor viktig at alle kjenner til hvordan godt og effektivt renhold skal foregå. Til daglig renhold av gulv og andre flater som ikke er i kontakt med organisk materiale, er det tilstrekkelig at det benyttes såpe og vann eller mikrofiberkluter. Ved utstyr som er forurenset av organisk materiale som spytt, blod, urin, avføring eller puss benyttes desinfeksjon eller sterilisering. Utstyret rengjøres først på vanlig vis for å fjerne synlig smuss. Dette er nødvendig for at desinfeksjon eller sterilisering skal ha effekt.

Desinfeksjon

Desinfeksjon dreper eller uskadeliggjør uønskede, særlig sykdomsfremkallende mikroorganismer for å bryte smitteveier. Desinfeksjon dreper ikke sporer av mikroorganismer, for å oppnå det benyttes sterilisering.

- Varmedesinfeksjon er den beste og sikreste metoden. Brukes på utstyr som tåler minimum 85 grader.
- Kjemisk desinfeksjon brukes når varme ikke kan anvendes. Det finnes mange ulike typer desinfeksjonsmiddel. Det som benyttes må være godkjent av Statens legemiddelverk.

Sterilisering

Sterilisering dreper alle mikroorganismer, også sporer. Sterilt utstyr brukes på områder som er spesielt mottakelig eller åpent for smitte, for eksempel til utstyr som brukes ved sårbehandling.

Rent og urent utstyr

Utstyr omfatter alle redskaper, hjelpemidler og tekstiler som benyttes i arbeidet. Det vil variere fra arbeidsplass til arbeidsplass hvor strenge rutiner man har for å skille mellom rent og urent utstyr, og hvordan urent utstyr behandles.

Generelle regler er:

- Hold rent og urent utstyr atskilt, for å hindre at smittestoffer infiserer det rene utstyret.
- Husk alltid å ha rene hender på rent utstyr.
- Følg de renholdsprosedyrer som er hensiktsmessig eller veiledende i forhold til det spesielle utstyret. Det gjelder både temperatur, kjemikalier eller andre renholdsmetoder.
- La ikke urent utstyr ligge tilsmusset over tid. Rengjør skittent utstyr så raskt som mulig. Dette begrenser faren for overføring og spredning av smittestoffer.

Håndtering av tekstiler

Tekstiler på arbeidsplassen er blant annet arbeidstøy, håndduker og sengetøy og i noen tilfelle brukernes private tøy. Håndtering av disse tekstilene må skje på en måte som hindrer overføring av smittestoffer til mennesker, direkte eller indirekte.

Legg aldri rene eller urene tekstiler på gulvet!

En generell regel er at alle tekstiler skal vaskes på høyeste mulige tempertur, og at rene og skitne tekstiler oppbevares klart atskilt fra hverandre.

Mathyggiene

I mange yrker i helse- og sosialsektoren skal du servere mat eller drikke til andre. Kanskje skal du også lage eller anrette mat før den serveres. All håndtering og behandling av mat innebærer risiko for forurensning av maten, og at sykdomsfremkallende mikroorganismer får utvikle seg.

Hendene er den største kilden til overføring av smitte på en arbeidsplass. Som fagarbeider må du tenke på håndhygiene hele tiden.

Utfordringer til deg

1. Dersom du jobber i barnehage kommer du i nær kontakt med barn i ulike situasjoner. Når vil du vaske hendene dine etter at du har vært i fysisk kontakt med barn? Hvilke oppgaver er det som innebærer at du kan motta eller overføre smitte til andre i en barnehage?
2. På et tannlegekontor kommer du i direkte kontakt med spytt fra pasienter. Hvilken type smitte innebærer dette, og hvordan kan du på best mulig måte beskytte deg mot denne typen smitte?
3. Dersom du skal jobbe i ambulansetjenesten vil du komme i situasjoner hvor du ikke har tilgang på såpe og vann. Hva er ditt alternativ for å ivareta god håndhygiene?
4. Finn ut hvilke regler som gjelder for arbeidsantrekki i forhold til det yrket du har valgt i prosjekt til fordypning. Hva er hensikten med akkurat dette for denne yrkesgruppa, både med tanke på hygiene og andre årsaker.
5. På et apotek er det viktig med renholdsoppgaver som tørking av støv. Kan du tenke deg hvorfor dette er encnødvendig arbeidsoppgave som må utføres regelmessig? Oppsök et apotek og spør hvilke rutiner de har for renhold. Finn også ut hvem som utfører denne oppgaven.
6. Ansatte på et sykehjem må forholde seg til rene og urene soner. Dette er viktig for å hindre smitte. Oppsök et sykehjem og be om å få se hvilke rene og urene soner personalet må forholde seg til. Hva er årsaken til at dette er nødvendig?
7. Gå inn på lenken om Internkontrollforskriften og finn ut hvem denne forskriften gjelder for.

Hygiene på kjøkkenet

Forfatter: Ingvild Skjetne

[Kjøkkenhygiene \(14200\)](#)



Når du arbeider med mat er hygiene spesielt viktig. Både matvarene, arbeidsredskapene, du selv, kjøkkenbenken og spiseplassen er ypperlige levesteder for mikroorganismer som kan forårsake sykdom.

Kaldt, rent og ryddig kjøleskap

Hold god orden i kjøleskapet og plasser varene med kort holdbarhetstid nederst i kjøleskapet, da det er kjøligst der.

Planlegg innkjøp og sett de nyeste varene bakerst. I tillegg er det viktig å rengjøre kjøleskapet ordentlig med jevne mellomrom.

Holdbarhet på mat

Holdbarhetsdato på varer vil variere, og informasjon om dette finner du på pakningen.

Mat som er merket med "best før...." kan både selges og spises etter fastsatt dato.

Denne datoan forteller hvor lenge en matvare holder seg uten å tape kvalitet for eksempel smak,farge, konsistens eller andre spesifikke egenskaper.

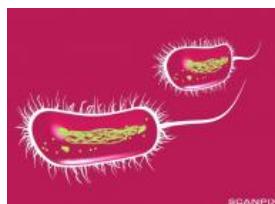
Matvarer som er lett bedervelige skal ikke selges etter at holbarhetsdatoen "siste forbruksdag...." har gått ut. Dette gjelder for eksempel melk, fisk og kjøtt.

Når det står produksjonsdato er det fordi forbrukeren ønsker å vite når varen er produsert, men det er ikke krav om det.

Hygiene før og nå

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Marit Smith Sørhøy

[Hygiene før og nå \(14202\)](#)



I dag har vi mye kunnskap om betydningen av god hygiene. Dette lærer vi allerede som barn. Vi lever i et informasjonssamfunn som innebærer at kunnskap formidles på ulike måter og når raskt ut. Dette har betydning for helsetilstanden i hele samfunnet, og det påvirker yrkesutøvelsen i helse-, sosial- og oppvekstsektoren. Opp gjennom historien har både tilfeldige oppdagelser og systematisk forskning bidratt til økt kunnskap om sammenhengen mellom hygiene og helse.

Kunnskap og folkeopplysning

Allerede på 1700-tallet ble man klar over at det fantes noen små organismer som man ikke kunne se med det blotte øye, men sammenhengen mellom bakterier og sykdom ble først kjent på slutten av 1800-tallet. Denne kunnskapen førte til at man forstod hvordan man skulle behandle og forebygge smittsomme sykdommer.

I Norge har man drevet systematisk folkeopplysning om sammenhengen mellom hygiene og helse. Offentlige myndigheter har sørget for informasjon til befolkningen, og både skolen, helsesektoren og ulike organisasjoner har vært viktige i dette arbeidet. I dagens informasjonssamfunn bidrar også media til at vi tilegner oss ny viten.

Stadig høyere levestandard har også hatt stor betydning for helsetilstanden til folk flest i Norge.

Vasking, renhold og det viktige vannet

Det har ikke alltid vært vanlig å vaske hus, kropp og klær like ofte som vi gjør i dag.

"Een gang om Ugen
maa Føder og Hals
vaskes, enten i kaldt
eller lunkent Vand; og
Børn må lige fra
Fødselen til deres
fjerde Aar, een gang
om Ugen, helst
Løverdags Aften,
vaskes over det hele
Legeme"



Om å vaske seg /
biblio
<http://ndl.no/nb/node/86061>



Eilert Sundt

Eilert Sundt var en folkeopplyser som ikke kritiserte, men informerte og lærte opp folk til hva god hygiene skulle være. Les mer ved å klikke på lenken.



Semmelweiss

Dr Semmelweiss og håndhygiene

Ignaz Semmelweis var en ungarsk lege , som oppdaget sammenhengen mellom god håndhygiene og spredning av bakterier.

Dødeligheten på barselavdelingen hvor han jobbet som lege ble betydelig redusert som en følge av at legene begynte å vaske hendene sine.

Du kan lese mer om Semmelweis og se en kort film om han ved å følge lenkene.



Tilgang på kaldt og varmt vann var ikke vanlig før på slutten av 1900-tallet. I 1948 avdekket en undersøkelse at 800 000 personer i Norge ikke hadde tilgang på innlagt vann. Dette betydde at man måtte bære vannet – noen over lange avstander.

Tilgangen på vann var avgjørende for om husvask ble utført to ganger i året, slik folkelivsgranskeren Eilert Sundt beskriver fra 1869, eller hver lørdag. Såpe var også mangelvare for mange. Såpe var kostbart ettersom fettet som skulle til for å lage såpe, var mangelvare.

Teknologisk utvikling: Vaskemaskiner

Vask av klær var en tung jobb som vanligvis ble utført av kvinner. Uten varmt vann og vaskemidler var det langt ifra så lettvint som det er å sette på en vaskemaskin i dag.

Klesvask i elva eller på vaskebrett var en av mange tunge gjøremål i en husholdning. De fleste norske husholdninger har i dag en egen vaskemaskin, og det er ikke lett å forstå det slitet som tidligere måtte til for å vaske. Elektrisitet var en forutsetning for å bruke vaskemaskiner. I 1920 hadde to tredjedeler av norske husholdninger innlagt strøm, og de første vaskemaskinene ble utprøvd i Norge i 1933.

Renovasjon og avfallshåndtering

Håndtering av avfallsprodukter er en nødvendig samfunnsoppgave og en viktig del av det forebyggende helsearbeidet.

Velstandsutviklingen har ført til at vi produserer stadig mer avfall. Håndtering av avfall har i de senere år vært gjennom en utrolig utvikling, og i dag har vi god kunnskap om hvordan vi skal håndtere og kildesortere avfallet vårt. Det er hovedsaklig kommunene som har ansvaret for renovasjon.

Slik har det ikke alltid vært. Fra 1600-tallet til 1800-tallet ble «uverdig avfall» fjernet. Dette ble utført av en gruppe yrkesutøvere som kaltes nattmenn. I løpet av natta tømte de utedoer, de begravde lik etter selvmordere og mennesker som hadde blitt henrettet, og de avlivet løshunder og -katter. Nattmannen hadde en egen lagerplass for alt avfallet, og dette medførte både stank og møkk. I forbindelse med at sunnhetsloven ble innført i 1860, ble renovasjon en del av det forebyggende helsearbeidet. Søppelhåndtering ble en kommunal oppgave, og kommunale renovasjonsløsninger ble etter hvert organisert.

I dag er håndtering av ulike typer avfall regulert gjennom lover og forskrifter, og gjenvinning av avfall og kildesortering er en viktig del av renovasjonsordningen. I motsetning til hvordan man i tidligere tider deponerte eller «gjemte» avfall, blir avfallet i dag destruert eller gjenbrukt i nye produkter. Det er også en del av dagens renovasjonspolitikk å prøve å begrense mengden avfall som vi produserer.

Fra laugardag med bading i stamp til daglig dusj

Daglig dusj er vanlig for dagens unge. Velstandsutviklingen har ført til at alle har innlagt bad og har god tilgang til såpeprodukter. Generasjonen som i dag er pensjonister, opplevde ikke dette som barn, og de kan derfor ha andre vaner for personlig hygiene.

Toalettforhold



Doens historie / video

<http://ndl.no/nb/node/82507>

I første halvdel av 1900-tallet begynte man å gå over fra utedo til vannklosett (WC).

Vannklosett kunne virke både enkelt og hygienisk, men man hadde ikke tenkt over de mulige konsekvensene for miljøet. I begynnelsen ble derfor kloakken sluppet urensset ut i sjø eller vassdrag. Selv om det etter hvert ble bygd renseanlegg (renseanlegget i Oslo ble bygd i 1910), har slam fra disse anleggene medført forurensning av sjø og vann. For den enkelte har likevel overgangen fra utedoer eller bøttedoer som måtte tømmes, til WC ført til større grad av velvære og lokalt bedre hygiene.

Spytting og spredning av smitte

Vi vet at smittestoffer blant annet blir spredt gjennom spytt. I kampen mot sykdommen tuberkulose ble det lagt stor vekt på å informere om smittefare ved spytting.

På 1950-tallet fikk skoleelever opplæring i hvor smittefarlig det var å spytte, og det ble lagt ned forbud mot å spytte på skolen. Flere steder stod det snytebakker som særlig menn som brukte snus, kunne snytte i. Risikoen for at dette kunne medføre smitte av sykdommer som tuberkulose, var så stor at disse ble fjernet.

Utfordringer til deg

1. Se filmen om dr. Semmelweis, og diskuter i klassen hvordan oppdagelsene hans påvirker dagens arbeid med å forebygge smitte. Hva kan være grunnen til at noen også i dag slurver med håndvask, selv om vi har denne kunnskapen? Diskuter i klassen.
2. Tenk over hva du bruker vann til i løpet av en dag. Hvor får du dette vannet fra? I hvilke situasjoner er det nødvendig at dette vannet er helt rent for at du skal unngå å bli smittet av uønskede mikroorganismer? Gå inn på siden til Folkehelseinstituttet og se hvilke krav som stilles til vann i dag. Følg lenken.
3. Myndigheter og andre har hatt ulike kampanjer om hygiene og smitte. Norske Kvinneres Sanitetsforening har en hygienekampanje som heter *Rene hender*. Følg lenken med denne tittelen, og diskuter hvorfor slike kampanjer blir prioritert i dag. Hvor har du selv lært om god håndhygiene?



Ignaz Semmelweis vasker hendene før han skal operere.

4. Mange ungdommer bruker snus, og dette fører til spytting. Hør kåseriene om spytting og snus, og vurder om det er en sammenheng mellom dette og erfaringer fra spredning av tuberkulose. Hvilken type smitte er det fare for når noen spytter?
5. Klikk på lenken om «renlightets-stellet» i Norge, og les hva Eilert Sundt skrev om personlig hygiene der. Hva er annerledes i dag?
6. Se filmen om personlig hygiene fra NRK i 1965. Hvordan har synet på stell av hud og hår endret seg siden denne filmen ble produsert? Diskuter dette i klassen.
7. Gå inn på oppgavesiden fra Teknisk museum. Bli enig med læreren om hvilke oppgaver dere skal arbeide med. I lenken om bakeriologi finner du noen svar.
8. I dag er det ikke uvanlig å dusje daglig. Generasjoner før oss hadde ikke denne muligheten. Diskuter i klassen fordeler og ulemper med daglig dusjing sammenlignet med dusjing eller karbad én gang i uka.

Kommunikasjon

Kommunikasjon — en oversikt

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Kommunikasjon \(4052\)](#)



Kommunikasjon kommer av det latinske ordet *communicare*, som betyr "å gjøre felles". Vi kan si at kommunikasjon er det som gjør det mulig for oss å dele tanker, følelser og meninger med hverandre, det binder mennesker sammen. Kunnskap om og ferdigheter i kommunikasjon er viktig for alle som skal arbeide med mennesker.

Sitat

Tomrommet som oppstår ved manglende eller mislykket kommunikasjon, fylles raskt med rykter, sladder, vrøvl og gift.

Henry Louis Mencken/ordbok.no



Grupper



Konflikter



Roller



Soner for nærlhet



Kommunikasjon



Sosial kompetanse



Veiledning

Oppgaver til fagstoff om «Kommunikasjon».

Tenk over

Kommunikasjon omhandler ulike tema, og disse er symbolisert med bilder på denne siden.

1. Lag et tankekart for hvert av temaene. Hva har du lært om disse temaene på ungdomsskolen?
Ta fram tankekartene når du er ferdig med å jobbe med temaene. Hva har du lært?
2. Hvilke kompetansemål i din læreplan sier at du skal lære noe om dette fagstoffet?
3. Diskuter og lag en plan for hvordan du vil jobbe med disse temaene. Du kan lage en plan sammen med klassen eller en egen plan for deg selv.
4. Lag en tekst eller et rollespill ut fra ett eller flere av bildene på siden.
5. Diskuter hva sitatet over betyr.

Kommunikasjonsprosessen

Forfatter: Kjell Arne Standal, Guri Bente Hårberg

[Kommunikasjonsprosessen \(18875\)](#)



Du som skal jobbe i helse-, sosial- og oppvekstsektoren, vil treffe mange ulike mennesker hver eneste arbeidsdag. Måten du kommuniserer på, er viktig for at du og brukere, pårørende og kolleger skal kunne dele tanker, følelser og meninger med hverandre. Når noe gjøres i fellesskap, blir det tilgjengelig for alle som er involvert i situasjonen. Men vi har ingen garanti for at det som gjøres tilgjengelig, blir oppfattet likt av alle.

En enkel kommunikasjonsmodell består av

SENDER – BUDSKAP – MOTTAKER

Kjennetegn ved sender

Sender er den som formidler budskapet, den som vil gjøre noe felles. Det ser ut til at noen egenskaper ved senderen av budskapet gjør budskapet mer troverdig. Vi hører mer på en person vi ser opp til – en modell vi ønsker å ligne – enn på en vi mislikter eller tar avstand fra. Det er også en tendens til at vi hører mer på personer som ligner på oss selv, enn på personer vi ikke klarer å identifisere oss med. God kommunikasjon fremmes dersom senderen er bevisst på hvordan han best kan få fram budskapet. Derfor må du som fagarbeider ha kunnskap om hvordan du kan bli en best mulig sender i en kommunikasjonssituasjon.

Kjennetegn ved budskapet

Budskapet er det vi ønsker å formidle. Det kan være krevende å kommunisere slik at budskapet blir oppfattet riktig. Som fagarbeider bør du ta deg tid til å kontrollere at viktige budskap er oppfattet på riktig måte.

Kjennetegn ved mottaker

Psykologer mener at vi mennesker har en viss innflytelse på hvilke budskap vi tar inn, og hva vi ikke vil la oss påvirke av. Fire forhold som ser ut til å ha betydning for hva vi lar oss påvirke av, er

- evne til å tenke positivt om andre mennesker, i dette tilfellet senderen av budskapet
- motstand mot å bli overtalt
- selvoppfatning
- persepsjon

Som fagarbeider vil du i noen situasjoner være sender og i andre situasjoner mottaker. Det er viktig at du er oppmerksom på disse fire punktene når du er mottakeren i kommunikasjonen.

Støy

I kommunikasjonssammenheng er støy en fellesbetegnelse på alt som gjør at budskapet ikke oppfattes slik det var ment. Det kan være støy fra maskiner eller andre mennesker, men også det at senderen prater utsydelig eller for lavt.



Toveiskommunikasjon

Begrepet **kommunikasjon** krever at det finnes både en sender av informasjonen og en mottaker. Senderen kan være mer eller mindre bevisst på hvilken informasjon hun eller han sender, og hvem informasjonen sendes til. Som mottakere er vi heller ikke alltid helt bevisst på hva vi mottar av informasjon.

Persepsjon er måten vi mottar og tolker signaler på som våre sanser mottar. Vi ser på et eksempel:

Kommunikasjonsmedium

Når budskapet skal sendes til mottaker, må senderen avgjøre i hvilken form han skal gjøre det. Han kan prate med folk, sende et brev, tegne, vise en film, bruke MSN eller sende en SMS – eller velge noe helt annet. Måten budskapet sendes på, kalles kommunikasjonsmedium. Han kan også velge kroppsspråket sitt som et kommunikasjonsmedium. Bildet under viser noen kommunikasjonsmedier.



Mange måter å kommunisere på

Oppgaver til fagstoff om «Kommunikasjonsprosessen».

Utfordringer til deg:

1. Tegn en kommunikasjonsmodell.
2. Hvem er sender og mottaker, og hva er budskapet? Diskuter hva som kjennetegner en sender som er god til å formidle sitt budskap.
3. Hva er støy i denne sammenhengen?
4. Hva er et kommunikasjonsmedium?
5. Hvilke måter å kommunisere på ser du på tegningen over?
Kommer du på andre måter å kommunisere på?
6. Les om kommunikativ kompetanse på norsksidene – lenke til høyre.

To personer ser den samme hunden. Den ene personen er glad i hunder, og synes hun ser en snill hund. Den andre er redd for hunder og synes hunden ser farlig ut.

De to personene ser akkurat det samme, men de oppfatter det ulikt. Det kommer av måten de tolker det de ser på.

Persepsjonen er påvirket av tidligere erfaringer og læring.

Enveis- og toveiskommunikasjon

Forfatter: Kjell Arne Standal, Guri Bente Hårberg

[Enveis- og toveiskommunikasjon \(4057\)](#)



I en kommunikasjonssituasjon er det noen som sender informasjonen, og noen som mottar den. Dersom informasjonen flyter bare den ene veien, fra sender til mottaker, sier vi at vi har med enveiskommunikasjon å gjøre. Hvis det er mulig for mottakeren å stille spørsmål eller på andre måter sende informasjon tilbake, sier vi at vi har toveiskommunikasjon.

Enveiskommunikasjon

I situasjoner med enveiskommunikasjon har vi en aktiv sender og en passiv mottaker. Fordelen med enveiskommunikasjon er at informasjonen raskt kan nå ut til mange uten avbrytelser. Den største ulempen er at mottakeren ikke får mulighet til å spørre om ting han lurer på. Det kan føre til at budskapet ikke blir forstått.

Enveiskommunikasjon skjer gjennom aviser, tv, video, taler og kommandoer. Tidligere var aviser og tv utelukkende enveiskommunikasjon. I dag ser vi at nettaviser i større grad lar leserne stille spørsmål og kommentere, og mange tv-programmer gir deg og meg mulighet til å ringe inn eller sende meldinger som kommer på skjermen. Se videoklipp til høyre.

Yrkesutøvere i helse-, sosial- og oppvekstsektoren bruker i liten grad enveiskommunikasjon. Det er vanligvis ikke enveiskommunikasjon selv om du kommuniserer med brukere uten språk, fordi brukeren vil gi tilbakemeldinger ved hjelp av kroppsspråket.



Enveiskommunikasjon

Toveiskommunikasjon

Det som kjennetegner toveiskommunikasjon, er en aktiv sender og en aktiv mottaker. I toveiskommunikasjon veksler deltakerne på rollene som sender og mottaker. Fordelen med toveiskommunikasjon er at det er mulig å oppklare misforståelser og komme fram til en felles forståelse.

Når du som fagarbeider ønsker toveiskommunikasjon, bør du sørge for å

- gi rom for tilbakemeldinger
- ta hensyn til dine og mottakerens forventninger til situasjonen
- skape felles forståelse for situasjonen
- være oppmerksom på både verbalt og ikke-verbalt språk

82 studenter utesengt
Tidenes jukseos på Bl.
FREDRIK LARSEN
Foto: Øystein Ytrebotn / Dagbladet 19.05.07, s. 109-20
Se alle 100 artikler

Les også:
• [Kommunikasjonen er ikke verdt](#)
• [Kan bli kontrollert](#)
• [Ervirking rundt eksamenshus](#)

82 studenter ved Høgskoleparken ble utesengt i ett semester på grunn av fekk på en høymøtepappe skolen Dagens Næringsliv.
I for høst ble de 82 studentene fra Bl. Aksess og Oslo mistatt fra hush på en obligatorisk høymøtepappe i bedriftsakonferanse. Nå har skolens 82-studenters utesengt Bladet

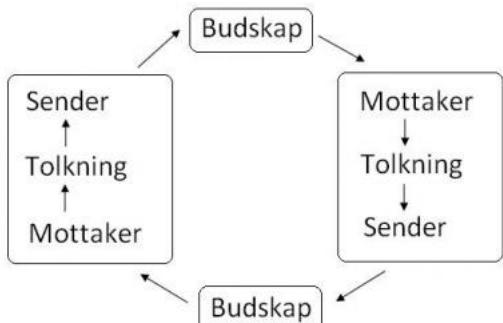
Enveiskommunikasjon

Enveiskommunikasjon

Journalistene legger fram informasjonen som leseren mottar uten at hun eller han kan spørre hva journalisten har ment. Dersom leseren ringer redaksjonen eller skriver leserinnlegg, kan det oppstå **toveiskommunikasjon**.



Toveiskommunikasjon



Toveiskommunikasjon

Oppgaver til fagstoff om «Enveis- og toveiskommunikasjon».

Selv om vi har mulighet for å oppklare det som er uklart i en toveiskommunikasjonen, kan det likevel oppstå misforståelser og feiltolkninger.

Utfordringer til deg:

1. Tenk deg en situasjon der du selv er sender – f.eks. i en garderobe der noen barn holder på å kle på seg for å gå ut. Hvordan kan du sørge for at det blir toveiskommunikasjon om f.eks. hva slags klær disse barna bør velge å ta på seg?
2. Lag en oversikt som viser fordeler og ulemper med enveis- og toveiskommunikasjon.
3. Hvorfor kan det oppstå misforståelser også i toveiskommunikasjon?
4. Se filmen *Vil statsråden forbry Facebook?* Diskuter hva statsråden mener, og hvordan han får fram budskapet sitt.

Verbal kommunikasjon

Forfatter: Kjell Arne Standal, Guri Bente Hårberg

[Verbal kommunikasjon \(4059\)](#)



Kommunikasjon kan foregå med ord eller uten ord. Vi snakker derfor om verbal og ikke-verbal kommunikasjon. Her skal vi se på verbal kommunikasjon, dvs. bruk av talespråket eller skriftspråket.

Vi kommuniserer med ord når vi prater, når vi sender brev, når vi bruker MSN, når vi leser, eller når vi prater i telefonen. Verbal kommunikasjon kan være både enveiskommunikasjon og toveiscommunikasjon.

Alle språk har visse felles kjennetegn:

1. De består av ord og lyder som representerer ting, tanker og hendelser.
2. De følger bestemte regler, de har en grammatikk.
3. De skaper forståelse.

Språk kan være svært forskjellige, til og med innen ett og samme land. I vårt land kan de fleste nordmenn for eksempel ikke snakke nordsamisk. En som kan nordsamisk, vil ikke forstå sørsamisk uten å ha lært dette språket. Noen norske dialekter kan være vanskelige å forstå for folk som kommer fra andre deler av landet.

Språk påvirkes av hvilken utdanning og hvilket yrke du har. Dette gjør at enkelte yrkers fagspråk kan være vanskelig å forstå for andre. Når du er fagarbeider og snakker med brukere, er det alltid et prinsipp at du skal bruke et språk som er forståelig for mottakeren. Du skal i tillegg forvisse deg om at den andre har forstått det du sier.

Alder påvirker også språket, og det vil ikke være naturlig at en helsefagarbeider bruker det samme språket når hun er på jobb på sykehjemmet, som det hun bruker når hun er ute med sine venner. Du må være klar over at noen av de ordene du tar som en selvfolge, kan være fremmede for eldre mennesker.

En del brukere du vil møte, kommer fra andre nasjoner og har ikke rukket å lære seg det norske språket godt nok til å få med seg alle opplysninger eller detaljer i en samtale. Her må du ta deg god tid og skaffe tolk dersom det er nødvendig.

Å være profesjonell

Som yrkesutøver forventes det noe av språket ditt. Å banne og baksnakke andre virker lite profesjonelt og vil på de fleste arbeidsplasser ikke bli akseptert. Du skal også kunne faguttrykk, slik at du kan holde deg faglig oppdatert og forstå orienteringer og opplæring som blir gitt. Du bør også kunne argumentere for det du mener er riktig.

Oppgaver til fagstoff om «Kommunikasjon».



Kunnskap påvirker språket vårt.



Det er viktig å tenke over hva en sier - og hvem som lytter.

Når du er bekymret for en bruker, bør du ikke bruke ord som overfører din bekymring til brukeren.

Utfordringer til deg:

1. Hva er verbal kommunikasjon?
2. Sett opp en liste med regler for hvordan du mener en yrkesutøver innenfor helse-, sosial- og omsorgssektoren bør utøve verbal kommunikasjon.
3. Lag en tekst om kommunikasjon i ambulansen. Ta utgangspunkt i bildet. (Klikk på det for å få det forstørret.)
4. Fordypning: Les om argumentasjon i norskfaget.

Ikke verbal kommunikasjon

Forfatter: Kjell Arne Standal, Guri Bente Hårberg

[Ikke-verbal kommunikasjon \(4060\)](#)



Her kan du lese om ikke-verbal kommunikasjon. Ikke-verbal kommunikasjon kalles også kroppsspråk. Kroppsspråket består av bevegelser, gester, smil, tårer, påkledning, sminke osv.

Ikke-verbal kommunikasjon – kroppsspråk

Språket er bare ett av mange virkemidler vi bruker når vi kommuniserer med hverandre. Stemme, blikk, ansiktsuttrykk, gester og kroppsbevegelser, berøring og fysisk avstand er andre midler vi tar i bruk for å få fram budskapet i det vi ønsker å formidle. Det er disse ikke-verbale virkemidlene vi skal ta for oss her.

Stemmen

Vi kan variere bruken av stemmen på mange måter for å understreke budskapet vi ønsker å få fram. Vi kan variere

- styrke (sterk/svak)
- tonefall (stigende/synkende)
- tempo (raskt/sakte)
- pauser (korte/lange)
- klang (hard/myk/monoton osv.)
- rytme (rask/rolig/stotrende osv.)

Blikket

Blikket gir viktig tilleggsinformasjon om det budskapet senderen formidler til mottakeren. Mottakeren, på sin side, må tolke hva senderen forteller med sitt blikk. Under finner du noen funksjoner som blikket kan ha i kommunikasjon:

- gi informasjon
- regulere samværet mellom mennesker
- uttrykke nærhet eller intimitet
- utøve sosial kontroll
- lette gjennomføringen av en oppgave
- gjøre narr av noen
- vise at man lytter og følger med



Kroppsspråket forteller like mye som ordene



Blikk



Berøring



Glede

Ansiktsuttrykk

Alle har vel erfaring med at ansiktsuttrykket uttrykker følelser og avslører hvordan en person tolker og forstår opplevelser.

Under finner du noen følelser som vi mennesker langt på vei uttrykker mer eller mindre på samme måte ved hjelp av ansiktsuttrykk:

- sorg
- glede
- forbauselse
- sinne
- frykt eller redsel

Gester og kroppsbevegelser

Ofte ser vi at folk beveger på hodet, de nikker, holder hodet på skakke eller rister på hodet når de snakker med noen. Noe lignende ser vi også med håndbevegelser. Enkelte ser nesten ut til å være avhengige av å bruke hendene for å beskrive eller understreke hva de forteller. Du kan lese mer om dette ved å sjekke lenkesamlingen.

Klær, hår og sminke

Måten vi kler oss på, sminker oss på, og måten vi har håret vårt på, kommuniserer hvem vi er, og hvilken gruppe vi tilhører. Dersom du arbeider på et tannlegekontor eller på et sykehjem, har du trolig spesielle klær som viser at du jobber der. Det varierer om arbeidsplassen har uniform eller ikke. På steder der du kan gå i privatklær, kan det oppstå diskusjoner knyttet til hva man kan ha på seg og ikke, nettopp på grunn av at klær kommuniserer. Diskusjonene kan for eksempel være knyttet til

- om man kan gå i bikini en varm sommerdag på jobb i barnehagen?
- om man kan gå i utriget kjole på jobb som brukerstyrт personlig assistent?
- om man kan bruke klær med dødninghoder og hakekors på jobb?

Å kle seg på en akseptabel måte er en del av det å være profesjonell, men som nyansatt er det ikke alltid like lett å vite hva som regnes som akseptabelt og ikke. En samtale med de andre ansatte vil vanligvis gi et bilde av hva som forventes.

Berøring

Når du jobber med mennesker, er berøring en viktig del av kommunikasjonen. Når du tar et barn på fanget og trøster det, når du holder en gammel mann i hånden, eller når du hjelper en ung gutt med personlig stell, må dette gjøres på en måte som kommuniserer omsorg og respekt. Du vil fort merke dersom personen opplever berøringen som ubehagelig.

Oppgaver til fagstoff om «Ikke-verbal kommunikasjon».



Mange måter å
kommunisere på

Utfordringer til deg:

1. Hva er ikke-verbal kommunikasjon?
2. Gå sammen og bruk stemmen på ulike måter – som beskrevet over.
Hvilken nytte kan du ha av å bruke stemmen på ulike måter når du jobber?
3. Bruk blikket til å signalisere hva du føler. Klarer resten av gruppa å tolke deg?
Hvilken nytte har du av å kunne tolke blikk?
4. Bruk ansiktsuttrykk til å signalisere hva du føler. Klarer resten av gruppa å tolke deg?
Hvilken nytte har du av å kunne tolke ansiktsuttrykk?
5. Finn eksempler på gester og kroppsbevegelser som brukes i kommunikasjonssituasjoner.
6. Bruk bildet «Mange måter å kommunisere på». Diskuter hva dere kan finne ut om personen på bildet bare ved å se på klærne.
Diskuter farer ved en slik båssetting etter utseende og påkledning.
7. Diskuter hvordan dere selv opplever berøring, og hvordan dere kan finne ut hvordan brukere opplever å bli tatt på.
8. Del dere i grupper. Ta for dere en film (lenkesamling) hver. Hvordan brukes ikke-verbal kommunikasjon her, hvordan tolker dere den, og hva synes dere om måten den brukes på?
Se filmen sammen med klassen og legg fram gruppens tolknninger.
9. Se filmen om skoleuniformer.
– Hva kan grunnen være til at noen land velger å bruke skoleuniform?

– Hvilke fordeler og ulemper ser du med bruk av skoleuniform?

Klær som kommuniserer: Hijab

Forfatter: Guro Korsnes Kristensen, Guri Bente Hårberg

[Klær som kommuniserer: Hijab \(18832\)](#)



Ordet hijab kommer fra det arabiske verbet *hajaba*, som betyr å gjemme, dekke til, lage en grense eller dele et rom i to. Direkte oversatt får hijab betydningen forheng eller gardin. Når ordet hijab brukes om kvinnekjører, viser det ofte til selve hodeplagget som skal skjule hår og hals og delvis bryst og skuldrer.

I de fleste deler av verden i dag forteller den muslimske kvinnekledningen i sine mange og ulike former om islams tilstedeværelse i samfunnet.

Muslimer som ser hijab som en religiøs plikt, forstår ofte tildekning som et påbud som trer i kraft fra pubertetsalderen. Noen muslimske kvinner som bruker hodeplagg, tar av seg dette når de er sammen med bare kvinner. Noen muslimske kvinner vil ikke ta av seg hodeplagget overfor ikke-muslimske kvinner, med den begrunnelse at ikke-muslimske kvinner ikke forstår viktigheten av ikke å beskrive en muslimsk kvinnes utseende for en mann.

Religiøs plikt er imidlertid ikke den eneste grunnen til å kle seg muslimsk. For noen er tradisjonen og mer sekulære og praktiske årsaker avgjørende. Blant annet kan det å uttrykke en muslimsk identitet være sentralt for muslimer som lever som religiøs og etnisk minoritet i et ikke-muslimsk land.

Selv om hijab på mange måter kan sies å være et sentralt symbol på den muslimske kvinneidentiteten, er det mange muslimske kvinner som av ulike årsaker ikke dekker seg til. Noen viser til personlige og praktiske årsaker, som at de ser det blir vanskeligere å få jobb, at de ikke får gifte seg med den de ønsker, eller at de ikke ønsker å leve med alle blikkene og diskrimineringen. Andre er motstandere av praksisen.

Å kommunisere med mennesker som bruker hijab

Når man skal kommunisere med kvinner som bruker hijab, er det viktig å overkomme den frykten og de fordommene som hijab i en del tilfeller vekker hos andre mennesker, ettersom dette vil kunne hindre den åpenhet, respekt og tillit som kjennetegner god kommunikasjon.



Hijab

Sekulær:
verdselig, ikke-religiøs



Hijab

Kunnskap om hva hijab er, vil da være viktig, samt bevissthet om at det finnes en rekke ulike grunner til å bruke hijab i Norge, samtidig som at opplevelsen av å gå med den kan variere. Mens noen stolt bærer sin hijab som et tegn på at de er modne, bevisste muslimske kvinner, kan andre bruke hijaben av gammel vane, mens etter andre gjerne vil ta den av. I de tilfelle hvor hijaben er et relevant tema i møter med muslimske kvinner, er det viktig å opptre åpent og respekterende og å lytte til hva kvinnene selv sier.

Hvis man som fagarbeider bruker hijab, kan det være greit å vite at mange mennesker i Norge fortsatt har begrensede kunnskaper om hijab, og at mange derfor opplever praksisen som fremmed og kanskje også skremmende.

Utdrag fra teksten «Hijab – felles utgangspunkt, stor variasjon».

Å lytte

Forfatter: Kjell Arne Standal, Guri Bente Hårberg

[Aktiv lytting og respekt for hverandre \(18730\)](#)



Respekt kan du vise ved å vise interesse for det den andre har å si, ved å spørre for å få mer utdypende informasjon og ved å bekrefte overfor den andre at du synes det hun har å si, er viktig. Du bør unngå å avbryte, men vise at du lytter ved å nikke, ha blikkontakt og spørre om ting som bringer samtalen videre.

Når du er oppmerksom, kan du også lytte. For deg som fagarbeider er det å kunne lytte til det brukeren sier, en viktig forutsetning for å gjøre en god jobb. Målsettingen med å lytte er å forstå.

Det er flere måter å lytte på:

- Å «lytte» til kroppsspråket – se, legge merke til og tolke ansiktsuttrykk, blikk, stemmebruk, tonefall, øyekontakt, kroppsbevegelser, gester og avstander mellom personer.
- Å lytte til ordene – vise at du er opptatt av hva den andre har å fortelle deg, stille spørsmål, bekrefte det du har hørt/forstått, osv.



Aktiv lytting

Det er like viktig å lytte til kroppsspråket som til ordene. For eksempel kan du ved å observere kroppsspråket til en eldre dame se at hun har smerter selv om hun ikke forteller det. Du kan se at en kunde som kommer inn på apoteket, er ruset uten at han sier noe.

Forstyrrelser som hindrer lyttingen, kan føre til at vi ikke får med oss det som blir formidlet. Slike forstyrrelser kalles ofte støy i kommunikasjonsprosessen. Under finner du noen forstyrrelser som kan hindre god lytting i kommunikasjonen:

- En annen person snakker til deg mens du prøver å høre hva som sies.
- Du henger deg opp i at personen ikke snakker rent, han klarer ikke å si r.
- Barnet som sitter på fanget ditt for å få trøst og for å forklare hvorfor det er lei seg, lukter vondt. Du har mistanke om at foreldrene ikke girder å vaske klærne til barnet.
- Du kommuniserer med en med CP, men blir forstyrret av de ukontrollerte bevegelsene (spasmene).

Som elev på helse- og sosialfag bør du trenere deg på å bli en god lytter.

Oppgaver til fagstoff om «Aktiv lytting og respekt for hverandre».

Utfordringer til deg:

1. Hva er aktiv lytting?
2. Hvordan kan du merke om den du prater til, lytter eller ikke?
3. Hvordan kan du vise at du lytter?
4. Hvordan oppleves det når du merker at en annen ikke er interessert i det du sier?

Profesjonell kommunikasjon

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Profesjonell kommunikasjon \(19980\)](#)



Yrkesutøvere i helse-, sosial- og omsorgssektoren kommer tett inn på mennesker i ulike livsfaser. Det å ha kunnskaper og ferdigheter i kommunikasjon er viktig i møtet med bruker, pårørende og kollegaer. Du må også vite hva det vil si å kommunisere på en profesjonell måte. Profesjonell kommunikasjon skal skape god kontakt med den du prater med, slik at du kan gjøre jobben din på best mulig måte.

Profesjonell kommunikasjon skal være preget av gjensidig respekt, toleranse og anerkjennelse. Holdningene og menneskesynet ditt påvirker måten du kommuniserer på. Respekt handler om å gi den andre mulighet til å være seg selv med sine styrker og svakheter. Det handler også om å lytte til det den andre sier, og prøve å forstå situasjonen ut fra den andres ståsted. Toleranse handler om å respektere ulikhetsene i livsstil, meninger, religion med mer. Du kan være uenig med den du kommuniserer med, men likevel tolerere hans ståsted.

Profesjonell kommunikasjon kjennetegnes blant annet av

- kunnskaper og ferdigheter
 - i kommunikasjon
 - om det emnet det kommuniseres om
- etisk bevissthet
- sosial kompetanse
- empati

Brukerens behov bør alltid stå i fokus når du kommuniserer, og du bør være bevisst hvordan du virker på brukeren. Profesjonell kommunikasjon respekterer brukeren med de svakheter og muligheter han har. Kommunikasjonen ivaretar også brukerens behov for å bli lyttet til.

I enkelte av yrkene innenfor helse-, sosial- og omsorgssektoren er det å fortelle en dårlig nyhet en del av jobben din; dette kan være vanskelig og krever mye av deg.

Som profesjonell yrkesutøver må du ha kunnskaper og ferdigheter som gjør det mulig for deg å hjelpe mennesker som er i konflikt. Dette kan du lese mer om under konflikter. I noen situasjoner vil du kunne oppleve vold og maktbruk. Da er det viktig å forholde seg profesjonelt og søke hjelp hos overordnet.

Profesjonell kommunikasjon består også av kommunikasjon med mennesker som behersker språket dårlig eller ikke i det hele tatt. Det kan være barn som ikke har lært å snakke ennå, mennesker med nedsatt evne til å snakke, mennesker med sykdommer (f.eks. afasi), innvandrere eller andre grupper. Dette er situasjoner som krever ekstra omtanke og gode kommunikasjonsferdigheter.

Profesjonell kommunikasjon handler også om å skille mellom privatliv og arbeid. For å få god kontakt med den du kommuniserer med, kan det være riktig å være personlig, uten å være privat. Dette kan du lese mer om under lenken «Å være profesjonell».

Å kunne ta imot veiledning er en viktig del av den profesjonelle kommunikasjonen. Les mer om dette under veiledning.



Snakk med barna

For å utøve profesjonell kommunikasjon trenger du kunnskap om profesjonalitet, etikk, kultur, utvikling og lov- og regelverk.

Du skal utøve profesjonell kommunikasjon med mennesker som

- er i krise
- er i konflikter
- har nedsatt funksjonsevne av ulike slag

Du må ha kunnskap om hvordan dette påvirker disse menneskenes forutsetninger for kommunikasjon.



Morgen på sykehjemmet



Jobb og privatliv

Oppgaver til fagstoff om «Profesjonell kommunikasjon».

Utfordringer til deg:

1. Diskuter i klassen hva profesjonell kommunikasjon er. Lag en liste over hva dere mener er viktig for å kunne kommunisere på en profesjonell måte.
2. Velg deg en av tegningene og skriv en tekst om profesjonell kommunikasjon.

Når kommunikasjonen blir vanskelig

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Kjell Arne Standal

[Når kommunikasjon blir vanskelig \(18870\)](#)



Noen ganger oppstår det problemer, vi får ikke med oss hva som blir formidlet, misforståelser oppstår, osv. Kommunikasjonen fungerer rett og slett ikke slik den bør. Vi skal her se nærmere på noen forhold som kan skape problemer for kommunikasjonen.

Utydelig og uforståelig språk

Det kan være at senderen bruker uklare ord, ufullstendige setninger, sjargong eller faguttrykk.

Motstridende informasjon

Når informasjonen – det som blir formidlet – ikke stemmer overens med måten det blir formidlet på, står vi overfor motstridende informasjon. Det kan for eksempel være at kroppsspråket ikke stemmer overens med det vi sier. Slike doble budskap kan gjøre mottakeren forvirret eller usikker på hva vi mener. Vi kaller gjerne slik kommunikasjon for **dobelkommunikasjon**. Ofte stoler vi mer på kroppsspråket enn de ordene som sies, derfor oppleves dobelkommunikasjon som vanskelig.

Stress

I arbeid med mennesker kan vi ikke unngå å komme i situasjoner som kan oppleves stressende. Det kan være flere som må ha hjelp samtidig, ungdommer som tøyter strikken når de prøver ut grenser, osv. I slike situasjoner oppstår det gjerne også misforståelser.

Relasjoner

Det at vi har fordommer mot eller misliker den vi kommuniserer med, kan gjøre at kommunikasjonen blir vanskelig. Det er lett å tillegge den andre egenskaper vedkommende ikke har, og vi kan da mistolke budskapet. For deg som yrkesutøver er det viktig å være bevisst at relasjoner har betydning for kommunikasjonen, og du må etterstrebe å ha gode relasjoner til kollegaer og brukere.

Kommunikasjon og makt

Det er et stort problem i all kommunikasjon når noen bruker sin maktposisjon til å styre kommunikasjonen. I verste fall kan vi snakke om krenking av menneskerettigheter som yttringsfrihet og krenking av vern mot tilfeldig behandling, rett til å bli hørt, rett til å uttale seg i saker som gjelder en selv, osv.

I samspill med brukere kan yrkesutøveren for eksempel komme til å

- hindre brukere i å kommunisere ved å overhøre vedkommende eller be ham vente for så å «glemme» at han skulle si noe. Dette er noe voksne ofte gjør når de kommuniserer med barn;
- snakke seg bort ved å miste fokus på saken. Dermed blir samtalen avledet, og den handler plutselig om noe annet;
- kommentere personlige egenskaper, atferd eller utseende og dermed sette brukeren i forlegenhet;



Aggresjon

Dobelkommunikasjon

vil si at du sier én ting med ord og noe annet med kroppsspråket.

Et eksempel:
Du har kranglet med kjæresten og er lei deg. En av kundene i hudpleiesalongen spør om det er noe galt. Du svarer at du har det fint, men kunden ser at du ikke snakker sant.

Dobelkommunikasjon er i de fleste tilfelle ikke ønskelig. Men det kan også brukes bevisst for å oppnå en bestemt virkning.

Dette kan du se et eksempel på ved å følge lenken.

- bruke avvisende kroppsspråk ved å snu seg vekk eller late som en ikke hører hva brukeren sier;
- ikke ta seg tid til å vente dersom brukeren har vansker med å kommunisere verbalt;
- miste besinnelsen og kjefte på brukeren, noe som ofte skjer når man kommuniserer med barn og ungdom;
- bruke ironi og sarkasme;
- latterliggjøre, le av den andre, gjøre narr eller himle med øynene når brukeren sier noe.

Som profesjonell yrkesutøver bør du ikke bruke makt i kommunikasjonen, men kommunisere på en måte som fremmer likeverdighet, trygghet og tillit. Det er viktig å huske at kompetansemålet sier at du skal kunne kommunisere med ulike brukere ut fra deres behov og modenheitsnivå.



Stress

Oppgaver til fagstoff om «Når kommunikasjon blir vanskelig».

Utfordringer til deg:

1. Les om ironi og sarkasme på norsksidene.
Hvorfor bør du som fagarbeider være forsiktig med bruk av disse virkemidlene?
2. Hva vet du om kommunikasjon og makt?

Soner

Forfatter: Guri Bente Hårberg

[Soner \(18579\)](#)



For å kunne kommunisere på en måte som fremmer trygghet og tillit, bør du kjenne de uskrevne reglene som gjelder for kommunikasjon og kunne tolke tilbakemeldinger du får. En slik regel handler om fysisk nærhet til den du kommuniserer med. Vi snakker om ulike soner for nærhet i kommunikasjonsprosessen.

I yrker i helse-, sosial- og omsorgssektoren kommer man ofte nær inn på mennesker. Noen synes denne nærværen blir vanskelig og reagerer med å trekke seg tilbake. Andre liker å være i fysisk kontakt med den de kommuniserer med. Hva som oppleves som behagelig, varierer fra person til person, men det er likevel vanlig å snakke om tre soner for avstand i kommunikasjon.

Den sosiale sonen på 1–3 meter

Denne avstanden bruker vi når vi prater med mennesker vi ikke kjenner så godt, eller som vi ønsker litt avstand til. Denne avstanden kan gjøres tydeligere ved at man setter seg bak et skrivebord eller stiller seg bak en disk. Dersom personer kommer for nært oss, flytter vi oss bort.

Den personlige sonen på 0,5–1 meter

Dette er avstanden vi velger når vi skal være sammen med og kommunisere med venner, slekt og bekjente.

Den intime sonen på 0–0,5 meter

Så nært som dette vil de fleste bare slippe et fåtall mennesker, gjerne kjærester, nære venner, foreldre og søsknen. I yrkesutøvelsen vil likevel flere av dere komme så nært deres brukere.



Soner

Denne soneinndelingen er en inndeling som passer for mange, men slett ikke for alle. Vi ser blant annet at

- barn kan sette seg i fanget til en fremmed og fortelle om dagens hendelser



Hudpleier / video
<http://ndla.no/nb/node/12081>



Apotek da og nå / video
<http://ndla.no/nb/node/9997>



Ambulansearbeider / video
<http://ndla.no/nb/node/12054>



Tannhelsesekretær / video
<http://ndla.no/nb/node/12119>

- syke eller funksjonshemmede som trenger hjelp til personlig hygiene, venner seg til at andre kommer tett inn på dem
- syke personer kan like at helsefagarbeideren eller andre setter seg ned og holder dem i hånden

Soner for kommunikasjon ser ikke ut til å være like i alle kulturer, og i den norske kulturen ser dette ut til å endre seg. For ti år siden var det forholdsvis uvanlig å klemme venner og ukjente, spesielt for voksne menn. I dag er det å klemme hverandre på vei til å bli en vanlig måte å hilse på. Vi slipper da andre mennesker tettere inn på oss.

Å være profesjonell yrkesutøver

Det kan være vanskelig å vite hvor nær man skal være en bruker. Det er flere forhold du må ta hensyn til. Du må kunne vurdere situasjonen, hvilken avstand er naturlig?

Eksempel:

Vanligvis klemmer man ikke foreldre i barnehagen, men dersom en far gråter fordi han har fått melding om noe trist, kan det likevel være naturlig å gjøre det.

Du må også kunne lese kroppsspråket til den du har framfor deg. De aller fleste signaliserer på en eller annen måte at du kommer for nær, dersom de opplever det som ubehagelig.

Fagarbeidere i helse-, sosial- og omsorgssektoren
I sitt yrke kommer disse nær inn på mennesker. For mange kan dette være uvant og vanskelig i starten. Gjennom øvelse og erfaring lærer man å håndtere nærbetet på en profesjonell måte.

Den fjerde sonen

Ved taler, foredrag og lignende kan den som snakker, ha en avstand på over 3 meter. Dette kaller vi ofte for den offentlige sonen.

Oppgaver til fagstoff om «Soner».

Utfordringer til deg:

1. Lag en tegning som viser deg selv omgitt av personer du kjenner. Beskriv den avstanden du helst vil ha til personene når du kommuniserer med dem.
2. Hvor setter du deg når du reiser alene med buss eller tog?
Diskuter i klassen hvorfor dere setter dere slik.
3. Beskriv de tre sonene for nærbetet.
4. Ta utgangspunkt i tegningen over og skriv en fagtekst om soner.
5. Se filmen fra hudpleiesalongen.
 - Hvordan vil du beskrive nærbetetet Hudpleier får til sine kunder?
 - Hva kan grunnen være til at noen gråter etter behandlingen?
 - Hvorfor tror du kroppskontakt er så viktig?
 - Hvilke krav stiller den nødvendige nærbetetetet til Hudpleierens yrkesutøvelse?
6. Se filmen fra apoteket.
 - Hvilk funksjon hadde disken i de gamle apotekene?
 - Hva tror du er grunnen til at noen likte disken godt?
7. Se filmen om tannhelsesekretæren.
 - Tannpleieren forteller at hun kommer tett inn på kundene ved å holde noen av dem i hånden. Hva tror du er grunnen til at noen ønsker å holde henne i hånden?
 - Hvordan er hun her med på å skape trygghet og tillit?
8. Se filmen fra ambulansen.
 - Ambulansearbeideren forteller om en spesielt sterkt opplevelse han har hatt i sin jobb. Hva skjedde?
 - Hvor nær den gamle damen tror du han var da hun døde? Hva ville være en naturlig plassering?
 - Hvilke krav stiller en slik situasjon til ambulansearbeideren?

Roller

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg

[Roller \(4068\)](#)



En rolle defineres som summen av de forventningene som stilles til en person i en viss posisjon. En viktig del av sosialiseringen er å ta opp i seg ulike typer roller.

I løpet av en dag har vi en mengde roller. Når du står opp, er du kanskje datter eller søster. Litt seinere på dagen er du elev, venn og klassekamerat før du kanskje besøker bestefar og har rollen som barnebarn.

Vi lærer ofte roller på en indirekte måte. Rollen «storebror» er for eksempel en rolle i familien. Yngre søsknen lærer noe om hva denne rollen går ut på, når de er sammen med storebror. Det kan være å ta ansvar for de som er yngre enn seg selv, hjelpe far og mor i huset og holde orden på rommet sitt. Slik vil det også være for andre roller.

Selv om det er forventninger knyttet til alle roller, så har du også en individuell frihet til å definere de rollene du har. Elevrollen er et godt eksempel på dette, her ligger det klare forventninger til deg om å gjøre lekser, komme til rett tid, delta aktivt i undervisning og vurdering. Men i klassen deres møter dere disse forventningene på ulike måter og får derfor også ulike roller i klassen. Dette kan du lese om under grupper.

Kjønnsroller

Å lære kjønnsrollene i et samfunn er en del av sosialiseringen. Det er viktig å kjenne de forventninger som stilles til det å være gutt eller jente, enten man vokser opp i Norge eller i andre land. Like viktig er det å kjenne til at du selv i stor grad kan velge hvordan du ønsker å være som jente eller gutt, og at samfunnets forventninger til manns- og kvinnerollen også endres. I Norge er likestilling et uttalt mål i samfunnet.

Rolleinnlæring

Barn lærer tidlig hvilket kjønn de har. Etter hvert som barna etablerer en identitet som er knyttet til sitt eget kjønn, sier vi at de utvikler en kjønnsidentitet. Denne identiteten dannes i prinsippet gjennom imitasjon, identifikasjon, belønning og straff.

Yrkesrollen

Når du starter i jobb, vil du gå inn i en ny type rolle, med nye forventninger og muligheter. Med yrkesrollen følger det en tittel som barne- og ungdomsarbeider, ortopeditekniker, hudpleier eller lignende.

Det stilles helt spesielle forventninger til deg i rollen som yrkesutøver, men i tillegg må du gjøre et bevisst valg knyttet til hvordan du vil utøve denne rollen. En yrkesutøver som holder seg faglig oppdatert, tar imot opplæring og veiledning, som er positiv og engasjert, vil ofte trives bedre i rollen sin enn en som forholder seg mer passivt.

Din måte å gå inn i yrkesrollen på er nært knyttet til den yrkesidentiteten du får.



Roller



eForelesning:
Kjønnsroller i
endring /
amendor_electture
<http://ndla.no/nb/node/11066>

I mange av yrkene du kan utdanne deg til, vil du bli rollemodell for andre. Dette krever at du reflekterer godt over hvordan du fyller rollen din. Les mer om rollemodeller på sidene til Vg2 barne- og ungdomsarbeiderfag.



Oppgaver til fagstoff om «Roller».

Utfordringer til deg:

1. Skriv ned de rollene du har hatt de siste dagene.
2. Hvilke forventninger ligger i de ulike rollene?
3. Hvorfor er det viktig å lære hva som forventes av deg som gutt eller jente?
4. Hvorfor tror du det finnes flere bilder, statuer og lignende av mor og barn enn av far og barn?
5. Kjenner du noen eksempler på at kjønnsrollene er forskjellige i ulike land?
6. Diskuter om det er likestilling i Norge, og hva som ligger i begrepet likestilling.
7. Skriv ned hvordan du ønsker at din yrkesrolle skal være.

Sosial kompetanse

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Sosial kompetanse \(4054\)](#)



For en fagarbeider i helse-, sosial- og omsorgssektoren er det å ha sosial kompetanse en forutsetning for å gjøre en god jobb. Sosial kompetanse handler om å kunne omgås andre mennesker på en god måte.

Sosial kompetanse er en ferdighet som kan oppøves. For å øke din sosiale kompetanse må du vite hva det går ut på, og hvilken betydning det har i din omgang med andre.

Sosial kompetanse:
Sosial kompetanse kan defineres som et sett av ferdigheter, kunnskaper og holdninger som det er viktig å beherske ut fra tre forhold:

- å mestre ulike sosiale miljøer
- å etablere og vedlikeholde relasjoner eller vennskap
- å øke trivsel og fremme utvikling

Kilde:
[ungdomsalternativet.no](#)



Sosial kompetanse i yrkeslivet



Sosial kompetanse

Forenklet betyr sosial kompetanse individets evne til å samspille med andre i ulike situasjoner. Begrepet beskriver hvordan mennesker forholder seg til omgivelsenes forventninger, og hvordan de dekker sine sosiale behov og framstår som en ressurs for å mestre stress og problemer. Sosial kompetanse er også en viktig faktor i forhold til å utvikle problematferd som kriminalitet, vold, diskriminering og mobbing.

Kilde: ungdomsalternativet.no

Sosial kompetanse er ikke medfødt, men utvikles gjennom hele livet, gjennom lek og samhandling med andre mennesker. Det er stor forskjell på hvor godt mennesker mestrer samhandling, og det har derfor vokst fram en forståelse av at sosial kompetanse må læres på lik linje med andre ferdigheter.

Vi snakker om byggesteinene i den sosiale kompetansen fordi denne kompetansen består av flere elementer. Byggesteinene er blant annet empati, holdninger, samarbeidsferdigheter, selvinnsikt, selvkontroll, ansvarlighet, evne til konfliktløsning, lek, glede og humor.

Den sosiale kompetansen kan være generell og gjelde i mange situasjoner, eller den kan være kulturavhengig eller situasjonsavhengig. Dette kan du lese mer om i vedlegget i lenkesamlingen.

For deg som fagarbeider er det å være trygg på deg selv, på ditt ståsted, dine kunnskaper og ferdigheter et godt grunnlag. Det gir en god plattform når du skal yte omsorg eller helsehjelp til andre.

Å reflektere over hvordan du virker på andre mennesker, er viktig når du skal opparbeide sosial kompetanse. Ved å observere hvordan andre reagerer på deg, eller ved å be andre om å gi deg tilbakemelding på dette, kan du bli klar over og eventuelt endre atferd som oppleves skremmende, avvisende eller på andre måter negativt på den du skal hjelpe. Det er ikke uvanlig at andre oppfatter oss på en annen måte enn vi selv ønsker.

I de yrkene dere utdanner dere til, består den sosiale kompetansen av å kunne arbeide selvstendig, ta valg og avgjørelser, men også av å kunne arbeide i team, ta imot ordrer og forholde dere til bestemmelser. Du må med andre ord kunne ha en selvstendig rolle samtidig som at du må kunne tilpasse deg den gruppa du er en del av.

Oppgaver til fagstoff om «Sosial kompetanse».

Utfordringer til deg:

1. Les om sosial kompetanse i vedlegget «Om sosial kompetanse – ungdomsalternativet.no». Finn ut hva forfatterne av denne siden kaller for byggesteinene i sosial kompetanse.
2. Hva betyr sosial kompetanse?
3. Hva menes med at sosial kompetanse kan være generell eller situasjonsavhengig?
4. Sosial kompetanse handler blant annet om å vite hva som forventes av deg i ulike situasjoner. Lytt til lydfilen «Min tro – din myte» (lenkesamling). Ta utgangspunkt i det du hører, og forklar hvordan sosial kompetanse kan være kulturavhengig.

Empati

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Empati \(4055\)](#)



Empati kommer av det greske ordet *empatheía*, som kan oversettes med samfølelse eller innlevelse. Å være empatisk betyr at man har evne til å sette seg inn i et annet menneskes opplevelser og reaksjoner.

Empati er ikke det samme som å prøve å tenke seg hvordan du ville opplevd situasjonen, men det dreier seg om å forstå hvordan den andre personen opplever det.

Empati

Empati er evnen til å sette seg inn i hvordan en annen opplever en situasjon.



Empati



Morgen på sykehjemmet

Empati er evnen til å forstå en annens sinnstilstand eller følelser. Empati er således ikke bare evnen til å se om noen er glad eller trist, men innebærer også evnen til å forstå andres motiver for handling samt deres verdier og holdninger. Et viktig moment i empati er at man for eksempel opplever de andres motiver som *deres*, og ikke bare sine egne. I empati kan andres motiver *avvike* fra ens egne.

Det motsatte vil være egosentrisme, som er manglende evne til å se en sak fra en annen synsvinkel enn sin egen.

Kilde: Wikipedia

For deg som fagarbeider er det viktig å være empatisk. Å kjenne på hvordan den andre opplever situasjonen, gjør deg bedre i stand til å vise omsorg, kommunisere og hjelpe den andre. Empati er en forutsetning for å oppnå nærlhet og kontakt med bruker eller kunde.

Ved empatisk tenking klarer du å skille mellom dine egne og andres tanker og følelser, og på den måten forstå at en bruker kan oppleve en gitt situasjon på en helt annen måte enn du selv ville gjort.

En dag Ida er på jobb i ungdomsskolen, kommer Tommy bort til henne. Ida ser at han har grått og spør hva som har skjedd. Tommy forteller at han er redd for faren som ligger på sykehuset med hjerteinfarkt. Ida forstår hvor bekymret man kan bli i slike situasjoner, og ber ham fortelle hva som har skjedd.

Empati kommer ofte til uttrykk i dine handlinger. Dette har du kanskje merket i vanskelige situasjoner der du har pratet med mennesker som du enten har opplevd støtte og forståelse fra, eller som du har opplevd at ikke forsto deg i det hele tatt.

Empati har sammenheng med både holdninger og menneskesyn. Dersom du ser ned på et menneske, er det vanskelig å være empatisk.

Eksempel

I barnehagen kommer Johanna lett i konflikt med de andre barna, og de vil helst ikke ha henne med seg i leken. Når hun blir sint, hender det at hun biter de andre barna.

Lasse, som jobber i barnehagen, er opptatt av at de må finne ut hvorfor det blir slik, og framhever at Johanna sikkert har det vondt når hun ikke får leke med de andre. Han foreslår at de skal ta en prat med henne om hvordan hun har det. Ove, som også jobber i barnehagen, mener at Johanna er et vanskelig barn, og at det er hennes egen feil at de andre ikke vil leke med henne.

Diskuter hva denne historien forteller om menneskesyn, holdninger og empati.

Noen mennesker eller situasjoner er svært ukjente for oss. Slike situasjoner krever at vi prøver å sette oss inn i hvordan det kan oppleves, slik at vi kan forstå den andre. På filmen ser dere noen barn som prøver å opparbeide seg en forståelse av hvordan det er å være svaksynt eller blind.



Empati / fagstoff

<http://ndla.no/nb/node/4055>

Evnen til å sette seg inn i andres situasjon er ikke like godt utviklet hos alle mennesker, men alle kan og bør trenes i å bli bedre. Empati krever at du kjenner deg selv, og forstår at du og dine handlinger er viktige for andre. Alle opplever vi ting som ikke er bra – det kan være sykdom, skader, ulykker eller at vi gjør dumme ting i våre liv. Selv om dette kan oppleves svært ubehagelig der og da, så er det også med på å gi oss erfaringer, som i neste omgang gjør det lettere for oss å sette oss inn i hvordan andre har det. Vi kan si at våre egne opplevelser og følelser settes på en erfaringskonto, og derfra kan vi hente dem fram når vi trenger dem.

Kilde: Wikipedia

Oppgaver til fagstoff om «Empati».

Utfordringer til deg:

1. Hva er empati?
2. Se filmen fra YouTube: [Svaksynt](#) Hvordan kan denne øvelsen hjelpe barn til å bli mer empatiske?
3. Diskuter hva som kjennetegner mennesker som viser empati.
4. Hvorfor og i hvilke situasjoner er empati viktig?
5. Les om empatisk trening i lenkesamlingen.
6. Se filmen «Teselskapet». Skriv ned hvordan du tror hver enkelt av personene opplever den situasjonen som oppstår. Tren på å være empatisk. Gå sammen i grupper og diskuter det dere har notert ned.

Grupper

Forfatter: Kjell Arne Standal, Guri Bente Hårberg

[Grupper \(15721\)](#)



En gruppe består av to eller flere personer som forplikter hverandre til å gå sammen om å løse oppgaver med felles mål over en viss periode.

Kjennetegn på en gruppe er at

- den består av minst to personer
- det er en følelsesmessig binding mellom personene
- samspillet mellom personene varer over tid
- den har felles mål

Ulike typer grupper

Grupper kan deles inn etter hvilke mål og oppgaver de har:

Primærgruppe

En primærgruppe er en liten gruppe der medlemmene har nær kontakt med hverandre – gruppemedlemmene møtes daglig ansikt til ansikt.

Kjennetegnene på en primærgruppe er

- størrelse: liten
- nærlhet: ansikt til ansikt
- kontakt: daglig og flere ganger per dag
- vi-følelse: sterke følelsesmessige bindinger

Noen eksempler på primærgrupper kan være

- familie
- venner

Sekundærgruppe

En sekundærgruppe er en større gruppe med mer upersonlig kontakt mellom medlemmene – mindre grad av nærlhet, men sterk vi-følelse som bygger på felles verdier og mål.

Kjennetegnene på en sekundærgruppe er størrelse: stor, større enn primærgruppa

- nærlhet: alle behøver ikke å kjenne hverandre
- kontakt: varierer, ikke nødvendigvis daglig
- vi-følelse: bygger på verdier og felles mål

Noen eksempler på sekundærgrupper kan være

- klassen du går i
- håndballaget
- et politisk parti
- nasjonen



Sekundærgruppe



Referansegruppe

Referansegrupper

En referansegruppe er en gruppe der medlemmene identifiserer seg med de menneskene de ønsker å sammenligne seg med. De behøver ikke å ha kontakt med hverandre, og graden av vi-følelse er synlig gjennom atferd.

En referansegruppe kan være både primær- og sekundærgruppe.

Kjennetegnene på en referansegruppe er

- størrelse: kan variere sterkt
- nærhet: kan være nært, men behøver ikke å være det
- kontakt: kan variere fra daglig til ingen kontakt
- vi-følelse: kan være sterke bindinger som viser seg i atferd

Noen eksempler på referansegrupper kan være

- musikkgruppe, for eksempel pønkere
- idol innen idrett (snowboard)
- forestilte grupper, for eksempel «de pene»
- noen som er kjent for å være flink i det yrket vi skal utøve

Oppgaver til fagstoff om «Grupper».

Utfordringer til deg:

1. Primærgrupper

Her kan du øve deg på å begrunne hvorfor disse gruppene er primærgrupper med utgangspunkt i de fire kjennetegnene (størrelse, nærhet, kontakt og vi-følelse):

Gruppe	Størrelse	Nærhet	Kontakt	Vi-følelse
Familie				
Venner				
Ansatte				
Andre				

2. Sekundærgruppe

Her finner du eksempler på sekundærgrupper. Kan du begrunne hvorfor disse gruppene er sekundærgrupper ut fra de fire kjennetegnene størrelse, nærhet, kontakt og vi-følelse?

Gruppe	Størrelse	Nærhet	Kontakt	Vi-følelse
Håndballag				
Politisk parti				
Nasjon				



Sekundærgruppe

3. Referansegruppe

Eksemplene under kan være referansegrupper. Øv deg på å begrunne hvorfor disse gruppene er referansegrupper med utgangspunkt i de fire kjennetegnene (størrelse, nærhet, kontakt og vi-følelse):

Gruppe	Størrelse	Nærhet	Kontakt	Vi-følelse
Musikkgruppe, f.eks. pønkere				
Idol innen idrett, f.eks. snowboard				
Forestilte grupper, f.eks. «de pene»				
Andre				

Let på Internett etter bilder som illustrerer eksempler på slike referansegrupper, og kopier disse til arbeidsboka di. Ta gjerne med en liten forklaring på hvorfor du valgte akkurat disse bildene.



Referansegruppe

4. Let på Internett etter bilder som illustrerer eksempler på slike referansegrupper, og kopier disse til arbeidsboka di. Ta gjerne med en liten forklaring på hvorfor du valgte akkurat disse bildene.

Formelle og uformelle grupper

Forfatter: Kjell Arne Standal, Guri Bente Hårberg

[Formelle og uformelle grupper \(16181\)](#)



Grovt sett kan vi si at grupper kan være organisert på to måter, som formelle grupper eller uformelle grupper.

Formelle grupper

Formelt – med klare instrukser: som inneholder regler (mandat, vedtekter e.l.) som forteller hva gruppen skal gjøre, hvorfor (målsettinger) og hvordan (arbeidsfordeling, roller osv.) oppgaven eller arbeidet skal løses.

Eksempler på formelle grupper kan være

- grupper på arbeidsplassen
- fagforeninger
- klasser på skolen
- politiske partier



Formelle grupper har ofte en tydelig leder



Uformelle grupper

Uformelle grupper

Uformelt – spontant, der innhold, mål, regler og arbeidsfordeling blir definert og fordelt etter hvert og kan skifte fra dag til dag etter behov, interesser og ønsker fra medlemmene.

Eksempler på uformelle grupper kan være

- venner som møtes

Oppgaver til fagstoff om «Formelle og uformelle grupper».

Utfordringer til deg:

1. Hvilke formelle grupper er du medlem av?
2. Beskriv en uformell gruppe du har vært medlem av.
3. Hva skiller en formell og en uformell gruppe?
4. Hvorfor tror du det er viktig at det finnes formelle grupper på en arbeidsplass?
5. Hva forventes av deg når du er med i en formell gruppe?
6. Velg ett av bildene og skriv en fagtekst.

Å sette sammen grupper

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Å sette sammen grupper \(16294\)](#)



Når man skal sette sammen en gruppe, ønsker man at gruppa skal bestå av mennesker som kan jobbe godt sammen.

Du har sikkert opplevd at lærere eller andre har plassert deg i en gruppe som fungerte kjempegodt og kanskje også i en gruppe som overhodet ikke fungerte.

Som fagarbeider kan det være at du skal sette sammen grupper. Det kan være barn som skal gjøre en aktivitet sammen i barnehagen, ungdommer som skal gjøre et konkret arbeid, eller eldre som skal på utflykt sammen.

Det er en rekke ting man bør tenke over før man plasserer mennesker i bestemte grupper:

- Skal medlemmene selv få velge hvem de vil være på gruppe med? Den største farene med denne måten å opprette grupper på er at noen ikke blir bedt om å delta i noen gruppe, de blir ikke valgt.
- Har gruppa noen som vil ta ledelsen og drive arbeidet i gruppa?
- Er gruppa sammensatt slik at alle har forutsetning for å bidra med noe i gruppearbeidet?
- Er dette en gruppe som alle har muligheter for å lære noe i?
- Er det sannsynlig at alle vil trives i denne gruppa?
- Dersom en klasse har noen som alltid lurser seg unna, skal man da spre disse på ulike grupper eller plassere dem i én gruppe?
- Er det akseptabelt at noen ikke vil jobbe i gruppe?
- Hva gjør du om noen blir utestengt?



Gruppe



En gruppe til å støle på

En gruppe kan være sammensatt som en

- homogen gruppe. Det vil si en gruppe der medlemmene er ganske like, for eksempel apotekteknikerne på et apotek;
- heterogen gruppe. Gruppa består av mennesker som er ulike. Det kan være ulike yrker, ulike evner eller forutsetninger.

Oppgaver til fagstoff om «Å sette sammen grupper».

Utfordringer til deg:

1. Hva er en homogen gruppe? Gi eksempler.
2. Hva er en heterogen gruppe? Gi eksempler.
3. Tenk deg at du skulle dele en sjetteklasse i grupper. Hvordan ville du gjort det?
4. Se filmen «Teselskapet».
 - Er det greit å stenge ute en av beboerne på denne måten?
 - Hva skal helsefagarbeideren si til dette?

Grupper på arbeidesplassen

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Grupper på arbeidsplassen \(15801\)](#)



Det finnes mange måter man kan bli medlem av en gruppe på. Hvor enkelt det er å komme inn i en gruppe, varierer fra person til person og fra gruppe til gruppe.

Hvorfor samarbeid i grupper?

I yrker innenfor helse-, sosial- og oppvekstsektoren er samarbeid i grupper en vanlig arbeidsform.

- I barnehagen samarbeider barne- og ungdomsarbeidere og førskolelærere tett og utgjør en gruppe med felles mål, men ulike kompetanseområder.
- I ambulansen samarbeider ambulansearbeidere med leger eller sykepleiere for å gi pasienten best mulig hjelp.
- På legekontoret samarbeider helsesekretærerne med leger og sykepleiere.
Lignende eksempler vil du finne innenfor de fleste yrker. Les mer om dette under tverrfaglig samarbeid.

I noen sammenhenger kalles gruppearbeid for teamarbeid.

Det er avgjørende at du som fagarbeider kan samarbeide med ulike mennesker i ulike grupper for å få jobben gjort. I noen situasjoner er det mest naturlig at du samarbeider med andre som har den samme kompetansen som du selv har, mens andre arbeidsoppgaver er så sammensatt at de krever at mennesker med ulik kompetanse samarbeider.

For at samarbeidet skal fungere, kreves det grupper som fungerer godt.

Kjennetegn på en godt fungerende gruppe er

- klare felles mål for arbeidet i gruppa
- åpen kommunikasjon og tillit
- at gruppa utnytter alles ressurser og tar avgjørelser i fellesskap
- fleksibelt lederskap
- åpen vurdering

Kilde: Kjell Arne Standal

En gruppe som er mest mulig lik?

Foto: Marja Flick-Buijs

Du bør bruke årene på skolen til å tren deg på å samarbeide med ulike personer.

Å bli et fullverdig medlem av gruppa

Ut fra de opplevelsene du har til nå, kjenner du sikkert til at det å komme inn i en gruppe kan oppleves svært forskjellig. I enkelte grupper føler du deg som en av gruppa forholdsvis raskt, mens du i andre grupper bruker lang tid på å finne din plass.

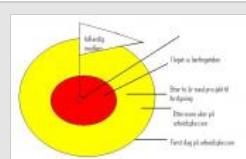
Når du skal begynne på en ny arbeidsplass, er det mye du må lære og sette deg inn i før du kan kalle deg et fullverdig medlem av gruppa. Under finner du et eksempel som kan vise dette.

Da Alfon var elev på helse- og sosialfag, valgte han et sykehjem som opplæringsplass i prosjekt til fordypning. Første dag på jobb var skummel. Han kjente ingen, husket ikke navnet på verken brukere eller ansatte. Etter noen uker kjente han navnet på flere av brukerne og et par av de ansatte, men han følte seg fortsatt litt «på besøk».

Da Alfon hadde hatt prosjekt til fordypning i to år, syntes han på mange måter at han var en del av gruppa, men det var fortsatt slik at han gjorde det han ble bedt om og sjeldent deltok i avgjørelser som ble tatt.

Alfon var heldig å få læretid på samme sykehjem, og i løpet av den tiden han var der, ble han stadig mer trygg i gruppa, både blant ansatte og brukere. Han sa etter hvert fra om ting han var uenig i, ble lyttet til, han diskuterte og ble tatt med på råd. Han lærte seg også hva som var saksgang, og hva som var hans rolle.

Så en dag, kanskje i slutten av læretiden, eller kanskje seinere, følte han seg som et fullverdig medlem av gruppa. Han var helsefagarbeideren på Steine sykehjem.



Fullverdig medlem

Det å bli et fullverdig medlem av gruppa krever at du er åpen, spørrende og interessert. Det krever også at gruppa du skal inn i, er villig til å slippe deg inn, at de gir deg tid og hjelp til å finne din plass i gruppa.

Oppgaver til fagstoff om «Grupper på arbeidsplassen».

Utfordringer til deg:

1. Hva er teamarbeid?
2. Lag en oversikt over hvilke yrkesgrupper du vil jobbe i gruppe med når du er ferdig utdannet.
3. Hvordan kan du bruke tiden i skolen på å trenere deg på gruppearbeid?
4. Hva kjennetegner en god gruppe?
5. Hva vil du legge i det å være et fullverdig medlem av en gruppe?
6. Diskuter eksemplet med Alfon.
 - Er det realistisk at det er slik som i eksemplet?
 - Hva kan Alfon selv gjøre for fortære å bli en del av gruppa?
 - Se på figuren. Den mangler et tidspunkt for når Alfon er et fullverdig medlem. Hva tror du det skyldes?

Det som skjer i gruppen

Forfatter: Kjell Arne Standal, Guri Bente Hårberg

[Det som skjer i gruppa \(16238\)](#)



Gruppeprosess er måten en gruppe utvikler seg og samarbeider på over tid. Den utviklingen en gruppe gjennomgår, er avhengig av det samspillet som finnes mellom gruppemedlemmene.

Faser i gruppeprosessen

Det ser ut til at de fleste grupper gjennomgår ulike faser i en bestemt rekkefølge. Du vil kunne finne ulike måter å dele inn gruppearbeidet i faser på; noen har opp mot ti ulike faser, mens andre har færre. Vi har valgt å presentere denne inndelingen for deg:

1. Bli-kjent-fasen

Dette kan være når du begynner i en ny klasse eller på en ny arbeidsplass. Du har behov for å bli kjent med de andre og finne din plass. Denne fasen er ofte litt ustukturert. Har gruppa en leder, er det hennes jobb å hjelpe til med å finne en struktur.

- Allianser
Av og til dannes det allianser. Vi finner ut hvem vi liker, og hvem vi ikke liker. Som profesjonell yrkesutøver bør man ikke delta i alianser som svekker det arbeidet man skal gjøre.
- Hierarki
I denne fasen bruker man gjerne litt tid på å finne ut hvilke posisjoner den enkelte har, hvem som er leder for gruppa, og hvilken posisjon man selv har.
- Normer og regler
Å finne ut hvilke regler og normer som gjelder i den aktuelle gruppa, er viktig for å fungere godt. Som profesjonell yrkesutøver må du likevel vurdere de reglene som gjelder i gruppa, opp mot de forventningene som stilles til deg.

2. Fasen for etablering av «vi-følelse»

Når vi er blitt bedre kjent med hverandre, gjelder det å få gruppemedlemmene til å oppleve og forstå at de har felles interesser av å fungere godt sammen. Da legger vi gjerne vekt på hvordan vi tar vare på hverandre, at vi er oppmerksomme, hjelpsomme, støttende osv.

3. Arbeidsfasen

Når medlemmene i gruppa kjenner hverandre og har en klar oppfatning av å høre sammen som en gruppe, ligger forholdene til rette for å kunne utføre oppgavene på en god måte. Selv om medlemmene i gruppa har kommet i gang med sitt prosjekt, kan det selvsagt oppstå problemer også i denne fasen.

- Konflikter
I alle grupper kan det oppstå konflikter som krever evne og vilje til konfliktløsning.
- Ujevn fordeling av arbeidsoppgaver
I mange grupper er det slik at noen velger å gjøre minst mulig, mens andre gjerne vil bestemme alt. Årsakene til dette kan være mange, men en gruppe som fungerer godt, diskuterer dette og kommer fram til en arbeidsfordeling som fungerer for alle.

4. Avslutningsfasen

Noen grupper har en klart tidsbegrenset arbeidstid, for eksempel et gruppearbeid på skolen. Hvor godt eller vanskelig den enkelte synes det er når gruppa skal brytes opp, kan variere. En som skal gå av med pensjon etter lang tid på en arbeidsplass, kan føle sorg knyttet til oppbruddet. En som har jobbet i en gruppe som ikke har fungert, kan glede seg til å slippe konfliktene som har vært i gruppa.

Deler av teksten er hentet fra Kjell Arne Standal.

Oppgaver til fagstoff om «Det som skjer i gruppa».



Å etablere en gruppe



Vi-følelse



Avskjed

Utfordringer til deg:

1. Hvordan passer denne inndelingen med dine erfaringer med gruppeprosesser?
2. Hva heter de ulike fasene?
3. Hva er en allianse?
4. Forklar: «En allianse kan gjøre sterkt, men være svært uheldig.»
5. Normer. På arbeidsplassen din har gruppa du tilhører, lange kaffepauser, mye lengre enn de har krav på. Hvordan skal du forholde deg til dette?

Ulike roller i gruppen

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Ulike roller i gruppa \(17349\)](#)



I en gruppe kan de ulike gruppemedlemmene ha ulike roller. Disse rollene kan være mer eller mindre tydelige. En og samme person kan ha ulike roller i ulike grupper.

I ulike grupper kan ulike personligheter komme fram. Dette viser seg gjennom at personer velger noen typiske roller. Hvilke roller som kommer tydelig fram, vil variere fra gruppe til gruppe; her er noen av de som kan finnes:

- Klovnen/humoristen: han som alltid får alle til å le, som har en morsom bemerkning eller fleiper med det meste. Dette er han som skaper humor i gruppa, men som av og til kan fleipe så mye at gruppa ikke får gjort det den skal.
- Idémakeren: hun som alltid har ideer til hva gruppa kan gjøre, som ikke ser begrensningene, men en masse muligheter. Hun er viktig for gruppas framdrift, men av og til trenger hun at noen stiller gode spørsmål til ideene.
- Den kritiske: han som stiller gode, kritiske spørsmål til alle ideene som kommer. Dette er viktig for å få reflektert over forslagene før man tar en avgjørelse.
- Unnasluntreren: hun som alltid skal til tannlegen, skal i kantinen eller må dra hjem, eller som bare lurer seg unna. Hun er ofte en belastning for gruppa, men også gruppa har et ansvar for å si fra om hva som aksepteres og ikke.
- Den passive. Enkelte barn og ungdommer synes det er vanskelig å delta i en gruppe – det er ikke det at de ikke vil, men de synes det er vanskelig. Dette kan skyldes sjenanse, lite trening i samarbeid eller en gruppe som ikke klarer å få med alle.
- Han som ønsker å ta alle avgjørelser. Han har vanligvis ikke så god trening i å lytte til andre, men vil at gruppearbeidet skal bli akkurat slik han vil ha det.

Du kan sikkert fylle på denne lista med andre roller.

Det er viktig å være bevisst på de rollene man tar i en gruppe. Måten du er på, påvirker hvordan de andre oppfatter deg, og hva du kan bidra med i gruppearbeidet.



Klovn



En god idé

Oppgaver til fagstoff om «Ulike roller i gruppa».

Utfordringer til deg:

1. Hvilke roller har du i grupper som du deltar i?
2. Kjenner du flere roller som kan finnes i en gruppe?
3. Hva kan du gjøre dersom en i gruppa inntar en rolle som gjør arbeidet i gruppa vanskelig?

Ledelse av grupper

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Ledelse av grupper \(16309\)](#)



Som fagarbeider innenfor helse-, omsorgs- og oppvekstsektoren er det vanlig at du i tillegg til å delta i grupper også kan lede grupper. Barne- og ungdomsarbeideren kan for eksempel lede en gruppe barn, mens helsesekretæren kan lede en prosjektgruppe på arbeidsplassen. De aller fleste vil oppleve at de leder grupper i en eller annen sammenheng.

Dersom du skal lede en gruppe, kan det være lurt å tenke over hvordan du ønsker å lede. Hensikten med gruppeledelse bør være at hvert enkelt gruppemedlem skal kunne yte sitt ytterste og ha et størst mulig utbytte av å delta i den aktuelle gruppa.

Gruppeledelse er situasjonsbestemt. Det vil si at det krever noe helt annet å lede en prosjektgruppe der medlemmene har meldt seg på et utviklingsprosjekt, enn å lede en gruppe på en arbeidsplass der bemanningen er skåret ned og er så liten at fagarbeiderne synes det er vanskelig å strekke til.

Det finnes ulike måter å beskrive gruppeledere på. Vi presenterer en modell med tre ulike ledertyper. Du vil kunne finne andre inndelinger bl.a. i vedlegget «3 ulike typer av ledelse».

The box contains two images. The top image shows five birds flying in formation against a cloudy sky. Below it is a photograph of two women, one wearing a headscarf and the other with blonde hair, standing outdoors with greenery in the background. To the left of the images are the labels 'Ledelse' and 'Kommunikasjon' respectively.

1. Autoritær leder

Tar gjerne avgjørelser uten å diskutere med resten av gruppa. Den autoritære lederen får sin makt ved å være sterkere enn de andre, og har ofte en sterk tro på det hun ønsker å oppnå. Krever at de andre i gruppa hører etter dersom de skal være medlem av gruppa. Det finnes mange grader innenfor det å være autoritær leder, der diktatoren er den verste.

2. Verdibasert leder

Har et helhetlig menneskesyn og prøver å lede med respekt og ærlighet. Hun tar ofte resten av gruppa med på råd og ønsker å involvere dem i de avgjørelser som skal tas.

3. La-det-skure-lederen

Dette er lederen som ikke griper inn og styrer gruppa når det er nødvendig, hun som ikke sier fra selv om gruppemedlemmer gjør uakseptable ting. Hun er leder i navnet, men tar ikke det ansvaret en leder skal ha.

Det er ikke slik at en leder har hundre prosent den ene ledertilen, ofte er hun mest den ene, men innehar også egenskaper fra de andre ledertypene.

Viktige egenskaper hos ledere innenfor helse-, sosial- og omsorgsyrkene er

- god evne til kommunikasjon med alle i gruppa
- evne til konfliktløsning når det er nødvendig
- evne til å få fram det beste i alle gruppemedlemmene
- evne til å få alle til å trives
- å vise respekt for alle gruppemedlemmene
- å kunne ta noen upopulære avgjørelser
- å være løsningsorientert
- å være faglig oppdatert
- å være god til å gi ros for godt arbeid og konstruktiv kritikk på mindre godt arbeid

Du kan sikkert komme på flere viktige egenskaper.

Utfordringer til deg:

1. Diskuter hva du legger i begrepet «en god leder». Hvilke egenskaper må hun ha?
2. Diskuter punktene i lista over egenskaper hos ledere i helse-, sosial- og omsorgssektoren. Hva legger du i hvert enkelt punkt? Har du flere punkter du vil legge til?
3. Fordypning: Les «3 ulike typer av ledelse» (under lenker).

Din rolle i gruppen

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Din rolle i gruppa \(15675\)](#)



En gruppe består av to eller flere personer som føler at de hører sammen. Ofte oppstår grupper når mennesker skal løse oppgaver med felles mål. Hvor bevisst den enkelte er de oppgavene som skal løses, og hvor tydelige oppgavene er, varierer mye.

Du er medlem av en rekke grupper og vet at de kan fungere svært forskjellig og ha ulik betydning i livet ditt. Det å være medlem av en gruppe gir deg vanligvis en rolle, det vil si at det forventes noe spesielt av deg i den spesielle gruppa.

Kort om noen grupper

- Familien er en gruppe der du får rollen som sønn, datter, søster, bror, barnebarn og så videre. For de aller fleste er familien en svært viktig gruppe, der vi både har oppgaver og får dekt en rekke av våre behov. Hvor godt familiegruppa di fungerer, vil påvirke livet ditt i mange år framover.
- I vennegruppa får du vennerollen. Dette er en viktig gruppe, som gir oss trygghet, respekt og anerkjennelse når den fungerer godt. Å ha venner er viktig for de fleste mennesker, men hvor mange venner vi har, varierer mye.
- I skolen har du elevrollen, men kan også få andre roller, som elevrådsrepresentant, russepresident, klassens verneombud og mange flere. Elevrolten gir deg muligheter til å øke kompetansen din på en rekke områder og innehar forventninger blant annet om at du skal møte til timer, gjøre skolearbeidet og samarbeide med andre. Hvor godt du fungerer i skolegruppa di, vil få betydning for din læring og ditt videre arbeid.
- Når du begynner å jobbe, vil du bli medlem av gruppa på arbeidsplassen og få en yrkesrolle. Trolig vil dette gruppe-medlemskapet også gi deg flere roller, for eksempel tillitsvalgt, fagforeningsrepresentant og så videre. For de aller fleste gir yrkesgruppa en opplevelse av trygghet, stabilitet og mulighet til å utvikle seg og føle seg nyttig. Svært mange knytter også viktige sosiale relasjoner og finner gode venner i arbeidsgruppa si.
- Mange er medlemmer i idrettslag, teaterlag, ungdomsklubber, MC-klubber eller driver med andre typer fritidsaktiviteter i grupper. I disse gruppene får man brukt andre sider av seg selv enn i skole og jobb. Som regel knyttes vennskap i slike grupper, nettopp fordi man opplever at man har felles interesser.



I grupper



Utenfor vennegruppen



Grupper gjør sterke

Ansvar

Uansett hvilken gruppe du er medlem av, så har du, på lik linje med alle andre, et ansvar for hvordan gruppa fungerer. Hvordan du selv oppfører deg i gruppa, og hvordan du responderer på andres oppførsel i gruppa, vil få betydning for hvordan gruppa fungerer. Selv om noen grupper sliter med å fungere, er det ansvarsfraskrivelse å bare skynde på de andre når gruppa ikke fungerer.

Oppgaver til fagstoff om «Din rolle i gruppa».

Utfordringer til deg:

1. Hva tror du menes med denne setningen: «Hvor godt familiegruppa di fungerer, vil påvirke livet ditt i mange år framover.»
2. Bruk bildet «Utenfor vennegruppa» til å beskrive hvilket ansvar du har for mennesker som ikke lett får venner.
3. Diskuter hvordan klassen som gruppe virker på din rolle som elev.
4. Hva forventer og ønsker du deg av den gruppa du skal jobbe sammen med når du går ut i jobb?
5. Hvorfor er det så viktig å ha fritidsaktiviteter?
6. Diskuter bildet «Grupper gjør sterke». Er det alltid slik?
7. Hva kan du gjøre om gruppa di ikke fungerer?
8. Ole, Kristian og Lisa har et gruppearbeid som skal være ferdig til i morgen. Lisa sier at hun må dra fordi det er nå hun har skyss hjem. De to andre sier ingenting, men blir sittende tilbake med mye arbeid og irriterer seg over Lisa. Diskuter:
 - Hva gikk galt her?
 - Hva burde vært gjort?
 - Hvem har ansvaret for det som skjedde?
 - Hvordan kan man bruke lederen for gruppa (her lærer) i slike situasjoner?

Veiledning

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen

[Veiledning \(17472\)](#)



Veiledning er en målrettet samtale som skal skape refleksjon. Den som får veiledning, får på denne måten mulighet til å finne sine egne svar og løsninger. Når man gir veiledning, ønsker man gjerne at den som ber om veiledning, er den som er mest aktiv.

I yrker innen helse-, sosial- og oppvekstsektoren benyttes veiledning ofte. Eksempler på situasjoner der man gir veiledning, kan være:

- En dame kommer til apoteket og ber om veiledning knyttet til inkontinens.
- En far er bekymret for sønnens tenner og ber om veiledning.
- En barne- og ungdomsarbeider veileder ungdommer i forhold til seksualitet.

Som fagarbeider vil du ofte være den som gir veiledning til andre, men du vil også ha behov for å få veiledning. Når kollegaer veileder hverandre, kalles det kollegaveiledning. Det å be om og motta veiledning er en del av det å være en profesjonell yrkesutøver.

Rådgivning og veiledning er to forskjellige ting, selv om de av og til kan gli over i hverandre. En rådgiver gir forslag til løsninger på problemer, mens en veileder stiller spørsmål til den som eier problemet. Spørsmålene stilles på en slik måte at de skaper refleksjon og kan hjelpe den som eier problemet, til å finne mulige løsninger. I veiledningen er målet at den som blir veiledet, skal lære, endre atferd eller finne løsninger selv. Å få veiledning krever derfor at du er aktiv og engasjert.

Veiledning fungerer best dersom den er frivillig og den som trenger veiledning, selv ser et behov for dette.

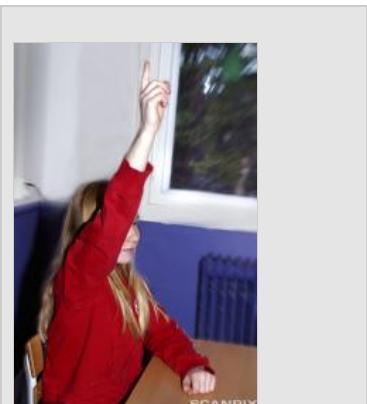
God planlegging og forberedelse hos begge parter gir best resultat av en veiledning, men som fagarbeider vil du også måtte veilede uten å ha tid til å forberede deg. Da er det viktig at du har trent på veiledningsteknikk tidligere.

En god veileder må

- være en god lytter
- være god til å stille åpne spørsmål
- vente med å gi råd
- gi den andre tid til refleksjon – tåle stillhet
- være interessert i det den andre sier
- være opptatt av den som skal veiledes
- være åpen for ulike løsninger
- tro at den andre best kan finne sine svar
- gi råd dersom det er nødvendig for å komme videre

Gode råd når du skal veilede en annen:

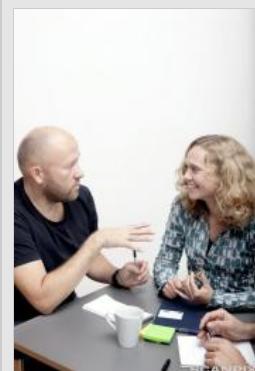
- Sørg for å ha god tid.
- Ha et egnert rom der dere ikke blir forstyrret.



Å stille gode spørsmål



Å ha en utfordring

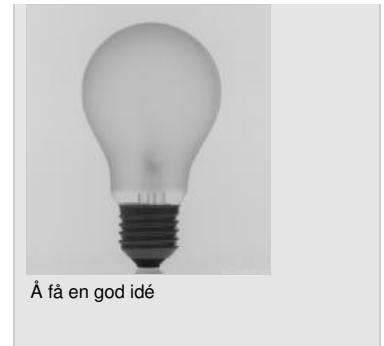


Å gjennomføre en veiledningssamtale

- Tren på å stille gode spørsmål, som for eksempel: Hva tenker du om det? Hvordan blir det?
Har du noen andre ideer?
- Sørg for å ha faglig kompetanse på det området du skal drive veiledning på.
- Be den som veiledes, om å definere problemet sitt.

Tips når du skal motta veiledning

Å være mottakelig for veiledning er nødvendig for en profesjonell yrkesutøver.
Veiledning vil hjelpe henne til å utvikle seg og finne løsninger.



- Be om veiledning når du føler behov for det.
- Forklar problemet så godt som mulig.
- Forbered deg dersom det er mulig.
- Bruk veilederen som en samtalepartner, ingen spørsmål eller ideer er for dumme.

Utfordringer til deg:

Oppgaver til "Veiledning"

1. Hva er veiledning?
2. Når kan veiledning brukes?
3. Hvorfor er det viktig at du kan å ta imot veiledning?
4. Hvorfor er det viktig at du bruker årene i skolen til å trenere på å gi og ta imot veiledning?
5. Hva er et åpent spørsmål?
6. I filmen forteller apotekteknikeren om at pasienter veiledes i forbindelse med inkontinens. Lag et rollespill der du utfører en slik veiledningssamtale.

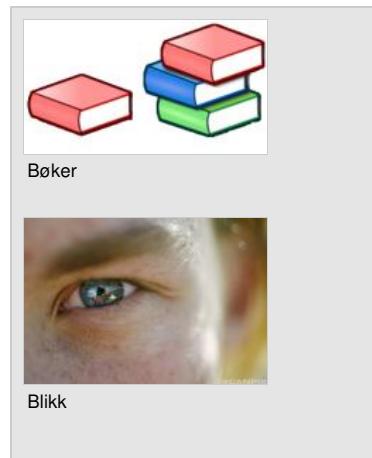
Refleksjon

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg, Gro Nedberg Grønlid

[Refleksjon \(4074\)](#)



Å reflektere innebærer å tenke grundig gjennom episoder eller opplevelser som du erfarer. Når vi reflekterer, vender vi tankene tilbake på noe. I denne sammenhengen tenker vi på det vi erfarer som yrkesutøvere, og hvordan vi kan reflektere over oss selv i forhold til andre. Vi reflekterer for stadig å kunne utføre arbeidet vårt bedre, eller for å bidra til å kunne endre ting. Som mennesker utvikler vi oss i samspill med andre, og refleksjonen kan bidra til at vi lettere ser oss selv i ulike situasjoner.



Refleksjon kommer fra det latinske ordet *reflexio*, som betyr «tilbakebøyning».

I yrkessammenheng er refleksjon en viktig del av observasjonene vi gjør. Når du som yrkesutøver observerer en situasjon på arbeidsplassen der du jobber, er det refleksjonen rundt det du har opplevd, som får deg til å tenke over situasjonen på forskjellige måter.

Når vi reflekterer over noe, stiller vi oss spørsmål som:

- Hva gikk bra i denne situasjonen?
- Hvordan gjennomførte jeg denne situasjonen?
- Hva kan jeg gjøre neste gang jeg kommer i en lignende situasjon?

Som yrkesutøvere må vi hele tiden se på oss selv i de forskjellige situasjonene og prøve å vurdere oss selv, både når det gjelder vår egen rolle og ut fra teorien vi har lært. Refleksjonen innebærer at vi tenker over hvordan vi gjør ting, og hvorfor vi gjør det sånn.

Til hjelp i arbeidet med refleksjon kan vi lage egne refleksjons-notater. Et refleksjonsnotat er en tekst der vi skriver rundt våre egne opplevelser – altså en personlig tekst med utspring i selvopplevd episoder. Det er de faglige problemstillingene som er viktige.

Når du lager et refleksjonsnotat:

- Begynn med å skrive et kort handlingsreferat fra en hendelse, for eksempel garderobesituasjonen i barnehagen. Ta med de tankene du gjorde deg underveis.
- Skriv så ned hva du tenker i ettertid. Hva var bra? Hva kunne du ha gjort annerledes?
- Trekk inn teori som det er naturlig å se situasjonen i sammenheng med, for eksempel kommunikasjon, samhandling eller grensesetting.

Refleksjonsnotatet gir deg god trening i å skrive en vurdering av deg selv i arbeidet. Det er et personlig notat som gjerne kan deles med andre. Vi kan diskutere ut fra hverandres refleksjonsnotater, men det er ingen andre som skal vurdere det du skriver. Når vi reflekterer sammen, er hver persons opplevelser riktige, og viktige å respektere. Samtidig gir refleksjonen oss mulighet til å stille spørsmål til hverandre, som igjen kan åpne opp for andre måter å tenke over og se ting på.

Konflikthåndtering

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen

[Konflikthåndtering \(4063\)](#)



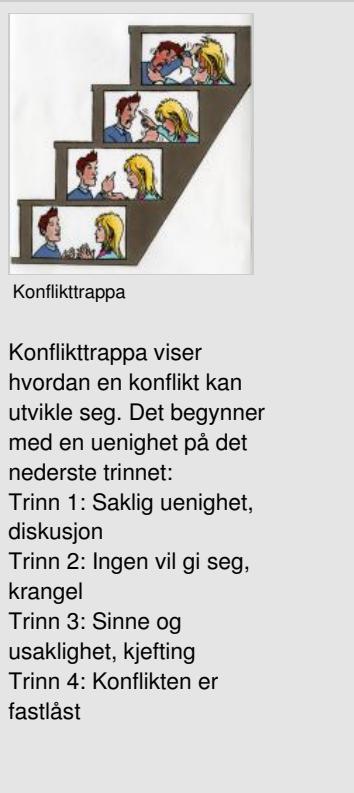
Konflikter oppstår når mennesker opplever sterke motsetninger seg imellom og ikke greier å bli enige.

Når du er på jobb i oppvekst-, helse- og sosialsektoren, vil du oppleve at små og store konflikter oppstår. Kollegaer kan være i konflikt med hverandre. Uenighet mellom deg som fagperson og brukere og pårørende kan utvikle seg til en konflikt. Det kan også oppstå konflikter mellom beboere på et sykehjem eller mellom barna i en barnehage.

Du kan også oppleve indre konflikter. Det betyr at du synes det er vanskelig å vite hva som er den beste av flere løsninger.

Når konflikter oppstår på jobben, må du som fagperson håndtere dem. Da må du

- ha kunnskap om ulike typer konflikter
- kjenne til hvordan konflikter kan utvikle seg og forsterkes
- ha ferdigheter i å håndtere konflikter
- ha ferdigheter i kommunikasjon, slik at du ikke bidrar til å forsterke konflikten



Konflikten utvikler seg

Konflikttrappa er en modell som forklarer hvordan en konflikt gjerne utvikler seg. Det er enklest å håndtere en konflikt på det nederste trinnet i trappa. Da er partene villige til å lytte til hverandre.

Konflikttrappa

På første trinn er personene saklig uenige. De forklarer sine synspunkter på en sak og registrerer at den andre har et annet syn. Partene er ikke uvenner og prøver å lytte til hva den andre mener. De diskuterer og er villige til å finne en løsning.

På andre trinn har konflikten økt. Partene står på sitt og argumenterer hardt for at de selv har rett. Deres løsning er den som bør velges. Partene prater ofte i munnen på hverandre, og vi ser på kroppsspråket at de er engasjert. De lytter i liten grad til det den andre sier.

På tredje trinn er partene sinte på hverandre, og de blander sak og person. De roper til hverandre og kaller hverandre stygge ting. Gamle og uavsluttede konflikter dukker opp. Begge har sluttet å lytte til hva den andre sier. De truer hverandre og krever at den andre skifter mening. Konflikten er fastlåst.

På fjerde trinn er det «krig». Partene slåss og skriker til hverandre. Dersom ingen skiller dem, vil de slåss til en gir seg eller blir skadet. De ser på hverandre som fiender.

Modeller for konflikthåndtering

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen

[Modeller for konflikthåndtering \(4064\)](#)



Vi kan håndtere konflikter på flere måter. Ulike modeller for konflikthåndtering kan hjelpe oss med å forstå konfliktene. Noen av disse modellene har vi beskrevet i tabellen nedenfor.

En konflikt er ubehagelig og virker negativt inn på miljøet på en arbeidsplass. Derfor ønsker vi som regel å løse den. Men selv om det blir tatt en avgjørelse om hva som er rett og galt, kan konflikten leve videre dersom en av partene ikke aksepterer utfallet. Vi kan velge ulike strategier når vi jobber med konfliktløsning. Ved å være bevisst på hvilken strategi du velger, kan du lettere bidra til å finne løsninger som alle kan akseptere.

Modell	Beskrivelse	Eksempler
Autoritær	Å være autoritær kan forklares som å kreve lydighet, å bestemme hva andre skal gjøre uten å forklare hvorfor. Noen har roller som innebærer en lovbestemt autoritet, andre har en naturlig autoritet som følge av deres kompetanse eller posisjon. De kan derfor bestemme hvordan en konflikt skal løses.	Eksempler på slike roller finner vi i politiet og i militæret. På arbeidsplasser i oppvekst-, helse- og sosialsektoren kan en leder bestemme hvordan en fastlåst konflikt skal løses, og voksenrollen kan innebære å bestemme over barn.
Juridisk	Juridisk konfliktløsning innebærer å bruke lovverket. Det gir i mange tilfelle svar på hva som er den riktige løsningen i en konflikt. Konflikten kan bli avgjort i en rettssal, og partene kan bli dømt og straffet.	Innenfor oppvekst-, helse- og sosialsektoren kan dette skje ved brudd på taushetsplikten. Konflikter knyttet til behandlingsmåter, for eksempel uenighet om en respirator skal slås av, er blitt løst i rettssalen.
Demokratisk	Demokrati betyr at flertallet bestemmer. I et virkelig demokrati skal mindretallets syn også høres og tas hensyn til.	I en skoleklasse kan en diskusjon om hvor man skal reise på klassesetur, føre til konflikter. En måte å avgjøre et slikt spørsmål på er å la flertallet bestemme.
Forhandling	I en forhandling møtes partene og diskuterer seg fram til en løsning. Partene som er i konflikt, møtes på halvveien. Begge parter gir og tar.	Forhandlinger er vanlig i yrkeslivet. Som arbeidstaker har du for eksempel rett til å forhandle om lønn og arbeidsvilkår. Det forhandles også om oppsettning av turnus og fordeling av arbeidsoppgaver.
Megleng	Ved megleng er en nøytral tredjepart trukket inn i forhandlingen. Meglerens rolle går ut på å få partene til å lytte til hverandre og oppfordre dem til selv å komme med forslag til løsning på problemet. Megling brukes ofte for å	Ulike former for megleng er <ul style="list-style-type: none">• skolemegleng• megleng i konfliktråd• megleng i lønnskonflikter På en arbeidsplass kan en leder

	unngå at en konflikt havner i rettssystemet.	eller en kollega oppstre som megler i en konflikt.
Terapeutisk	Terapeutisk konfliktløsning tar utgangspunkt i at konflikten kan bунне i vanskelige følelser eller fastlåste reaksjonsmønstre. Terapeuten vil da prøve å hjelpe den som trenger det, med å bearbeide dette.	Barn som stadig er i konflikt med andre barn, kan trenge hjelp til å bearbeide sine egne følelser og til å håndtere sin egen aggressjon.
Ignorering	Å ignorere betyr å overse. Det kan være ulike grunner til å overse en konflikt: <ul style="list-style-type: none"> • Det er enklere å leve med konflikten enn å løse den. • Det koster for mye å løse den. • Ingen tør å ta tak i konflikten. 	Det er flere måter å yte god kundeservice på. Likevel kan to kollegaer på et apotek komme i konflikt om dette. Det kan være enklere å la konflikten være enn å prøve å løse den. Men partene må likevel oppføre seg ordentlig mot hverandre når de er på jobb.

Internasjonale konflikter

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen, Agnes Brønstad

[Internasjonale konflikter \(17356\)](#)



Konflikter kan oppstå i alle forhold mellom mennesker. Når konflikter oppstår mellom land eller mellom befolkningsgrupper, er det flere måter disse kan løses på. Men i all konfliktløsning er det viktig å snakke sammen og å forsøke å forstå hva de ulike partene tenker. Erik Solheim har arbeidet med konflikthåndtering internasjonalt.

Se videoen «Fredsskapende kommunikasjon mellom nasjoner og grupper» fra Gyldendal.



Krig og fred

Oppgaver til fagstoff om «Internasjonale konflikter».

Diskuter:

- Hva er forskjellen på å håndtere en konflikt og å løse en konflikt?
- Hva trekker Solheim fram som det viktigste med måten han kommuniserer på?
- Hvorfor snakker ikke Solheim om årsakene til konflikten og hvem som har rett?

Indre konflikter

Forfatter: Tove Bostad, Guri Bente Hårberg

[Indre konflikter \(18487\)](#)



En indre konflikt er en tilstand hvor minst to motstridende ønsker er til stede hos et menneske - det blir et sammenstøt mellom personens ulike behov, interesser, verdier, holdninger og/eller handlinger. Hvis man ikke kan få oppfylt alle ønskene, er utfordringen å bestemme hva man vil legge mest vekt på ved hver anledning. Konflikten kan ha sammenheng med forhold i privatlivet eller jobben eller begge deler. Ambivalens, som betyr vansker med å ta en beslutning, er et kjennetegn ved indre konflikt. Personen kan føle seg blokkert.

Indre konflikt er et begrep som rommer mye. Tilstanden har sammenheng med, og flyter over i, begrepet etisk dilemma. Etiske dilemmaer kan være en form for indre konflikt. Felles for alle indre konflikter er usikkerheten og ubehaget.

Indre konflikt – hva er det?

Hvert menneske er en helhet satt sammen av kropp, tanker, følelser og sosiale og åndelige behov og ressurser. Interessene kan skifte, mens holdningene og verdiene utvikles gradvis – hele tiden – bevisst eller ubevisst. Å oppleve motsetninger mellom disse – inne i seg selv – er ganske vanlig. Motsetningene kan bli store og vare i lang tid. Da kalles det en indre konflikt. Noen ganger aktiveres også sterke følelser, i form av irritasjon og frustrasjon.

Ambivalens

Ambivalens er en følelse som oppstår når man har to motstridende følelser eller holdninger samtidig. Ved ambivalens vil man ha problemer med å ta beslutninger fordi alle løsningene ser ut til å være like gode eller dårlige.

Kilde: [Wikipedia](#)



Indre konflikt

HUSK:Ta deg selv på alvor. Konflikt er ikke bare negativt. Av og til kan konflikter føre til personlig utvikling for den det gjelder. Løsningen kan bli starten på noe nytt og bedre i livet.



Indre konflikt

Indre konflikt er ingen lettvint sak. Selv om yrkesutøveren er innstilt på å finne en løsning på konflikten, forblir han usikker på hva som kunne vært gjort annerledes i fortiden, eller hva som vil være den beste løsningen framover.

Indre konflikt:

Du opplever å bli dratt mellom motstridende følelser for en sak eller person.

Hvordan oppstår indre konflikter?

I vår indre verden foregår en stadig kamp mellom behov og ønsker på den ene siden og det vi har lov til / er nødt til å gjøre på den andre siden. Da blir det konflikt mellom våre ønsker og samvittigheten.

Ta for eksempel en yrkesutøver som mistrives på jobb, og som ofte har behov for å ta pauser utenom avtalt tid. Han er helt avhengig av denne inntekten. Hva bør han gjøre?

Hvordan oppleves en indre konflikt?

Konflikter kan oppleves som fastlåste mens man er midt oppi dem, men de fleste blir løst etter hvert. Måten å reagere på er forskjellig, avhengig av de verdier og normer den enkelte har. Kjennetegn ved en som opplever indre konflikt, er at man blir tankefull, uoppmerksom, usikker, frustrert, urolig, irritabel, aggressiv, sint, føler skyld, skam eller dårlig samvittighet. Indre konflikter kan utløse en stresstilstand i kroppen.

Hva kan jeg selv gjøre hvis jeg plages av en indre konflikt?

- Finn ut hva konflikten egentlig handler om.
- Sett av tid til å reflektere over – tenke over – saken. Innhent fagkunnskap hvis det er nødvendig.
- Sett ord på de følelsene du har. Dette kan du gjerne gjøre skriftlig hvis det er naturlig for deg. På den måten kan du «tømme hodet» for tankespinn. Det kan også gjøre det lettere å se og sortere ulike deler fra hverandre og finne løsninger.
- Snakk med noen du har tillit til. Det kan være noen i familien, venner eller andre. Det å føle seg forstått er en stor lettelse for mange. Be din leder om veiledning. Dette er særlig aktuelt hvis konflikten skyldes forhold på arbeidsplassen.
- Oppsøk helsevesenet for å få hjelp – kontakt fastlegen hvis vonde tanker og følelser varer lenge og/eller går ut over dine daglige gjøremål.
- Ta vare på deg selv (egenomsorg). Husk at du trenger mat, drikke, hvile og sovn for å fungere. Delta i aktiviteter som gir deg energi.

Utfordringer til deg:

1. En arbeidstaker skal i utgangspunktet være lojal mot sin arbeidsgiver. Hvis noen da opplever å bli dårlig behandlet av lederen, kan lojaliteten bli satt på prøve. Det kan være fristende for arbeidstakeren å baksnakke og kritisere sin arbeidsgiver overfor andre fordi han er frustrert og fortvilet. Men er det en god løsning – hva ville du gjort i en slik situasjon?
2. Hvordan reagerer du hvis en kollega til stadighet blir baksnakket på jobben? Hvordan kan du da komme i en situasjon du opplever som en indre konflikt?
3. Mange foreldre opplever indre konflikt i valget mellom jobb og privatliv. Tiden strekker ofte ikke til. Hva tenker dere om dette?
4. Ei jente som er motstander av abort, blir gravid på et ubeleilige tidspunkt i livet. Diskuter hvordan en indre konflikt kan oppstå i dette tilfellet.
5. En ungdom er svært misfornoyd med sitt utseende. Han strever med vanskelige tanker og følelser i forholdet til kroppen. Kan dette føre til indre konflikt?
6. Mange nordmenn har foreldre som er født og oppvokst i et annet land og med en annen kultur. Noen barn og unge opplever derfor indre konflikter fordi det er ulike normer ute og hjemme. Diskuter hvordan dette kan oppleves.

Kost og ernæring

Kost og ernæring — en oversikt

Forfatter: Guri Bente Håberg, Trine Merethe Paulsen

[Kost og ernæring \(3763\)](#)



Mat er kroppens drivstoff. Det gjelder imidlertid å spise riktig, det vil si mat som inneholder næringsstoffer som kroppen trenger. Riktig kosthold handler også om hvor ofte og hvor mye vi spiser og drikker. Dessuten er mat mer enn næring – det er kultur, og det er trivsel. Rammen rundt måltidet er viktig.

Sitater

Nasjonens skjebne avhenger av måten de ernærer seg på. *Jean Anthelme Brillat-Savarin*/[ordtak.no](#)

Mandfolk er forfærdelig hyggelige når de faar god mat. Jeg faar nok for alvor slaa mig på kokkeriet.

Hulda Garborg /[ordtak.no](#)



Puls-kokken lager sunn mat / video

<http://ndla.no/nb/node/15960>

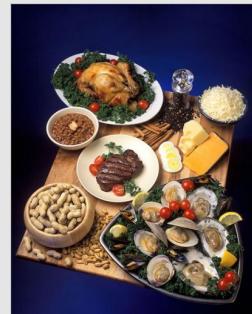
Som yrkesutøver i helse-, sosial- og oppvekstsektoren vil du komme til å jobbe med kost og ernæring i mange sammenhenger. Du må derfor ha kunnskap om matens sammensetning og om kroppens behov for næringsstoffer. For å hjelpe deg til å sette sammen et kosthold som er best mulig, har myndighetene kommet med anbefalinger som bygger på de kunnskaper vi i dag har om kosthold og helse. Du må også kunne tilberede og servere mat på en måte som skaper trivsel for brukerne.



Kostens betydning



Næringsstoffer og matvaregrupper



Mat og kultur



Oppskrifter og Mat påata



Måltidet er mer enn mat

Oppgaver til fagstoff om «Kost og ernæring».

Tenk over

Kost og ernæring omhandler ulike tema, og disse er symbolisert med bilder.

1. Lag et tankekart for hvert av temaene. Hva har du lært om disse temaene på ungdomsskolen?
Ta fram tankekartene når du er ferdig med å jobbe med temaene. Hva har du lært?
2. Hvilke kompetanse mål i din læreplan sier at du skal lære noe om dette fagstoffet?
3. Diskuter og lag en plan for hvordan du vil jobbe med disse temaene. Du kan lage en plan sammen med klassen eller en egen plan for deg selv.
4. Lag en tekst eller et rollespill ut fra ett eller flere av bildene på siden.

5. Diskuter hva sitatene over betyr.

Kostens betydning

Forfatter: Sylvi Skjelstad, Guri Bente Hårberg

[Kostens betydning for helsen \(3772\)](#)



Det går ikke en dag uten at media gjør oss oppmerksomme på problemstillinger innenfor kosthold og ernæring. Resultat fra undersøkelser slås stort opp uten at de settes i sammenheng med annen kunnskap innenfor fagfeltet. Det er lett å bli forvirret i den jungelen av kostråd vi bombarderes med, særlig når rådene har en tendens til å sprike i alle retninger. Hva skal vi tro på? Hvem kan vi stole på?

I vår del av verden har vi gjennom flere tiår forsket mye på sammenhengen mellom maten vi spiser, og befolkningens helse. Dette gir oss vitenskapelig dokumentasjon, og det betyr at resultatene er til å stole på. Både norske og utenlandske eksperter vurderer dessuten jevnlig denne dokumentasjonen, sammen med grunnlaget for kostanbefalingene. Verdens Helseorganisasjon (WHO) er sentral i dette arbeidet. I Norge er det Helsedirektoratet som i samarbeid med WHO gir råd om helse og fysisk aktivitet.

Kostens betydning for helsen

I Norge har folk stort sett god helse. Helsetjenestene har tilgang til mange ressurser og er kanskje blant de beste i verden. Likevel er det innenfor folkehelsen problemer som er store og krevende, og vi skal se at mange av utfordringene er knyttet til kostholdet. Ved å spise sunn mat har vi større sjanse for å holde oss friske. Med sunn mat mener vi mat som har høyt innhold av blant annet vitaminer og mineraler, og som vi vet har en positiv effekt på vår helse.

Livsstil og sykdom

Du kjenner fra tidligere sikkert til noen av de vanligste livsstilssykommene:

- fedme
- type 2-diabetes
- hjerte- og karsykdommer
- kreft
- benskjørhet

Begrepet livsstilssykdom viser til at måten vi lever på, har betydning for utvikling av sykommene.

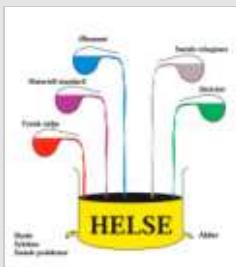
Det handler f. eks. om:

- bruk av tobakk og alkohol



Middagsrett

Fotograf: [Knut Fjeldstad](#)



Helsekaret

Opphavsmann:

[Helsedirektoratet](#)

Helsekaret viser hvilke faktorer som bidrar til bedre helse og hvilke som kan føre til dårligere helse.

Hvilke faktorer hører kosthold sammen med?

- grad av fysisk aktivitet
- kosthold

Kostholdet vi velger å ha, har mer eller mindre betydning for utviklingen av alle livsstilssykdommene. Kunnskapen om dette gir grunnlaget for å utforme kostholdsråd til befolkningen.

Hjerte- og karsykdommer forårsaker ca 40% av alle dødsfall i Norge. Flere og flere rammes av type 2-diabetes, og en stadig større del av befolkningen er blitt overvektig. Lidelsene for de som rammes, er betydelige, og vi skal heller ikke glemme at det koster samfunnet store summer å behandle sykdommene. Dette forteller oss at det på alle plan er nødvendig og riktig å tenke forebygging.

Hvem har ansvaret for vår helse?

Forfatter: Sylvi Skjelstad, Guri Bente Hårberg

[Hvem har ansvaret for vår helse? \(16349\)](#)



Hvilke tanker har du gjort deg om dette? Det er i stor grad vi selv som bestemmer hvordan vi vil leve. Kanskje har du ikke tenkt så nøyne over dette ennå, men den enkelte av oss er nødt til å ta stilling til dette. De fleste av oss får før eller siden ansvar for hvordan vi vil leve.

Kostholdet er en viktig del av helsen, og med kunnskap innenfor fagområdet kan du gjøre kluge valg for deg og dine. Som fagarbeider vil du måtte veilede andre og dessuten også få et medansvar når det gjelder hva som serveres av mat og drikke i barnehager, helseinstitusjoner og hjemmebaserte tjenester.

Forebygging er et satsingsområde innenfor norsk helsepolitikk. Hvis vi forebygger mer, kan vi reparere mindre. Det blir både bedre for den enkelte og billigere for samfunnet. Det offentlige, representert med staten og den kommunen du bor i, må ha ansvar for å tilrettelegge for fysisk aktivitet og opplysning om kosthold.

Deretter kommer våre egne valg inn i bildet. Hvordan velger du å leve ditt liv? Velger du å være fysisk aktiv og følge de kostholdsrådene som du er blitt kjent med? Et samarbeid mellom det offentlige og den enkelte er kanskje den beste løsningen. Livsstilen vi velger, er også påvirket av hva slags samfunn vi lever i.

Myndighetene kan bruke ulike virkemidler for å påvirke våre kostvaner. Eksempler er

- prissetting
- undervisning og opplysning
- skolefrukt- og skolemelkordninger

Å sette ned prisen på matvarer som er sunne vil være effektivt for å få folk til å endre både innkjøps- og kostvaner. Dette er imidlertid et virkemiddel som i liten grad har vært brukt. Undervisning og opplysning er derimot et mye brukt virkemiddel, og du kan sikkert huske opptil flere kampanjer gjennom både aviser, ukeblader og andre medier. Her er det ikke bare ernæringsmyndighetene som sprer viktig informasjon om kosthold og helse, men også frivillige organisasjoner som Kreftforeningen, Nasjonalforeningen for folkehelsen og i den senere tid også Internettsteder.

Det virkemidlet du kjenner mest til, er sikkert ordningen med skolefrukt- og melk. Skolefrukt er et ledd i arbeidet med å øke forbruket av frukt og grønnsaker blant grunnskoleelevene, og du abonnerte kanskje på frukt - eller til og med fikk det gratis - da du gikk i grunnskolen.

Det er viktig at skoleelever får både mat og drikke regelmessig i løpet av en arbeidsdag. Når vi vet at mange elever - særlig på ungdomstrinnet - ikke har med seg matpakke, vil en ordning med gratis frukt og melk være et virkemiddel som vil føre til at elever fra alle sosiale lag vil øke inntaket av disse matvarene. Forsøk som er gjort viser at dette er tilfellet.



Skolemelk er et tilbud til elever i mange kommuner.



Mange steder kan elevene også abonnere på frukt.

Finn ut om skolene i din kommune tilbyr skolemelk og skolefrukt.

Anbefalinger

Forfatter: Sylvi Skjelstad, Guri Bente Hårberg

[Anbefalinger \(3773\)](#)



Helsedirektoratet gir råd om kosthold, og rådene er utarbeidet ut fra forskning på sammenhengen mellom kosthold og helse. I korte trekk anbefaler de mer frukt, grønt, korn og fisk, og mindre salt, søtt, rødt kjøtt og energirike matvarer.

I tillegg til å gi råd om hva vi bør spise, sier forskerne at fysisk aktivitet er viktig. Her er de viktigste rådene fra 2011:

- Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
- Spis minst fire porsjoner fullkornsprodukter hver dag.
- Bruk mindre salt og unngå tilsatt sukker.
- Velg kokte eller bakte poteter framfor chips og pommes frites.
- Spis mer fisk – både som pålegg og som middag.
- Spis mindre rødt kjøtt og mindre bearbeidet kjøtt.
- Velg magre kjøtt- og meieriprodukter.
- Velg myk vegetabilisk margarin eller olje framfor hard margarin eller smør.
- Drikk vann – det er den beste tørstedrikken.
- Sørg for balanse mellom energinntaket og energiforbruket.

Fem om dagen

Fem om dagen kan være en utfordring. Det tilsvarer 500 gram frukt og grønnsaker i løpet av en dag. Kun én porsjon kan bestå av juice, og poteter er ikke en av de fem. Følg lenken «Fem om dagen». Der får du konkrete forslag til hvordan du kan få i deg fem om dagen.

Drikk mye vann

Vi drikker generelt for lite, og mye av det vi drikker, inneholder mye sukker, som gir risiko for overvekt og syreskader på tennene. Derfor bør vi kutte ned på sukkerholdig drikke som brus og saft. Vann inneholder ikke sukker. Det er en av årsakene til at vann er den beste tørstedrikken.

Nedenfor ser du en tabell der de viktigste kostrådene er oppsummert. Du kan laste ned hele dokumentet her:

Potet er en viktig del av norsk kosthold, men er ikke en av fem om dagen.

Vann er den beste tørstedrikken!



Oppsummering av de nye kostrådene / fil

Oppsummering av de kvantitative kostrådene

Tabell 29.2. Oppsummering av de kvantitative kostrådene og befolkningens gjennomsnittlige kosthold.

Kostråd	Kvantitative anbefalinger	Befolkningens gjennomsnittlige kosthold
Kroppsvekt innenfor normalområdet	KMI 18,5-24,9 kg/m ²	Omkring 35-50 % har KMI mellom 25-30 kg/m ² . I tillegg har omkring 15-20 % KMI > 30 kg/m ² .
Energitetthet i kostholdet	Gjennomsnitt bør være omkring 525 kJ (125 kcal) per 100 gram.	Gjennomsnitt i befolkningen er ca. 800 kJ (ca. 200 kcal) per 100 gram.
Frukt, bær og grønnsaker	Minst 500 gram per dag	Gjennomsnitt i befolkningen er ca. 350 g per dag.
Fullkornsprodukter	Minst 75 gram fullkorn per 10 MJ (2400 kcal). Ca. 70 gram for kvinner og ca. 90 gram for menn per dag	Gjennomsnitt i befolkningen er ca. 50 gram fullkorn per 10 MJ (2400 kcal).
Fullkornsprodukter	Minst halvparten av det samlede inntaket av komprodukter bør være i form av fullkorn.	Gjennomsnitt i befolkningen er ca. 25 % fullkorn.
Fisk	Omkring 300-450 gram fisk i uken	Gjennomsnitt i befolkningen er ca. 400 gram fisk og annen sjømat per uke hvorav fisk tilsvarer omkring 250-300 gram.
Fet fisk	Minst 200 gram fet fisk i uken.	Gjennomsnitt i befolkningen er ca 100-150 gram.
Rødt kjøtt	Dersom man spiser rødt kjøtt bør man begrense inntaket til 500 gram per uke.	Gjennomsnitt i befolkningen er omkring 560 gram i uken.
Bearbeidet kjøtt	Begrens inntaket av bearbeidet kjøtt.	Gjennomsnittlig inntak av bearbeidete kjøttprodukter er ca. 350 gram i uken.
Tilsatt sukker	Begrenses til mindre enn 10 % av det totale energiinntaket	Nesten halvparten av voksne har et inntak av tilsatt sukker som er høyere enn anbefalt.
Salt	Begrenses til maksimalt 6 gram per dag	De fleste har trolig et inntak av salt som er høyere enn anbefalt.
Fysisk aktivitet	Minimum 30 min moderat fysisk aktivitet daglig	Kun 20 % oppfyller anbefalingene.

Oppsummering av de kvantitative kostrådene. Du kan laste ned hele dokumentet som PDF.

Tallerkenmodellen

Forfatter: Sylvi Skjelstad, Guri Bente Hårberg

[Tallerkenmodellen \(3815\)](#)



Tallerkenmodellen - forsyn deg smart / video

<http://ndla.no/nb/node/52549>

Tallerkenmodellen – forsyn deg smart!

Helsedirektoratet anbefaler "tallerkenmodellen" som hjelpemiddel for å lage sunne måltider. Modellen viser hvordan ulike matvarer kan fordeles på en tallerken. Slik blir det lettere å spise sunt og variert til alle dagens hovedmåltider. Modellen gjelder for alle grupper av friske mennesker. Fordelingen av matvarene skal være som på modellen uansett om man har behov for lite eller mye mat.

Tallerkenen deles i tre like deler som fylles med

- en tredel grønnsaker
- en tredel poteter/ris/pasta/korn
- en tredel fisk/kjøtt/egg/belgvekster

Som du ser av modellen, inneholder den et felt med karbohydratrike matvarer. Du husker nok også fra kostlæra at det ikke er likegyldig hvilke karbohydrater vi spiser, så det gjelder å velge blant de sunne! Det samme gjelder for kjøtt og fisk.



Om du søker på
tallerkenmodellen på
Internett, finner du
mange ulike
sammensetninger.

Sammensetning og måltidsrytme

Forfatter: Sylvi Skjelstad, Guri Bente Hårberg

[Sammensetning og måltidsrytme \(3818\)](#)



I løpet av en dag spiser vi flere små og større måltider. De er satt sammen av mange ulike matvarer, og hvilke matvarer vi velger og hvordan vi velger å tilberede dem, betyr mye for om vi kan si at vi har et sunt kosthold eller ikke.

Etter hvert som vi vokser til, bestemmer vi selv i stor grad hva måltidene skal bestå av. Dette kan variere mye og er også avhengig av familiens kostvaner, utdanning, økonomi og interesse for matlaging. Hvis man er i jobb eller er skoleelever, vil dagens gjøremål stort sett være fastsatt, og måltidene får en bestemt rytme. Vi trenger jevnlig påfyll av energi og næringsstoffer for å klare dagens utfordringer.

Du har sikkert opplevd hvor slapp og ukonsentrert du kan bli når blodsukkeret blir for lavt fordi det har gått for mange timer siden du har spist. Cellene i kroppen, og i spesielt hjernecellene, er avhengige av energi i form av glukose for å kunne fungere. For at blodsukkeret skal holde seg jevnt og heller ikke bli for lavt, bør det ikke gå mer enn 3-4 timer mellom hvert måltid.

Maten har imidlertid ikke bare en fysiologisk oppgave. Når vi lager til fest eller skal kose oss i andre sammenhenger, er stort sett alltid mat og drikke en svært viktig del av dette. Mange legger mye arbeid i å tilberede måltider som skal glede andre.

Du kan her lese mer om hvordan du kan sette sammen måltider slik at de blir ernæringsmessig best mulig. Antall og type måltider i løpet av en dag vil du også få tips om, og sist, men ikke minst, om måltidenes sosiale betydning.



Måltid hver 3- 4 time
Fotograf: [Jan Petter Lynau](#)



Start dagen med frokost!
Opphavsmann:
[Opplysningskontoret for meieriprodukter, melk.no](#), Astrid Hals



Andre brødmåltider: lunsj og kveldsmat
Opphavsmann:
[Opplysningskontoret for meieriprodukter, melk.no](#)



Bård
GudimMiddagsmåltidet
Fotograf: [Per Eide](#)

Måltidenes sammensetning

"Hva du spiser mellom nyttår og jul, er viktigere enn det du spiser mellom jul og nyttår". Dette utsagnet sier noe om at det er det vi gjør i det daglige som har betydning for om vi kan kalte vårt kosthold sunt eller usunt. Det skal ikke være vanskelig å spise riktig, og de fleste har nok en formening om hva dette innebærer. I ulike media får vi stadig kostråd fra mer eller mindre seriøse aktører, og man skal ha noe kunnskap innenfor området for ikke å ta alt for god fisk. Som fagarbeider innenfor helse og omsorg kreves det altså mer av deg enn synsing på dette området. Du må ha kunnskaper om kostens sammensetning slik at du kan tilberede ernæringsmessig riktig mat og gi kvalifiserte råd til andre om temaet. I dag vet vi mye om hvordan vi kan forebygge flere livsstilssykdommer ved å ha et sunt kosthold, og da bør vi handle deretter.



Mellommåltider
Ophavsmann:
[Opplysningskontoret for frukt og grønt](#)

Helsedirektoratet gir noen anbefalinger for kostholdet som - hvis man følger dem - sikrer kroppens behov for viktige næringsstoffer og dermed gir helsegevinster.

Måltidsrytme

Er du oppmerksom på din egen måltidsrytme? Hvor ofte og hvilken type mat spiser du i løpet av en dag?

Hjernen har stort behov for energi, og går det for lang tid mellom måltidene, vil vi føle oss slappe og ukonsentrerte. For å holde blodsukkeret jevnt og dermed unngå dette, blir vi anbefalt å spise hver tredje/fjerde time for å tilføre kroppen drivstoff. En vanlig rytmme er derfor de tre-fire hovedmåltidene frokost, lunsj, middag og kveldsmat. I tillegg vil det være behov for ett til to mindre mellommåltider.

Start dagen med frokost!

Mange vil hevde at nettopp frokosten er dagens viktigste måltid. Samtidig vet vi at mange syns det er vanskelig å spise tidlig om morgen. Forbrenningen er nedsatt om natten, og vi sier at kroppen er i en fastetilstand.

- Frokosten vil få forbrenningen i gang igjen.
- Uten frokost vil du være så sulten når det er tid for lunsj, at du lett gjør lite fornuftige valg av mat og drikke.
- Forskning viser at de som spiser en skikkelig frokost, har mindre trang til sukker og søte saker utover dagen.

Hvis du har dårlig tid kan en jogurt, frukt eller et glass melk være løsningen. Har du bedre tid bør frokosten bestå av grove kornprodukter, pålegg av kjøtt, fisk eller bær, en frukt og et glass jus eller melk.

Andre brødmåltider: lunsj og kveldsmat

Når det nærmer seg lunsjtid er det gått 3-4 timer siden frokost, og det er igjen tid for påfyll av mat og drikke. Som skoleelever skal du vite at det finnes retningslinjer for skolemåltidet fra Helsedirektoratet. Ikke alle skoler har egen kantine, men alle kan klare å få til et mattilbud som er basert på følgende retningslinjer:

- varierte og grove brødvarer
- leitmargarin eller myk margarin
- variert pålegg
- frukt og grønnsaker
- skummet melk, ekstra lett lemmelk og lemmelk
- jus og kaldt drikkevann

Skolene bør ikke tilby elevene brus og saft, potetgull, snaks og godteri, og heller ikke kaker, vafler og boller til daglig. Dette er matvarer som øker blodsukkereet kraftig, men det synker også raskt igjen. Det fører til at mange etter kort tid igjen blir trøtte og uopplagte og slett ikke klare for resten av dagens gjøremål.

Kveldsmaten er en naturlig del av et kosthold. Den består stort sett av det samme som frokosten - altså brødmat med et fornuftig utvalg av pålegg og drikke i form av melk eller jus.

Middagsmåltidet

Vi har lange tradisjoner for et varmt middagsmåltid. Det er mange valgmuligheter, og det trenger heller ikke ta lang tid å lage en god og næringsrik middag. Tradisjonelt består dette middagsmåltidet av fisk eller kjøtt, poteter og grønnsaker.

Med den tilgangen vi i dag har på spennende og sunne råvarer, har vi store variasjonsmuligheter når vi skal lage middag. En enklere løsning kan være å ta utgangspunkt i f. eks. en suppepose. Hvis du tilsetter friske grønnsaker, kan du lett høyne kvaliteten på suppen.

Når du er litt småsulten: mellommåltider

Det kan gå lang tid mellom f. eks. lunsj og middag. Sørg da for å ha noe sunt å spise.

Eksempler på sunne måltider kan være

- en frukt eller grønnsak
- en brødkive
- knekkebrød med magert pålegg
- lettjogurt
- et glass jus

Med et slikt lite tilskudd holdes blodsukkeret stabilt, du føler deg bedre og stiller sulten uten å sprekke med f. eks. en sjokolade.

Mat for ulike grupper

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen, Agnes Brønstad

[Mat for ulike grupper \(3831\)](#)



På Helsedirektoratets nettsider kan du finne presentasjoner om



- kosthold for voksne
- kosthold for barn og unge
- kosthold for eldre
- kosthold ved ulike typer allergi
- mat i helseinstitusjoner
- måltid i skole og SFO

Mange av presentasjonene må lastes ned.

Kost og sykdom

Forfatter: Sylvi Skjelstad, Guri Bente Hårberg

[Kost og sykdom \(3775\)](#)



Sammenhengen mellom maten vi spiser og helsen vår er udiskutabel. Et kosthold basert på de råd og anbefalinger som er gitt, vil gi større sjanse til å holde oss friske. Maten vi spiser har, sammen med andre faktorer, betydning for vår helse. Vi skal nå se nærmere på kostens betydning for tre av livsstilssykdommene.

Du kan lese mer om de enkelte sykdommene under menyen *Helse og livsstil*. Du kan også se på lenkesamlingen.

Hjerte- og karsykdommer

Overvekt

Diabetes

Kosthold og tannhelse



Kosthold og helse henger sammen

Det er ikke bare kostens innhold som er viktig. Også mengden påvirker helsen.



Tallerkenmodellen

Et kosthold basert på tallerkenmodellen er helsefremmende og motvirker livsstilssykdommer.

For å forebygge risikoen for hjerte- og karsykdommer for de som er innenfor risikoområdet, vil følgende råd være gode:

- Legg om kostholdet i tråd med anbefalingene.
- Reduser innholdet av de ugunstige fettsyrrene gjennom å spise mer vegetabilsk matvarer og fet fisk, og kutt ned på fete meieriprodukter og fett kjøtt.
- Sørg for tilstrekkelig fysisk aktivitet. Det bidrar til å senke blodtrykket og reduserer innholdet av de ugunstige fettsyrrene i blodet. Dermed blir risikoen for hjerte- og karsykdom betydelig redusert.

Igjen kommer vi inn på de råd for kosthold og fysisk aktivitet som du kjenner til fra tidligere. Det handler altså om at balansen mellom inntak og forbruk av energi er riktig. Myndighetene våre prøver å legge forholdene til rette, og forslag til gode tiltak kan du finne i en handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen. Planen inneholder tiltak for å fremme helse og forebygge sykdom.

Kostråd ved overvekt

Hvis man allerede er overvektig, er løsningen å øke den fysiske aktiviteten i kombinasjon med å legge om kostholdet slik at energinntaket blir mindre. På lenken kan du lese mer om dette. Vi må også være klar over at det er stor forskjell på det å være overvektig og det å ha to-tre kilo for mye. Dersom man er i jevnlig fysisk aktivitet og spiser sunt, er dette ikke skadelig for helsa. Mange unge jenter er stadig "på slanker'n". Få av disse er overvektige, men påvirkning fra media og press fra andre jenter gjør at mange syns de må gå ned i vekt.

Endring av mosjons- og kostvaner slik at de blir i tråd med retningslinjene, kan i stor grad forebygge eller utsette diabetesutviklingen. Fysisk aktivitet senker blodsukkeret, og maten vi spiser vil i ulik grad øke blodsukkeret. I tillegg til at gode vaner her bedrer kroppens omsetning av glukose og insulin, vil de også virke gunstig på blant annet overvekt, blodtrykk og fettstoffer i blodet.

Kostrådene nedenfor er hentet fra hjemmesidene til Norges Diabetesforbund, som sier at kosten bør inneholde

- mye fiber i form av grove kornprodukter, mye grønnsaker og frukt
- mindre fett fra kjøtt og meieriprodukter og mer fett fra fisk og plantekilder
- mye karbohydrat, men lite rent sukker

Kostholdet påvirker tannhelsa. Det viktigste rådet har vært å unngå søtsaker, men det er flere andre forhold som også er viktige:

- Husk at mye syre sliter på tennenes emalje.
- Unngå å spise utenom måltidene. Det er ikke bare mengden av sukker og syre i maten som er uheldig, men også hvor ofte tennene blir utsatt for stoffene.
- Drikk vann når du blir tørst utenom måltidene.
- Husk at frukt inneholder syre. Spis mer grønnsaker, som gulrot, kål og salat.



Bedre puls - Sunn mat skader tennene! / video

<http://ndla.no/nb/node/10105>



Mange måltider gir slitte tenner / video

<http://ndla.no/nb/node/25529>

Spiseforstyrrelser

Forfatter: Bjørg E. B. Aurebekk, Øyvind Bønes

[Spiseforstyrrelser \(3779\)](#)



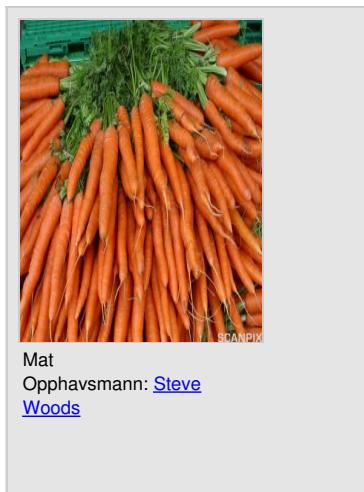
Spiseforstyrrelser er et samlebegrep for flere tilstander eller lidelser med beslektede karakteristika. Man kjenner til at spiseforstyrrelser har eksistert i mange hundre år og i forskjellige kulturer.

Anoreksi

Anoreksi (spisevegring) er en svært alvorlig sykdom.

Den omfatter ofte sammensatte årsaker til spisevegring, og til tross for at pasienten er underernært, kan aktivitetsnivået være høyt.

Frykten for å bli overvektig holder seg, uansett hvor mager hun eller han blir. Sykdommen er livsfarlig, og det kan bli nødvendig med innleggelse på sykehus. Et av de største problemene er at pasienten selv ikke forstår at det kan stå om liv og helse. Behandlingen er ofte omfattende og tidkrevende.



Mat
Opphavsmann: [Steve Woods](#)

Bulimi

Bulimi (oksehunger) kjennetegnes ved at vi får uhemmet lyst til å spise, og vanligvis mat som er lettspist og inneholder mye energi. Ofte blir spisingen holdt skjult. Mange som lider av bulimi, er også anorektikere. For at de skal klare å holde vekta nede, avslutter de måltidet med å framkalle oppkast, eller de bruker avføringsmidler eller vanndrivende midler. Spiseorgiene fører til ødelagt selvtillit og depresjoner. Sykdommen er livstruende. For bulimikere som ikke er anorektiske, kan sykdommen føre til ekstrem overvekt.

Ortoreksi

Ortoreksi er en ny type spiseforstyrrelse som innebærer at pasienten har fått et sykelig forhold til trening og sunn mat. Fire av fem vestlige kvinner og én til to av fem vestlige menn er så besatt av matens kvalitet at amerikanske forskere betegner det som et anstrengt forhold til sunn mat. Sykdommen har fått navnet ortoreksi og hører hjemme i sykdomsgruppen spiseforstyrrelser. Man har en spiseforstyrrelse når tanker, følelser og handlinger i forhold til mat, kropp og vekt går ut over livskvalitet og normal funksjon i hverdagen.

Hvor utbredt er spiseforstyrrelser?

Hittil har vi nok vært mest oppmerksomme på spiseforstyrrelsene anoreksi og bulimi, da de har vært mest omtalt i mediene etter at de viste seg å være utbredt innenfor idretten. Hver femte jente innenfor norsk eliteidrett har spiseforstyrrelser, og i noen idrettsgrener er hver tredje utøver rammet av matmisbruk. Ortoreksi kan godt kalles en livsstilssykdom, og de fleste forskere er enige om at det er ikke sunt at trivselen blir borte.

Over 120 000 mennesker har spiseforstyrrelser i Norge.

Matvaregruppene

Forfatter: Sylvi Skjelstad, Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg
[Matvaregruppene \(3796\)](#)



Vi deler matvarene inn i grupper. Matvarene i en gruppe har en del fellestrek når det gjelder hvilke næringsstoffer de inneholder, og hvilken plass vi ønsker at de skal ha i kostholdet. Tabellen nedenfor viser en oversikt over matvaregruppene.

Matvaregrupper	Næringsstoffer
Grønnsaker, frukt, bær og belgfrukter	Kostfiber, vitaminer, mineraler, lite fett
Poteter, pasta og ris	Vitaminer, mineraler, lite fett
Brød og kornvarer	Kostfiber, energi, vitamin B, jern, vitaminer, mineraler, lite fett
Fisk	Protein, vitamin B12, selen, jod, flerumettet fett, vitamin D
Kjøtt og kjøttprodukter	Vitamin A og B, sink, selen, jern, mye energi
Melk og melkeprodukter	Kalsium, vitamin B2, protein
Smør, margarin og oljer	Fett, vitamin A og D, tilsett vitamin D
Nøtter og mandler	Umettet fett, mye energi

I tillegg har vi gruppene *sukker og søte produkter* og *salt*. Dette er matvarer som vi bør spise minst mulig av.

Grønnsaker, frukt, bær og belgfrukter

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Grønnsaker, frukt, bær og belgfrukter \(18139\)](#)



Denne matvaregruppa inneholder matvarer som er bra for helsa vår, og som beskytter mot mange ulike sykdommer. Helsedirektoratet anbefaler derfor minst tre porsjoner grønnsaker og to porsjoner frukt og bær daglig. Totalt blir det fem om dagen. Anbefalt inntak er minst 500 gram per dag.



Lag mat med bedre puls - Grønnsaker / video

<http://ndla.no/nb/node/25509>



Husk: Fem om dagen fra denne matvaregruppen!

Matvarer i denne gruppa gir deg

- lite fett
- vitaminer
- mineraler
- kostfiber

Frukt og bær

Frukt og bær passer til de fleste måltider, og det anbefales at vi spiser dette daglig. Frukt og bær

- kan være produsert i Norge eller være importert
- kan vokse vilt i Norge (noen bærtyper)
- kan være dyrket økologisk eller ikke



Her er det masse antioksidanter.

Frukt og bær kan ha ulikt næringsinnhold avhengig av årstid, lagring og tillaging. Vi spiser mye frukt og bær i form av syltetøy, saft og jus. Disse produktene kan være tilsatt ganske mye sukker. Det finnes mange ulike sorter frukt og bær, og du kan lese mer om dette på frukt.no

Se videoer om frukt og grønt i matlaging:



Grønnsaker 3 - Artiskokk 1 / video
<http://ndla.no/nb/node/23198>

Frukt og bær kan brukes

- som de er, for eksempel som et mellommåltid
- som desserter, for eksempel som fruktsalat
- som tilbehør til eller ingrediens i kaker, for eksempel i eplekake
- som tilbehør til middagen, for eksempel tyttebær og pærer
- som drikke, for eksempel saft, jus og smoothies
- som pålegg, for eksempel syltetøy eller bananer

Grønnsaker

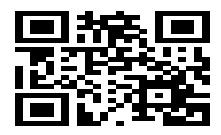
- kan deles i undergrupper - last ned [Plakat: Grønnsaker](#)
- kan spises som egne retter eller som tilbehør til kjøtt- eller fiskeretter

Tørkede belgfrukter

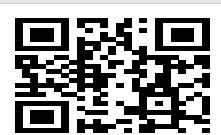
De fleste tørkede belgfrukter bør bløtlegges på forhånd for å forkorte koketiden og redusere gassdannelsen i magen. Belgfrukter kan bløtlegges i kaldt vann i 10–12 timer. Mindre belgfrukter, som linser, kan kokes uten bløtlegging. Belgfrukter inneholder mye proteiner og kan sammen med andre vegetabiliske matvarer erstatte proteinet i kjøtt og fisk. Belgfrukter er også en god fiberkilde. Se [Belgfrukter](#) for mer informasjon.



/
<http://ndla.no/nb/node/>



Grønnsaker 2 -
Bønner / video
<http://ndla.no/nb/node/23199>



Grønnsaker 6 - Løk
/ video
<http://ndla.no/nb/node/23218>



Grønnsaker 7 -
Ananas / video
<http://ndla.no/nb/node/23216>



Grønnsaker 10 -
gulrot / video
<http://ndla.no/nb/node/23224>



Oppkuttede
grønnsaker / video
<http://ndla.no/nb/node/49446>



Juicing - frukt- og
255/455

grønnsaksjuicer /
video
<http://ndla.no/nb/node/50074>



Grønnsakssaus /
video
<http://ndla.no/nb/node/51876>



Ovnsbakte
grønnsaker / video
<http://ndla.no/nb/node/51880>



Frukt og
grønnsaker på
idrettsarenaen /
video
<http://ndla.no/nb/node/54205>



Solbær / video
<http://ndla.no/nb/node/10123>



Bringebær / video
<http://ndla.no/nb/node/54223>



Jordbær / video
<http://ndla.no/nb/node/54349>



Oppkuttet frukt /
video
<http://ndla.no/nb/node/51989>



Sitrusfrukter / video
<http://ndla.no/nb/node/54777>



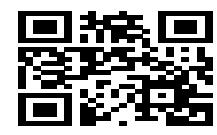
Krydderurter / video
<http://ndla.no/nb/node/75266>



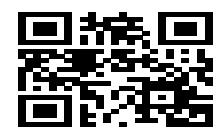
Slangeagurk / video
<http://ndla.no/nb/node/54779>



Stilkselleri / video
<http://ndla.no/nb/node/54780>



Tomater / video
<http://ndla.no/nb/node/54781>



Avocado / video
<http://ndla.no/nb/node/54627>



Papaya / video
<http://ndla.no/nb/node/54635>



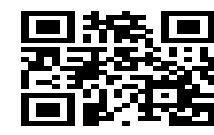
Purre og vårløk /
video
<http://ndla.no/nb/node/54773>



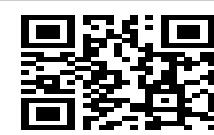
Reddik / video
<http://ndla.no/nb/node/54775>



Salater / video
<http://ndla.no/nb/node/54776>



Fennikel / video
[http://ndla.no/nb/node/54
227](http://ndla.no/nb/node/54227)



Fiken og dadler /
video
[http://ndla.no/nb/node/54
229](http://ndla.no/nb/node/54229)



Granateple / video
[http://ndla.no/nb/node/54
309](http://ndla.no/nb/node/54309)



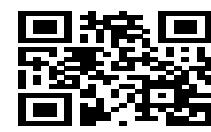
Jordskokk / video
[http://ndla.no/nb/node/54
357](http://ndla.no/nb/node/54357)



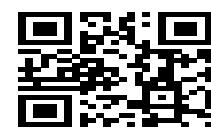
Kiwi / video
[http://ndla.no/nb/node/54
624](http://ndla.no/nb/node/54624)



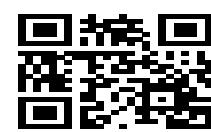
Kål / video
[http://ndla.no/nb/node/54
625](http://ndla.no/nb/node/54625)



Blomkål / video
[http://ndla.no/nb/node/54
222](http://ndla.no/nb/node/54222)



Kålrøt / video
[http://ndla.no/nb/node/54
626](http://ndla.no/nb/node/54626)



Bananer / video
[http://ndla.no/nb/node/54
221](http://ndla.no/nb/node/54221)



Brokkoli / video
[http://ndla.no/nb/node/54
225](http://ndla.no/nb/node/54225)



Epler / video
[http://ndla.no/nb/node/54
226](http://ndla.no/nb/node/54226)

Om du savner noe på
denne listen, kan du
se på restaurant- og
matfag sine sider.

Brød og kornvarer

Forfatter: Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen

[Brød og kornvarer \(18157\)](#)



I Norge dyrker vi i hovedsak kornartene bygg, hvete, havre og rug. Å dyrke korn har vært vanlig i Norge siden slutten av steinalderen. Det er vanlig å spise flere skiver brød hver dag, noe som gjør brød og kornvarer til en viktig del av kostholdet vårt.

Til gruppa brød og kornvarer regner vi

- alle korntyper
- matvarer som er laget av korn, mel og gryn

Korn inneholder

- karbohydrater
- kostfiber
- lite fett
- energi
- B1
- E-vitaminer i kimen
- mineraler, særlig jern

Mel

Vi har tre hovedtyper mel:

- fint mel
- sammalt mel
- helkorn

Bakeevne forteller om kornet eller melet kan brukes alene i baking. Bakeevne varierer med kornsortene og er knyttet til gluteninnholdet i proteinet.

Utmalingsgrad

Når kornet males til mel, brukes hele eller deler av kornet i det ferdige melet. Når hele kornet brukes, sier vi at utmalingsgraden er 100 %. Ønsker vi et finere mel, tar vi bort deler av kornet og får en lavere utmalingsgrad. Mel med lavere utmalingsgrad har lavere innhold av vitaminer, mineraler og fiber. Dersom kli og kime tas bort fra melet, selges disse som egne produkter. Kli består av skallet på kornet og litt av kimen. Kli er en god fiberkilde. Kim består av kimen og er rik på vitaminer, mineraler og noe umettet fett.

Brød

- Du kan bake brød ved å bruke én type mel eller ved å blande flere.
- Du kan kjøpe ferdige melblandinger.
- Du kan kjøpe halvstekte brød som du steker ferdig selv.
- Du kan kjøpe ferdige brød.

Brød og kornvarer

- kan være produsert i Norge eller være importert
- kan være økologiske eller ikke
- kan ha ulikt næringsinnhold
- kan inneholde gluten eller ikke



Byggbrød

Opphavsmann: [Alf](#)

[Børjesson](#)



Grove rundstykker / video

<http://ndla.no/nb/node/75237>

Det kan ofte være vanskelig å vite hvilke brød som er de sunneste, spesielt når du kjøper ferdige brød. For å hjelpe deg til å finne ut hvor grovt brødet er, har Næringsmiddelbedriftenes Landsforening og Baker- og Konditorbransjens Landsforening i samarbeid med Forbrukerrådet, Helsedirektoratet og Mattilsynet utarbeidet et merkesystem for mel- og bakeribransjen: [Brødkala`n](#)



Ekstra grovt
Opphavsmann:
[Opplysningskontoret for
brød og korn](#)



Havre

Oppgaver til fagstoff om «Brød og kornvarer».

Utfordringer til deg

1. Les Helsedirektoratets sider om brød og kornvarer. Ta notater.
2. I lenkesamlingen finner du et undervisningsopplegg for 5.–7. trinn. Kan du svare på alle oppgavene? Hvordan ville du brukt dette dersom du jobbet med barn i denne aldersgruppa?
3. Bruk matvaretabellen og sammenlign næringsinnholdet i
 - ulike typer korn
 - fint, sammalt og helkorn av hvete
 - kli
 - kim
4. Stemmer påstanden om at alt mørkt brød er rikt på fiber?
5. Finn ut hvordan mel og brød skal oppbevares.
6. Lag glutenboller.
 - Hva er cøliaki?
7. Finn ulike oppskrifter på mat og bakst med mel. Lag rettene hjemme eller på skolekjøkkenet.
8. Bak brød med ulike typer mel. Vurder deretter brødene ut fra
 - smak
 - næringsinnhold
 - pris

Poteter, pasta og ris

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg, Agnes Brønstad

[Poteter, pasta og ris \(18187\)](#)



Poteter, pasta og ris er en del av det daglige kostholdet for de fleste nordmenn. Disse matvarene inneholder mye karbohydrater og lite fett. De gir oss mineraler, og i poteter er det i tillegg en del C-vitaminer.

Kok potetene med skallet på og bruk fullkornspasta og upolert ris. I tallerkenmodellen utgjør disse matvarene en tredel.



Potet / video

<http://ndla.no/nb/node/54772>



Troll er en norsk potetsort.

Poteter

- kan være produsert i Norge eller være importert
- kan være økologiske eller ikke
- kan ha ulikt næringsinnhold avhengig av årstid, lagring og tillaging
- finnes i mange ulike sorter, som du kan se på [Frukt.no](#)
- har en særstilling i norsk kosthold
- kan spises som egen rett, men brukes oftest ved siden av kjøtt eller fisk



Potetene beholder mye av næringsstoffene når vi baker dem, og bakt potet smaker nydelig.



Pasta 1 - fersk pasta / video

<http://ndla.no/nb/node/25755>

Pasta

- er ofte laget av hvetemel eller durumhvete
- lages også av fullkornmel
- er en vanlig del av det norske kostholdet
- er en typisk del av kostholdet i middelhavsland



Hvordan koke ris? / video

<http://ndla.no/nb/node/56056>



Pasta sammen med friske grønnsaker blir nydelig salat.

Ris

Ris finnes i mange varianter, som

- polert ris
- naturris
- villris
- ulike typer uraffinert ris

Oppgaver til fagstoff om «Poteter, pasta og ris».

Utfordringer til deg

1. Hvorfor bør poteter, pasta og ris være en del av den daglige kosten vår?
2. Bruk Matvaretabellen for å finne ut hvordan næringsinnholdet i poteter varierer etter hvordan de blir tilberedt. Hva kan du lære av dette?
3. Finn oppskrift på en potetrett som du prøver ut på kjøkkenet hjemme eller på skolen.
4. Hvilke typer ris og pasta bør du velge? Begrunn valget ditt.
5. Sammenlign næringsinnholdet i ulike typer ris.
6. På hjemmesiden til Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker finner du opplysninger om poteter. Her vil du også finne gode oppskrifter du kan bruke. Bruk også kokeboka som du finner bak Verktøyfanen.

Fisk

Forfatter: Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen
[Fisk \(18192\)](#)



Fisk har alltid vært en viktig matvare i Norge, spesielt langs kysten. I dag spiser vi langt mindre fisk enn ønskelig, og langt mindre fisk enn kjøtt. Spesielt de yngre aldersgruppene spiser for lite fisk.

Sjømat omfatter ikke bare fisk. Krepsdyr og skjell er også sunn mat. Vi bør spise mer fisk og sjømat både som middag og som pålegg.

Vi deler fisk inn i gruppene

- mager fisk
- mellomfet fisk
- fet fisk

Fra fisk får vi

- protein
- vitamin B12
- selen og jod

I fet fisk og tran får du i tillegg

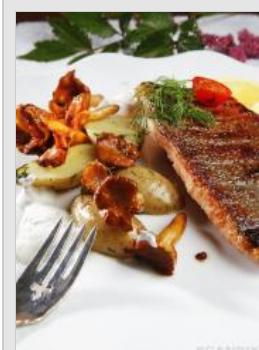
- vitamin D
- omega 3-fettsyrer

Fisk kan være villfisk eller oppdrettsfisk, og vi kan spise fisk som

- middag
- pålegg
- mellommåltider

Fisk kan blant annet

- saltes
- kokes
- stekes
- lutes
- tørkes
- Kan du mer?



Fjellørret med tilbehør
Fotograf: [Magnar Kirknes](#)



Fiskeboller i hvit saus
Opphavsmann: [Jarle Nytingnes](#)

Sjømat omfatter fisk og skalldyr. Denne presentasjonen gir en oversikt:



Sjømat - presentasjon / flashnode
<http://ndla.no/nb/node/6833>

Hos Helsedirektoratet kan du lese:

«Ut fra et helsemessig synspunkt er det gunstig om forbruket av fisk, både mager og fet fisk, øker i befolkningen. Helsedirektoratet anbefaler

at man spiser fisk både som pålegg og til middag, og at man varierer mellom ulike fiskeslag.»

Verdens helseorganisasjon fremhever at det finnes dokumentasjon som viser at inntak av fet fisk og fiskefett reduserer risikoen for hjerte- og karsykdommer.

Opp gjennom historien har vi utviklet en mengde ulike tilberedelsesmetoder for fisk for å bevare holdbarheten og for å variere smaken.

Utfordringer til deg

1. Les Helsedirektoratets nettsider om fisk. Ta notater.
2. Les Helsedirektoratets sider om fisk og helse. Ta notater.
3. Lag en oversikt over sunne påleggsvarianter av fisk.
4. Gjør deg kjent med siden til Eksportutvalget for fisk. Lag en oversikt over hva du kan finne på denne siden, og diskuter med medelever hvordan dere kan bruke siden i videre arbeid på skolen og i bedrifter.
5. Bruk fiskeleksikonet Godfisk og Matvaretabellen. Lag en plakat som viser næringsinnholdet i ulike typer fisk.
6. Sett opp en ukemeny med sunne middager. Fiskemåltider bør være en del av denne ukemenyen.
7. Velg ulike fiskeretter, lag et fiskebord og inviter lærerne på fest. Fortell dem om næringsinnholdet i de rettene dere har laget.
8. Fordypningsoppgave: Les og ta notater fra Helsedirektoratets side om fakta om fisk og helse.

Kjøtt og kjøttprodukter

Forfatter: Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen

[Kjøtt og kjøttprodukter \(18197\)](#)



Kjøtt er en del av det daglige kostholdet til de fleste nordmenn.

Maten i denne matvaregruppa inneholder

- protein
- fett
- energi
- mineralene sink, selen og jern
- vitaminer, spesielt A og B

Du kan lese mer om næringsinnholdet i kjøtt på nettsidene til Opplysningskontoret for kjøtt: matprat.no.

Rent kjøtt inneholder mye proteiner, men det kan også inneholde en del mettet fett. Hvitt kjøtt inneholder vanligvis minst fett, og en større del av fettet er umettet. Farseprodukter, som pølser og kjøttdeig, inneholder en god del mettet fett, så vi bør velge de magreste kjøttproduktene eller rent, magert kjøtt. Når vi velger kjøttmat, bør vi generelt spise de lysere kjøttvarlene og gjerne de som har fettlaget samlet og godt synlig, slik at vi kan skjære det bort.

Les mer om dette på [helsedirektoratets sider](#).

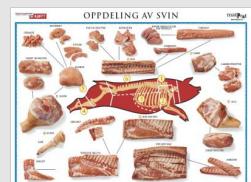
Det kjøttet som selges, skal være slaktet på godkjente slakterier og kontrollert. Kjøtt og kjøttprodukter er ferskvarer og må oppbevares kjølig. Kjøtt kan brukes som både middagsmat og pålegg og kan tilberedes på en rekke ulike måter.

Vi deler kjøtt inn i gruppene

- rødt kjøtt fra firbente dyr
- hvitt kjøtt fra fjørfe



Kjøtt
Opphavsmann: [Kim Holthe](#)



Gris
Opphavsmann:
[Opplysningskontoret for egg og kjøtt](#)



Kyllingsalat
Opphavsmann:
[Opplysningskontoret for egg og kjøtt](#)

Utfordringer til deg

1. Les Helsedirektoratets sider om kjøtt og kjøttprodukter. Ta notater.
2. Gjør deg kjent på sidene til opplysningskontorene.
3. Hva er fordelene med å spise hvitt kjøtt framfor rødt kjøtt?
4. Sett opp en ukemeny med sunne middager.
5. På matprat.no finner du en fane som heter *Hele verden*. Arbeid i grupper og lag noen av matrettene du finner her. Presenter maten

sammen med fakta om landet den kommer fra.

6. Lag en oversikt over sunne påleggsvarianter av kjøtt.
7. Lag en oversikt over hvilke kjøttypen vi ikke bør spise så ofte.
8. Finn ut hva kolesterol er.

Melk og melkeprodukter

Forfatter: Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen
[Melk og meieriprodukter \(18203\)](#)



Melk og melkeprodukter er en viktig del av kostholdet for de fleste nordmenn. Mange av de gamle norske matrettene har melk som en viktig ingrediens.

Det finnes et stort antall meieriprodukter å velge mellom, og til hverdags bør du velge de magre variantene. Magre produkter inneholder like mye næringsstoffer som de originale variantene, det er bare fettinnholdet som er redusert.

Til melk og melkeprodukter regner vi

- alle typer melk
- smør
- ost
- rømme og fløte
- kesam og cottage cheese
- jogurt

Mer informasjon om disse produktene finner du på melk.no.

Melk og melkeprodukter inneholder

- fett
 - 3,9 % i helmelk, 1–1,5 % i lettmelk og 0,1 % i skummet melk
 - fettet du får fra melk via melkeprodukter, er mettet
- protein
- vitaminer (vitamin B og vitamin D som er tilsatt i noen typer melk)
- mineraler (kalsium)

Melk og melkeprodukter

- kan være produsert i Norge eller være importert
- kan være økologiske eller ikke
- kan ha ulikt fettinnhold
- kan være laktoseredusert
- kan ha ulike smakstilsetninger
- kan drikkes eller spises som de er, eller de kan brukes i ulike retter

Pasteurisering

For å uskadeliggjøre farlige bakterier pasteuriseres all melk som selges i Norge. Dette kan gjøres på flere måter, men det vanligste er å varme opp melken til 72 grader i minst 15 sekunder.

Homogenisering

Helmank, lettmelk og kefir blir i tillegg homogenisert. Det vil si at fettet i melken blir finfordelt slik at det ikke blir liggende og flyte på toppen av melken.



Et glass melk
Fotograf: [Jan Djennér](#)



Smoothies – tre varianter
Opphavsmann:
[Opplysningskontoret for](#)

Utfordringer til deg

1. Les om melk på Helsedirektoratets sider. Ta notater.
2. Gjør deg kjent på Opplysningskontorets sider. Lag deg en oversikt over hva som finnes på disse sidene, og diskuter med en medelev hvordan du kan bruke disse sidene på skolen og i bedriftene.
3. Hvorfor bør melk og melkeprodukter være en del av den daglige kosten vår?
4. Bruk Matvaretabellen og slå opp næringsinnholdet i ulike melkesorter og melkeprodukter. Hva finner du ut?
5. Mange mener at brun ost er et spesielt bra pålegg, og at den inneholder mye jern. Bruk lenken matvaretabellen til å finne ut om dette stemmer.
6. Finn informasjon om skolemelkordningen.
7. Finn ut om all jogurt inneholder like mye karbohydrater. Hva forteller dette deg?
8. Finn oppskrifter på retter med melk og melkeprodukter som du prøver ut på kjøkkenet hjemme eller på skolen.
9. Prat med eldre mennesker om hvordan de brukte melk og melkeprodukter i gamle dager. Kanskje kan du også få noen oppskrifter som du kan prøve ut.

Smør, margarin og olje

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg, Agnes Brønstad

[Smør, margarin og oljer \(18210\)](#)



Smør, margarin og oljer er en del av det norske kostholdet. Fett har en rekke viktige oppgaver og er en viktig energikilde for kroppen. Fett beskytter blant annet nerver og indre organer og er en bestanddel i cellemembranen.

Vi deler fett inn i

- mettet fett – som øker risikoen for flere livsstilssykdommer
- umettet fett – som enten er enumettet eller flerumettet. Dette er fett som er bra for kroppen. Noen av fettsyrrene i denne gruppa er essensielle (for eksempel omega 3 og omega 6). Det vil si at kroppen ikke kan lage dem selv, og at vi derfor må få dem tilført gjennom kosten.

Smør er laget av animalsk fett (fløte) og inneholder mye mettet fett.

Margarin og de fleste planteoljene inneholder umettet fett. Margarin kan inneholde transfett, som er umettet fett som er behandlet for å få bedre holdbarhet. Dette fettet er ikke bra for kroppen.

Helsedirektoratet skriver:

«Helsedirektoratet anbefaler myk vegetabilsk margarin, flytende margarin eller olje framfor hard margarin eller smør. Det er sunnest å spise så lite som mulig av de produktene som inneholder mye mettet fett. De produktene som blir harde når de står i kjøleskapet, slik som meierismør og noen typer margarin, inneholder mettet fett, mens matoljer, flytende margariner og myke margariner inneholder mindre mettet fett og mer enumettet og flerumettet fett.»

Smør, margarin og oljer kan brukes

- i matretter og bakverk
- til steking
- på brød
- som dressinger
- for å gi smak
- i sauser

Det er viktig å merke seg at man ikke får i seg mindre fett dersom man velger vegetabilsk margarin eller olje. Andelen av mettet fett blir imidlertid mindre, og du får mer enumettet og flerumettet fett. Skal man redusere energiinnholdet i kosten, må man spise mindre fett, for eksempel ved å kutte ut smør på brødkiven.

Fra denne matvaregruppa får du

- energi (1 gram fett gir kcal)
- fettstoffer som kroppen trenger
- de fettløselige vitaminene A, D og E



Fett

Fotograf: [Bjørg E. B. Aurebekk](#)



Pølser

Opphavsmann: [Caspian blue](#)

[Transfet](#)

Utfordringer til deg

1. Les om smør, margarin og oljer på Helsedirektoratets sider. Les også de sidene du finner lenker til på denne siden. Ta notater av det leser.

2. Følg lenken *Fett og fettsyrer* og studer tabellen som ligger der. Hva kan du lese ut av denne tabellen?
3. Lag en liste med forslag til hvordan man kan redusere fettinnholdet i kosten.
4. Forklar forskjellen på mettet og umettet fett.
5. Hva vil det si at en fettsyre er essensiell?
6. Velg noen middagsoppskrifter og prøv om dere kan redusere fettinnholdet i disse på noen måte. Lag rettene ut fra både originaloppskrift og med redusert fettinnhold. Sammenlign næringsinnhold og smak.
7. Hvilke helsemessige gevinst kan du få av å redusere fettinnholdet i kosten?
8. Fordypning: Grei ut om transfett.

Nøtter og mandler

Forfatter: Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen

[Nøtter og mandler \(18213\)](#)



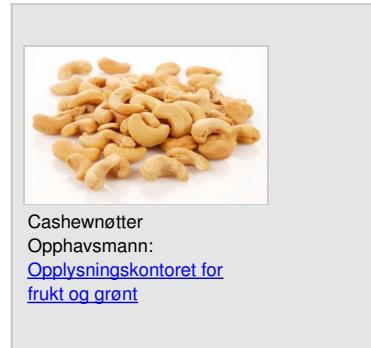
Det finnes en rekke ulike typer nøtter, og mandler finnes i to typer: søte og bitre. De siste årene har forbruket av mandler og nøtter økt.

Fra denne matvaregruppa får du

- energi
- umettet fett
- kostfiber
- vitamin E, jern, sink, kalsium og magnesium

Ulike typer nøtter kan ha noe ulikt innhold av næringsstoffer. Les mer om dette på frukt.no.

Spiser du mye nøtter og mandler, bør du være oppmerksom på at de har høyt energiinnhold.



Cashewnøtter
Opphavsmann:
[Opplysningskontoret for frukt og grønt](#)

Utfordringer til deg

1. Les om nøtter og mandler hos Helsedirektoratet. Ta notater fra det du leser.
2. Lag en plakat som viser næringsinnholdet i ulike typer nøtter. Du kan bruke nettsiden til frukt.no når du skal arbeide med dette.
3. Hva tror du kan være årsaken til at vi spiser mer mandler og nøtter nå enn for 15 år siden?
4. Finn ut hvorfor vi helst bør spise nøtter som ikke er saltet eller sukret.
5. Mandler og nøtter inneholder en god del fett. Hva er grunnen til at de likevel kan gå inn som en del av kostholdet?
6. Finn ulike matoppskrifter med mandler og nøtter. Prøv ut oppskriftene hjemme eller på skolen. Skriv en logg fra arbeidet.

Sukker og søte produkter

Forfatter: Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen

[Sukker og søte produkter \(18216\)](#)



Sukker inneholder ingen nødvendige næringsstoffer og gir bare energi, derfor kalles sukker også tomme kalorier. Forbruket av sukker har økt de siste tjue årene, og nordmenn får i seg langt mer sukker enn det som blir anbefalt.

Helsemyndighetene anbefaler at maksimalt ti prosent av energiinntaket vårt skal komme fra sukker.

Ulike sorter sukker:

- fruktsukker (fruktose)
- druesukker (glukose)
- melkesukker (laktose)
- vanlig raffinert sukker (sukrose eller sakkarose)

Liten plass til annen mat

Når vi har et høyt sukkerinnhold i kostholdet, får vi mye energi, men ikke kostfiber, vitaminer og mineraler. Et kosthold med mye sukker gjør at det ikke blir plass til annen mat. Ifølge anbefalingene fra Verdens helseorganisasjon (WHO) bør vi ikke spise mer enn cirka 60 gram sukker per dag.

Hvorfor bør vi redusere sukkerforbruket?

Et høyt sukkerforbruk er helseskadelig og derfor noe vi bør unngå. De vanligste konsekvensene av høyt sukkerforbruk er

- diabetes
- overvekt
- hjerte- og karsykdommer
- dårlig tannhelse

Noen nyttige egenskaper ved sukkeret

- Det gir en søt smak.
- Det kan brukes som konserveringsmiddel på frukt og bær.
- Det kan brukes som stivlesesmiddel i for eksempel i gelé.

Honning

- består av nesten 80 prosent sukker
- er like skadelig som sukker for tennene



Sukker
Fotograf: [Kennet Havgaard](#)



Sjokoladepudding – hvor mye sukker finner du her?
Opphavsmann:
[Opplysningskontoret for meieriprodukter, melk.no](#)

Utfordringer til deg

1. Følg lenken til Matportalen. Søk på sukker. Velg en artikkel og lag et sammendrag av den.
2. Lag en liste med forslag til hvordan man kan få ned sukkerforbruket i Norge.
3. Prøv om du kan registrere hvor mye sukker du får i deg i løpet av en dag. Får du i deg mer eller mindre sukker enn det som er anbefalt? Hvorfor er det vanskelig å registrere sukkerforbruk?
4. Finn ut hva som er forskjellen på brunt og hvitt sukker.
5. Hvordan merkes matvarer som inneholder sukker, for eksempel smågodt?
6. Les og ta notater fra Helsedirektoratets sider om sukker. Vurder rådene som gis om sukkerinnhold i kosten. Diskuter rådene med en medelev.
7. Finn oppskrifter på søte kaker og desserter. Reduser sukkermengden til det halve når du baker. Vurder resultatet.
8. Gå til Mat på data. Finn ut hva næringsinnholdet i sukker er.
 - Vei opp 100 gram sukker.
 - Hvor mange kalorier/kJ gir 100 gram sukker?
 - Hvor mange gulrøtter kunne du spist for å få i deg den samme mengden kalorier/kJ?

Salt

Forfatter: Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen

[Salt \(18221\)](#)



Saltinnholdet i kosten vår er omrent det dobbelte av hva som er anbefalt. Mye av saltet i norsk kosthold er fra halv- og helfabrikat.

Undersøkelser tyder på at et redusert saltinnhold kan redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer hos ellers friske mennesker.

En norsk anbefaling om ernæring og fysisk aktivitet fra 2005 sier:

«En gradvis reduksjon av det gjennomsnittlige natriuminntaket til en mengde som tilsvarer 5 gram koksalt (NaCl) per person og dag, er ønskelig på lang sikt. Anbefalt nivå for befolkningens kosthold i et kortere tidsperspektiv og til bruk ved planlegging er 6 gram salt per dag for kvinner og 7 gram salt per dag for menn (tilsvarer henholdsvis 2,3 og 2,8 gram natrium per dag). Saltinntaket bør også begrenses hos barn. For barn under 2 års alder bør saltinntaket ikke være høyere enn 0,5 g/MJ. Dette for å unngå at barn venner seg til et kosthold med et høyt saltinnhold.» (Kilde: [Oppskrift for et sunnere kosthold](#), Regjeringen)



Salt
Opphavsmann: [Åsmund Åmdal](#)

Ufordinnger til deg

1. Les om salt på Helsedirektoratets sider og på Matportalen. Ta notater av det du leser.
2. Hvorfor er det så viktig å redusere saltinnholdet i kosten?
3. Gi eksempler på hvordan du kan redusere saltinnholdet i kosten.
4. Gå sammen i grupper og finn oppskrifter der dere reduserer saltinnholdet. Bruk tips fra Matportalen og Helsedirektoratet og din egen kreativitet når dere endrer oppskriftene. Lag matrettene og vurder resultatet.
5. Hvorfor bør en være ekstra oppmerksom på saltinnholdet i kosten til små barn?

Næringsstoffene

Forfatter: Sylvi Skjelstad, Guri Bente Hårberg

[Næringsstoffene \(3782\)](#)



«Uten mat og drikke duger helten ikke!» Du har sikkert hørt dette ordtaket, men har du tenkt på hvor sant det er? For at kroppen vår skal fungere og vi skal klare alle dagens gjøremål, trenger vi energi, vitaminer og mineraler. Det får vi gjennom det vi spiser og drikker.

Ifølge Helsedirektoratet vil ikke folk flest ha behov for å ta kosttilskudd dersom de har et kosthold som er basert på de anbefalingene som helsemyndighetene gir. Det finnes likevel noen unntak:

- Vitamin D finnes i svært få matvarer og kan derfor være vanskelig å få i seg nok av.
- Kvinner i fruktbar alder og unge jenter som slanker seg, kan trenge tilskudd av jern.
- Kvinner som planlegger å bli gravide, bør sørge for å få tilskudd av folat. Dette reduserer risikoen for at barnet blir født med nevralrørsdefekt, også kalt ryggmargssbrokk.

Næringsstoffene

Begrepet næringsstoffer brukes om de stoffene maten består av, og vi deler næringsstoffer inn i to grupper:

- energigivende næringsstoffer
- ikke-energigivende næringsstoffer

Energigivende næringsstoffer – fett, karbohydrater og proteiner

De energigivende næringsstoffene frigjør energi når de forbrenner i kroppscellene. Denne energien trenger vi for at kroppen skal kunne utføre fysisk aktivitet, og for å holde i gang indre aktiviteter, som for eksempel fordøyelsen. I tillegg til å gi energi har disse næringsstoffene også andre viktige oppgaver i kroppen:

- Proteiner er byggematerialer for celler og vev og deltar også som hjelbere i kompliserte stoffskiftereaksjoner.
- Fettsyrer er viktige for at cellene i kroppen skal fungere normalt.
- Karbohydrater regulerer blodsukkernivået og tarmfunksjonen. I tillegg er dette næringsstoffet hjernens eneste føde.

Ikke-energigivende næringsstoffer – vitaminer og mineraler

Disse næringsstoffene inneholder ikke energi, men er helt nødvendige for at energiomsetningen og cellene skal fungere normalt. Kroppen er ikke i stand til å lage disse stoffene selv. Det betyr at vi må tilføre dem gjennom maten vi spiser. Vitaminer deles gjerne inn slik:

- fettløselige vitaminer (vitamin A, D, E, og K)
- vannløselige vitaminer (B-gruppa og vitamin C)

De forskjellige vitaminene og mineralene har ulike oppgaver i kroppen.

- A-vitamin kalles ofte øyets vitamin fordi det er nødvendig for at synet skal fungere normalt.
- Uten vitamin D klarer ikke kroppen å utnytte kalsium.
- Vitaminer fra B-gruppa og vitamin C tilhører de vannløselige vitaminene. De er viktige for omsetningen av de energigivende næringsstoffene og for jernoppaket.
- Kalsium er kanskje ett av de mest kjente mineralstoffene. Kroppen trenger kalsium for at skjelettet, musklene og nervesystemet skal fungere normalt.
- Jern er nødvendig for at de røde blodcellene skal kunne transportere oksygen rundt i kroppen.
- Vi trenger en viss mengde salt for blant annet å regulere væskebalansen i kroppen. Saltforbruket i Norge er imidlertid omrent dobbelt så høyt som anbefalt, og dette øker risikoen for høyt blodtrykk og hjerte- og karsykdommer generelt.

Matvarer

Frokost med melk

Fisk - en kilde til flere næringsstoffer

Vann er ikke et næringsstoffs, men er helt nødvendig for å løse opp og transportere næringsstoffene rundt i kroppen. Det er grunnen til at vann ofte nevnes i sammenheng med næringsstoffene.

Oppgaver og kilder

Behovet for næringsstoffer varierer. Kroppen trenger bare små mengder vitaminer og mineraler. Mengdene vi snakker om, er fra mikrogram til noen titalls milligram per døgn. Symbolet for mikrogram er **µg**, og et mikrogram er lik en milliondel av et gram. Dette er uhyre små, men livsnødvendige mengder.

Behovet for fett, karbohydrater og proteiner angis som prosent av den totale energimengden vi trenger (E%).

- Totalt fettinnhold i kosten bør utgjøre 25–35 E%.
- Protein bør utgjøre 10–20 E%.
- Karbohydrater bør utgjøre 50–60 E%.

Ved å bruke Mat på data kan du finne ut hvor mye energi ulike grupper mennesker bør ha.

Når man skal arbeide med kostholdet til mennesker i ulike aldre og livssituasjoner, er det nødvendig å ha kunnskap om hvilke oppgaver næringsstoffene har, og hvilke matvarer som kan være gode næringsstoffkilder. Du finner en tabell på naturfagsidene (se lenkesamling).

Energivende næringsstoffer

Forfatter: Øyvind Bønes, Nils H. Fløttre, Trine Merethe Paulsen

[Energivende næringsstoffer \(3787\)](#)



Det finnes tre ulike typer energivende næringsstoffer i maten vi spiser: fett, karbohydrater og proteiner. Næringsstoffene bygger opp og vedlikeholder kroppen vår, og disse tre kan i tillegg forbrennes i kroppen, slik at det blir frigjort energi. Fett inneholder 38 kJ/g og er dermed det næringsstoffet som har høyest energiinnhold. Proteiner og karbohydrater inneholder bare 17 kJ/g.

Fett

I dyr og mennesker er fett først og fremst en energikilde, og størstedelen av opplagsnæringen i kroppen er lagret i fettreserver. Fett tjener også som varmeisolator og støtdemper og er dessuten en viktig del av alle cellemembranene i kroppen.

Vi skiller mellom depotfett og fett i muskler og organer. Depotfett er den typen fett som gjør oss tykke av utseende. Kolesterol er et fettstoff som har stor betydning for helsa vår.

Et fettmolekyl består av tre fettsyrer og glyserol. Det finnes over 40 forskjellige fettsyrer, og det er fettsyrenes oppbygning som avgjør hvilken type fett som blir dannet. Fettsyrer med én eller flere dobbeltbindinger i kjedene er umettede fettsyrer og danner umettet fett.

Smeltepunktet for fettet er lavere jo kortere fettsyrene er, og jo flere dobbelbindinger de har. Mettet fett er fast ved romtemperatur, mens umettet fett er mykt eller flytende. Fett som er flytende ved 20 °C, kaller vi fete oljer. De inneholder hovedsakelig umettede fettsyrer. Fast fett, som på koteletter og annet rødt kjøtt, inneholder mettede fettsyrer.

Fett kan også deles inn i grupper etter kilde:

- Fett fra dyreriket kalles animalsk fett.
- Fett fra planteriket kalles vegetabilsk fett.

Hos plantene finnes fett og olje som opplagsnæring i frø og frukter. Man utvinner gjerne matoljer av plantefett, som for eksempel soyaolje, maisolje og olivenolje.

Karbohydrater

Karbohydrater er et samlebegrep for en rekke organiske forbindelser som hovedsakelig finnes i matvarer fra planteriket. Felles for alle karbohydratene er at de opprinnelig er dannet av glukose (druesukker), som igjen er dannet i plantene gjennom fotosyntese.

Monosakkarider (*mono* betyr én) er navnet på de enkleste sukkerartene. Glukose er den vanligste sukkerarten i planteriket. Glukose finnes i fri tilstand i søte frukter og som byggestein i mange av de sammensatte sukkerartene. Monosakkarider suges lett opp av tarmen og er en energikilde som raskt går over i blodet. Alle typer karbohydrater omdannes til glukose i levra. Kilder er frukt, bær, honning og melk.



Fet mat
Fotograf: [Bon Appetit](#)



Grønnsaker
Opphavsmann: [Bjørg E. B. Aurebekk](#)

Disakkarkerider (*di* betyr to) er satt sammen av to monosakkarkerider som brytes forholdsvis lett fra hverandre under fordøyelsesprosessen. Kilder er melk, malt, sukkerrør og sukkerroer.

Polysakkarkerider (*poly* betyr flere) består av lange kjeder av monosakkarkerider.

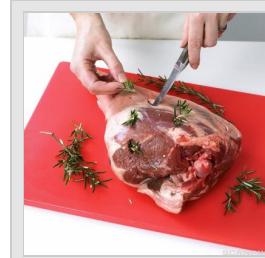
- Stivelse er først og fremst plantenes viktigste opplagsnæring og finnes i store mengder i røtter, knoller og frø. Våre viktigste kilder til stivelse er korn, kornprodukter, poteter og grønnsaker. Stivelse er nesten uløselig i kaldt vann, men i varmt vann sveller stivelseskornene og suger til seg store mengder væske. Det gjør at de er lettere å fordøye, og at vannløsningen tykner. Med nok stivelse kan den stivne til en grøt. Når vi lager sauser, drar vi nytte av dette ved å bruke for eksempel hvetemel som stivelseskilde.
- Glykogen er et polysakkarkid som bare finnes i animalsk vev, lever og muskler. Glykogen kan sies å være dyrenes form for lagret karbohydrat, og vi kan gjerne kalte det for kroppens matpakke. Kroppen henter næring fra disse lagrene når det går en stund mellom måltidene.
- Kostfiber skiller seg fra de andre polysakkardene ved at fordøyelseskanalen til mennesket ikke kan fordøye dem. Kostfiberkjedene passerer derfor ufordøyd gjennom tarmen. Vi finner kostfiber i sammalt mel, helkorn, kli, frukt, bær, grønnsaker og poteter.

Proteiner

Proteiner finnes i alle organismer og ivaretar mange livsviktige oppgaver. Proteiner er byggsteinene i menneskekroppen og utgjør om lag en sjette del av kroppsvekten. Proteiner finnes blant annet i muskelvev, bindevev, hud, hår og negler. I en menneskekropp er det om lag 100 000 forskjellige proteiner som alle har sine bestemte oppgaver å utføre.

Vi trenger proteiner for å bygge opp og vedlikeholde celler og vev og for å produsere hormoner og enzymer. Proteinene er bygd opp av kjemiske forbindelser som kalles aminosyrer. Det finnes 20 forskjellige aminosyrer, og kroppen kan lage de fleste av disse selv. Det er imidlertid åtte aminosyrer (ni for spedbarn) som er essensielle eller livsviktige og må tilføres gjennom maten fordi kroppen ikke kan lage dem selv.

(Kilde: «Naturligvis», NKI Forlaget)



Kjøtt er en god kilde til proteiner
Fotograf: [Bon Appetit](#)

Vitaminer

Forfatter: Nils H. Fløttre, Øyvind Bønes, Guri Bente Hårberg

[Vitaminer \(3789\)](#)



Vi kjenner i dag til 13 ulike vitaminer som er livsnødvendige for oss mennesker, men vi trenger bare ørsmå mengder av dem – fra noen tusendels gram til noen titalls milligram. Vitaminer er svært forskjellige. De har ulik kjemisk oppbygning, og de har helt forskjellige oppgaver i kroppen. Ordet *vitaminer* kommer av *vita* som betyr «liv», og *amin* som er en kjemisk betegnelse på organiske stoffer som inneholder nitrogen. Det er imidlertid bare enkelte B-vitaminer som inneholder nitrogen.

Vi deler vanligvis vitaminer inn i de to gruppene

- vannløselige vitaminer (B-vitaminer og vitamin C)
- fettløselige vitaminer (vitamin A, D, E og K)

Når vi vet om et vitamin er fettløselig eller vannløselig, kan det også fortelle oss noe om

- matvarene vi finner vitaminet i
- hvordan vitaminet blir absorbert av kroppen
- hvordan vi bør tilberede maten for samtidig å bevare vitaminene best mulig

De vannløselige vitaminene

- blir lettere ødelagt ved tilberedning enn de fettløselige
- blir ikke lagret ikke i kroppen og må derfor tilføres daglig
- må trekkes ut av blodet når det er behov for dem
- forlater kroppen via urinen dersom de ikke benyttes innen kort tid, så faren for overdose og forgiftning er derfor liten

Vitamin B



Kornåker



Tomater



Bløtkokt egg

Vitamin B er betegnelsen på en gruppe flere beslektede vannløselige vitaminer som har hver sine spesielle funksjoner i kroppen. Noen deltar i å frigjøre energi fra de energigivende næringsstoffene, andre er viktige for nerveimpulsene, for å produsere visse hormoner og for å danne røde blodceller. Vitamin B er også nødvendig for at enzymer skal fungere optimalt, og for å kopiere arvestoffene ved celledeling.

Tiamin – vitamin B1 er nødvendig for normal nervefunksjon og for å forbrenne karbohydrater. De fleste matvarene vi spiser, inneholder vitamin B1, særlig korn og kornprodukter. Personer som spiser lite (spesielt eldre), eller som har et kosthold som er svært rikt på karbohydrater, kan få i seg for lite vitamin B1. Alkoholikere er også en utsatt gruppe ettersom vitamin B1 er nødvendig for at alkoholen skal kunne omsettes i kroppen.

Riboflavin – vitamin B2 er nødvendig for å frigjøre energi i cellene og for å omsette proteiner og fettsyrer. Vitaminet er ofte bundet til protein, og de beste kildene til vitamin B2 er melk, ost, kjøtt og belgfrukter. Vitamin B2 er svært ømfintlig for lys, og cirka 40 % av vitaminet går tapt under matlagingen. Mangel på vitamin B2 gir diffuse symptomer som sprekker i munnvikene, sår tunge og tørr hud i ansiktet, men vitamin B2-mangel er svært sjeldent.

Niacin – vitamin B3 er nødvendig for å bryte ned karbohydrater til glukose, for å omsette energi og for å bygge opp fettsyrer. Kroppen kan selv produsere vitamin B3 fra en av de essensielle aminosyrene og er derfor ikke avhengig av å få vitaminet tilført gjennom kosten.

Folat er nødvendig for at kroppen skal produsere og omsette proteiner, for at røde blodlegemer skal modnes, for at kroppen skal danne DNA, og for at fostre skal vokse og utvikle seg normalt. Folat minimerer risikoen for nevralrørsdefekter (oftest kjent som ryggmargsbrokk). Sterkt grønne grønnsaker, appelsiner og grove kornvarer er gode kilder til folat. Gravide kvinner og kvinner som planlegger å bli gravide, bør øke inntaket av dette vitaminet. I de tre første månedene i svangerskapet er det anbefalt å ta folat-tilskudd. Det er også viktig at eldre tar tilskudd av folat hvis de har et ensidig kosthold og røyker og drikker alkohol.

Vitamin B12 må være til stede når celler skal dele seg, og når arvestoffet skal kopiere seg. Det er også nødvendig med vitamin B12 når kroppen skal danne røde blodceller og vedlikeholde nervesystemet. Kjøtt, lever, melk, ost, egg og grønne grønnsaker er gode vitamin B12-kilder, men dette vitaminet gjenvinnes i kroppen, så vi har vanligvis ikke behov for å få vitaminet tilført via kosten. Mangel på vitamin B12 rammer først og fremst celletyper som deler seg raskt og ofte, og dette gjelder særlig de røde blodcellene. Blodmangel er derfor den viktigste følgen av vitamin B12-mangel. Karakteristiske symptomer er at man blir blek, har dårlig matlyst, får åndenød og går ned i vekt. Man kan også få skader på nervesystemet som følge av vitamin B12-mangel, og disse skadene kan blant annet føre til depresjoner og ustødig gange.

Vitamin C

Vitamin C (askorbinsyre) har en viktig rolle i oppbygningen og vedlikeholdet av bindevevet i kroppen. Mange tar store doser C-vitamin (1–2 gram per dag) for å forebygge eller helbrede forkjølelse. Effekten av slike kurser er imidlertid liten og svært omdiskutert, og de høye dosene kan forårsake nyrestein og diaré. Vi kan ikke lagre store mengder vitamin C i kroppen, men mye vitamin C over lengre tid kan føre til for høye jernnivåer siden vitaminet øker jernopptaket i kroppen.

Vitamin C er ustabil i vannløsning, og vitaminet ødelegges lett av oksygen, lys, jern og kopper. Når vi lager mat, tapes derfor mellom 50 og 100 prosent av dette vitaminet. Matvarer som er rike på vitamin C, tåler ikke å bli lagret over lengre tid. De bør også dekkes til når de er oppdelt, fordi oksygenet i luften fører til ytterligere vitamintap.

Alvorlig mangel på vitamin C kan føre til sykdommen skjørbuk. Symptomer på skjørbuk er at man blir slapp, at tannkjøttet hovner opp og blør, at vi får blødninger under huden, og at sår gror dårlig. Dersom man ikke blir behandlet, vil man kunne dø. Dersom barn får skjørbuk, kan sykdommen i tillegg hemme veksten og forårsake at skjelettet til barnet blir deformert. Tidligere var skjørbuk en vanlig dødsårsak blant sjøfolk som var ute på lengre reiser uten tilgang på frukt og grønnsaker. I dag er skjørbuk en sjeldent sykdom i alle deler av verden.

Vitamin C finnes i poteter, grønnsaker, frukt og bær. Sitrusfrukter er særlig rike på vitamin C.

De fettløselige vitaminene lagres i leveren og i fettvevet over lengre tid.

Vitamin A

Vitamin A er et samlenavn på flere lignende stoffer som vi trenger for

- å opprettholde et normalt godt syn (særlig mørkesyn)
- å vokse normalt og for normal beindannelse
- å vedlikeholde hud og slimhinner
- å ha motstandskraft mot infeksjoner
- å danne hormoner

Vitamin A lagres i levra, der det frigjøres etter behov. Dersom tilførselen er jevn og rikelig, kan lageret bli så stort at det dekker behovet i måneder eller år framover.

Mangel på A-vitamin merker man i første rekke ved at man blir nattblind – at man ser dårlig i tussmørke og lett blir blendet av sterkt lys. Et annet tegn på vitamin A-mangel er stadige forkjølelser og infeksjonssykdommer. Mangel på vitamin A er sjeldent i Norge, men er utbredt blant barn i utviklingsland.

For store doser med vitamin A kan føre til forgiftning, og symptomene er at vi blir slappe, får hodepine, kaster opp, og at huden blir tørr og flasser av. For å unngå vitamin A-overdose bør vi unngå å ta kosttilskudd med A-vitamin samtidig som vi tar tran eller multivitaminer.

Meieriprodukter med fett i, fet fisk, egg og lever fra alle typer dyr er rike på vitamin A. Dessuten omdannes karoten, som finnes i grønnsaker med sterke farger (for eksempel gulrøtter, grønnkål, brokkoli, paprika, salat, spinat), til vitamin A i kroppen. En teskje tran daglig gir nok vitamin A for alle aldersgrupper.

Vitamin D

Hovedoppgaven til vitamin D er å sørge for at det blir tatt opp nok kalsium i tarmen, og at vi hele tiden har nok kalsium og fosfat i blodet. Dette er viktig, for det er disse to mineralene som gjør skjelettet sterkt og hardt.

Hvis vi får for lite vitamin D, hjelper det ikke hvor mye kalsium vi spiser: Det blir ikke tatt opp nok kalsium i tarmen, og skjelettet får for lite kalsium og mister styrken sin. Hvis dette skjer, tåler skjelettet mindre, og det skal ikke så mye til før man får bruddskader.

For mye vitamin D er heller ikke av det gode. Store doser kan føre til forgiftning med symptomer som hodepine, oppkast og dårlig matlyst. Dersom tilførselen av vitamin D har vært stor over lang tid, kan det dannes forkalkninger i de indre organene, og spesielt nyrene kan ta skade. Barn er mer følsomme for dette enn eldre.

Det beste er derfor å ikke ta kunstige tilskudd, men heller å spise mer fet fisk, tran og margarin med vitamin D, slik at man har nok av vitaminet i kroppen. Vitamin D lagres hovedsakelig i fettvevet.

Vitamin D finnes både i plante- og dyreriket, men det er bare noen få matvarer som naturlig inneholder vitamin D. Smør og margarin er beriket med vitaminet, men de beste naturlige kildene er fet fisk, fiskelever, tran, eggeplomme, rogn og leverpostei.

Vitamin E

Vitamin E gjør at kroppen utnytter vitamin A bedre, og det har trolig også betydning for produksjonen av kjønnshormoner. Når vi inntar mye flerumettet fett, øker behovet for vitamin E. Dette er vanligvis ikke noe problem ettersom disse to næringsstoffene finnes i de samme matvarene.

Det er først og fremst for tidlig fødte barn og personer med sykdommer som gir dårlig opptak fra tarmen, som får vitamin E-mangel. Mangelen kan føre til svakere muskler og nedsatt smerte- og berøringsfølelse.

Mange forskere tror også at mangel på vitamin E kan føre til at personer som er disponert for Alzheimers sykdom, utvikler denne sykdommen raskere. Faren for at man får bivirkninger av for høye doser E-vitamin, er liten, men enkelte kan bli plaget med luft i magen, kvalme og diaré.

Gode kilder til vitamin E er myke margariner, sammalt mel og brød, vegetabilsk olje, nøtter og tran. Vitamin E oksiderer svært lett, særlig ved oppvarming og kontakt med lys og luft, og det blir raskt ødelagt ved dypfrysing.

Vitamin K

Vitamin K er nødvendig for å starte koaguleringsprosessen i blodet, og kroppen er derfor avhengig av vitamin K for å unngå blødninger raskt.



Krattet til fødselen har et lite lager av vitamin K, og det meste finnes i levra. Spedbarn får tilskudd av vitamin K rett etter fødselen fordi tarmbakteriene ikke har rukket å produsere vitaminet, og fordi brystmelk inneholder lite av det.

Mangel på vitamin K gjør at blødningstendensen øker. Antibiotika dreper tarmbakterier, og man kan derfor få vitamin K-mangel etter at man har brukt slike legemidler. Stort inntak av vitamin A og vitamin E kan også føre til mangel på vitamin K.

Vitamin K finnes i mange matvarer, og tilførsel av vitamin K er normalt ikke noe problem i vanlig kosthold. Lever og grønne grønnsaker er de viktigste kildene, og i tillegg kan bakterier som lever i tarmen, lage vitaminet.

Vitaminer / amendør_electure

<http://ndla.no/nb/node/15350>

Mineraler

Forfatter: Øyvind Bønes, Nils H. Fløttre

[Mineraler \(3793\)](#)



Selv om de forskjellige uorganiske mineralene til sammen bare utgjør en liten del av kroppsvekten vår (cirka 4 %), er de svært viktige. Mineralene er nødvendige for mange prosesser i kroppen vår, men de forbrennes ikke.

Mineraler

I motsetning til vitaminene er flere mineraler viktige byggesteiner i kroppen. Særlig skjelettet er avhengig av mineraltilførsel. Mineraler er også viktige for at nervesystemet og musklene skal fungere normalt.

Vi deler mineralene inn i to hovedgrupper:



NaCl

- **Mineraler** – som vi trenger relativt mye av, og som fungerer som byggesteiner i kroppen. Eksempler på slike mineraler er kalsium og fosfor.

- **Sporstoffer** – som kroppen bare trenger ørsmå mengder av. Sink, selen og krom er eksempler på sporstoffer.

Kalsium

Kalsium er helt nødvendig

- for oppbygning av skjelettet og tennene
- for at musklene skal kunne trekke seg sammen
- for overføring av impulser fra nervetråder
- for at blodet skal koagulere

Kalsium er det mineralstoffet vi har mest av i kroppen (om lag 1000 gram hos en voksen kvinne og om lag 1200 gram hos en voksen mann). Hos et nyfødt barn består skjelettet av knapt 30 gram kalsium. Melk og ost er særlig rike kilder til kalsium. I det norske kostholdet kommer om lag 80 % av kostens totale kalsiuminnhold fra melk og meieriprodukter.

Lettmelk og skummet melk inneholder like mye kalsium som helmelk, og magre oster gir litt mer kalsium enn fete oster. De aller fleste matvarer inneholder noe kalsium, men det kan være vanskelig å dekke behovet uten melk. 1/2 liter melk pr dag (2–3 glass) dekker nesten hele det anbefalte inntaket for barn og voksne menn, mens 3/4 liter (3–4 glass) må til for ungdom og voksne kvinner. 60 gram gulost (rundt seks osteskiver med høvel) kan helt eller delvis erstatte melken for barn og voksne.

De fleste bruker en kombinasjon av melk og ost til å dekke kalsiumbehovet sitt. D-vitamin er viktig for at kroppen skal suge opp kalsium.

Natrium

Natrium er nødvendig

- for å opprettholde en normal trykkforskjell mellom innsiden og utsiden av celleveggene, og er derfor nødvendig for salt- og væskebalansen i og utenfor cellene
- for at muskel- og nervecellene skal fungere normalt

- for å regulere pH-balansen i kroppen

Mangel på natrium er svært uvanlig i Norge. Nesten alle matvarer inneholder noe natriumklorid, men det er mest i de matvarene som smaker salt. Voksne mennesker trenger bare 1–2 gram, og overskuddet skiller ut i urinen. Svette inneholder også noe salt, så når vi svetter mye, trenger vi mer salt enn vanlig.

Et høyt saltinntak kan være en medvirkende årsak til høyt blodtrykk. Økt blodtrykk over tid vil kunne føre til hjertesvikt og væskeoppsamling i kroppen.

Sporstoffer

Sporstoffer er betegnelsen på mer enn 100 grunnstoffer som til sammen utgjør mindre enn en titusendel av kroppsvekten vår. Flere av sporstoffene er livsnødvendige, det vil si at mangel kan føre til sykdom og i verste fall død.

Sporstoffene deles også inn i to grupper:

- **De livsnødvendige** – som jern, sink og jod.
- **De giftige** – som bly og kadmium.



Struma

Både de giftige og de livsnødvendige sporstoffene har en tendens til å hope seg opp i fetett og beinstrukturen. Det er vanskelig å studere effekten av mangel på eller tilskudd av sporstoffer, for alle stoffene fungerer sammen med hverandre, eller i konkurransen med hverandre. Tilskudd av ett enkelt sporstoff vil derfor automatisk endre konsentrasjonen av flere andre.

Jern, sink og
jod

Jern

Jern er helt nødvendig fordi det både frakter oksygen til cellene og inngår i enkelte enzymer som er nødvendige i energiomsetningen. Jernbehovet varierer fra person til person. Vi mister jern når kroppen støter bort døde celler fra huden, slimhinnene og fordøyelseskanalen. I tillegg taper vi jern ved blødninger, så kvinner mister en del jern under menstruasjonen.

Sink

Sink er viktig for immunsystemet, det inngår i insulin, det aktiverer enkelte enzymer, og det bidrar til at sår heles. Mangel på sink er sjeldent i Norge, men det kan oppstå ved langvarig slanking eller hos eldre som spiser lite. Den alvorligste konsekvensen er nedsatt vekst og utvikling. Gode kilder er kjøtt (spesielt oksekjøtt), fisk, melk, ost, kornvarer og poteter.

Jod

Jod er viktig for å opprettholde et normalt stoffskifte ettersom det medvirker til å danne hormonet tyroksin i skjoldbruskkjertelen. Tyroksin er et hormon som er med på å regulere kroppens energiomsetning. Behovet for jodioner er svært lite. De finnes i fisk og fiskeprodukter fra havet, i salt som er tilsatt jod, samt i grønnsaker og korn som er dyrket ved kysten. Melk og ost fra kyr som har beitet ved kysten, inneholder også jodioner. Mangel på jodioner er sjeldent i Norge i dag, men i deler av den tredje verden er mangelen stor. Ved mangel på jod vokser skjoldbruskkjertelen og danner en hevelse foran på halsen. Dette kaller vi struma.

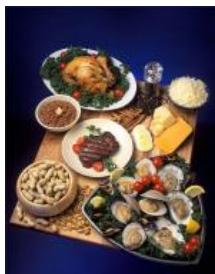


Mineral- og sporstoffer / amendor_electture
<http://ndla.no/nb/node/12909>

Mat og kultur

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen

[Mat og kultur \(3819\)](#)



I et flerkulturelt samfunn som Norge vil du møte brukere, kunder og pasienter som har matskikker som skiller seg mye fra dine egne. Matskikker er et resultat av kultur og tradisjoner, og av hvilke råvarer man har hatt tilgang på der man har vokst opp.

Religion og mat

Ulike religioner har også regler for hva som er lov å spise og til dels også

hvor man skal tilberedes. Når kostholdet er forankret i religion, er det viktig for en som er troende å følge de retningslinjer som gjelder. Vi skal se på noen eksempler fra islam, jødedommen og hinduismen. Det er viktig å være klar over at mennesker innen samme religion vil praktisere reglene forskjellig. Noen følger reglene meget strengt, mens andre ikke gjør det.

Ulike matkulturer i Norge

I Norge finner vi mennesker med bakgrunn fra over 200 ulike land. Dette betyr at det finnes en rekke ulike matskikker som ikke er religiøst forankret, men knyttet til den oppveksten forskjellige folk har hatt.

Å beskrive norsk matkultur kan være vanskelig, men vi kan si at den består av fire hovedgrupper:

1. norsk tradisjonsmat
 - mat vi har spist i Norge i generasjoner
 - mat som har sitt opphav i Norge
2. samisk tradisjonsmat
3. sat fra andre land
4. norsk kosthold slik det er i dag, som gjerne består av noe fra alle de tre gruppene over

Mat er en viktig del av vår identitet. Derfor beholder vi gjerne matskikker så lenge det lar seg gjøre. De fleste mennesker har også stor glede av å dele et godt måltid med venner. Når mennesker flytter til et nytt sted eller får gjester fra andre deler av verden, serverer de gjerne det beste deres egen mattradisjon kan by på. For den fremmede oppleves det uvant.

At mennesker har ulike mattradisjoner, er vansligvis problemfritt i Norge. Vi har et samfunn der tilgangen på ulike matvarer er stor, og der varer man ønsker seg, lett kan bestilles. Av og til kan vi oppleve at andre menneskers mattradisjoner er merkelige, men da skal vi huske at våre mattradisjoner også oppleves som merkelige for folk fra andre kulturer.



Tre supper
Opphavsmann: [Astrid Hals](#)



mat i alle
kulturer
Svinekjøtt er ikke
tillatt
Opphavsmann: [KSL matmerk](#)

Yrkesutøver

Når du skal ha ansvar for kostholdet til andre mennesker, må du vise respekt for vaner og tradisjoner som er forskjellige fra dine egne. Den beste kilden til informasjon er å prate med den det gjelder, eller foreldre og pårørende. Du får imidlertid kjøpt gode kokebøker fra spennende matkulturer i andre land, og det finnes også mye stoff på Internett.

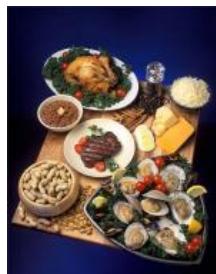
Utfordringer til deg:

1. På Internett kan du finne mye informasjon om mat og kultur. Del dere i grupper og søk opp mat fra ulike kulturer.
2. Intervju personer med ulik kulturbakgrunn om mattradisjoner. Samle opplysningene i et dokument som dere prestenterer for hverandre.
3. Lag mat fra ulike kulturer.
4. Miniprosjekt: Mattradisjoner i ulike kulturer.
5. Se filmen *Etiopisk mat*.
 - Hva skiller etiopisk mat fra norsk mat?
 - Hvorfor brukar de ikke kniv, skei og gaffel?
6. Tenk deg at du jobber i en institusjon for eldre. To av brukerne er vokst opp i Etiopia og ønsker å få spise maten sånn som de er lært opp til. Hvordan legger du til rette for dette? Lag etiopisk mat og spis uten kniv, skei og gaffel. Hvordan opplevde du dette?

Islamisk mat

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Islamisk mat \(3821\)](#)



Hvordan vi forholder oss til de forbud og påbud som religion gir, varierer fra person til person. Dette gjelder også regler for kosthold. Det vil derfor finnes store variasjoner i kostholdet til medlemmer av samme religion.

På supermarketet har du kanskje sett mat, særlig kjøtt eller fugl, som er merket med halal. I vestlige land er ordet halal knyttet til mat, og det viser til en bestemt slaktemetode. Ifølge islam skal kjøtt som skal spises, være halalslaktet.



Kvinne

Halalkjøtt må oppfylle flere kriterier:

- Dyret i seg selv må vere tillatt i islam. Eksempel på dyr som er tillatt er okse, lam og kylling. Gris og rovdyr er ikke tillatt.
- Dyret må vere slaktet på riktig måte. Kveling, pisking eller skyting av dyr er ikke akseptabelt. Dyret skal ifølge islam slippe å bli plaget unødvendig, og man skal få dyret slaktet enklest mulig. Bedøvelse av dyret før slakting er greit så lenge bedøvelsen i seg selv ikke dreper dyret.

Kilde: [matprat.no](#)

Det er bare tillatt å spise kjøtt som ikke er halalslaktet dersom man ellers risikerer å sulte i hjel.

Ramadan

Retroende muslimer praktiserer faste den niende måneden i den islamske kalenderen. Fasten beskrives som en avtale med gud, og den er uttrykk for en indre renselse og dessuten en prøve på lydighet og utholdenhets. I lydfilen til høyre kan du høre om hvordan ramadan avsluttes.

Avholdenhets

Man skal avstå fra handlinger som bryter fasten, det vil si å spise, drikke, ha seksuelt samvær, røyke eller havne i krangler. Man skal også være bevisst på sitt språk. Man skal unngå lege- og tannlegebesøk under ramadan slik at man ikke bryter fasten. Etter solnedgang gjelder ikke fastebestemmelsene. Det anbefales å spise og drikke før daggry og å *bryte fasten* ved solnedgang med dadler og vann før man spiser et kveldsmåltid. De fleste muslimske samfunn har også utviklet spesielle mattradisjoner knyttet til fasten.

Kilde: [Wikipedia](#)

Fritak fra faste

Gamle og kronisk syke slipper å faste hvis dette er til skade for dem. Unge mennesker er også fritatt fram til de kommer i puberteten, men de kan faste hvis de klarer og ønsker det. Gravide kan ta igjen fasten etter at barnet er født. Ammende mødre er også fritatt, og det samme er reisende og menn i krig. Hvis de ønsker det, kan syke velge å holde en fattig person med mat istedenfor å ta igjen fasten senere. Den som ufrivillig må bryte fasten under ramadan, gjør opp for de dagene senere ved å faste tilsvarende. Dette må imidlertid skje innen neste ramadan.

Kilde: [Wikipedia](#)

Fasten avsluttes med en stor id-fest. Da pynter man seg, gir hverandre gaver og spiser et festmåltid. Mange muslimer har fastedager ut over ramadan.

Som fagarbeider kan du møte mennesker som skal ha halalmat og som faste. Da må du ha kunnskaper som gjør det mulig å tilrettelegge slik at de får dekt sine behov for riktig mat og mulighet for faste.

Oppgaver til fagstoff om «Islamisk mat».

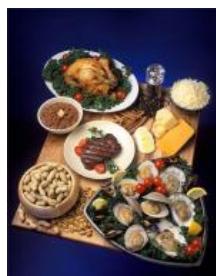
Utfordringer til deg:

1. Hva er halal?
2. Hva er faste?
3. Hva er id- fest?
4. Hvilke typer kjøtt er tillatt å spise for muslimer?
5. Undersøk om det finnes halalkjøtt på butikkene i din kommune eller bydel.
6. Lytt til lydfilen. Diskuter innholdet med en gruppe fra klassen din.
7. Se filmen *Hvem bestemmer om du skal faste eller ikke og hvordan fasten skal foregå*.

Jødisk mat

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

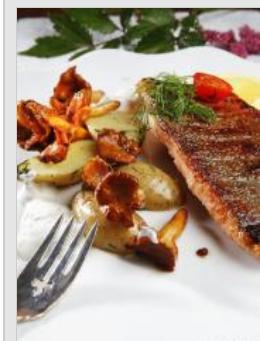
[Jødisk mat \(3823\)](#)



Hvordan vi forholder oss til de forbud og påbud som religion gir, varierer fra person til person. Dette gjelder også regler for kosthold. Det vil derfor finnes store variasjoner i kostholdet til medlemmer av samme religion.

Jødene har regler for hvilke typer mat og drikke som er tillatt og ikke tillatt. I Norge kaller vi maten som oppfyller alle de religiøse reglene i jødisk tro, for koshermat. Kosherreglene beskriver hva som er lov å spise.

I kantinen kan du kanskje kjøpe landgang med ost og skinke. Dette er mat som mange jøder ikke ville velge, både på grunn av at den inneholder svinekjøtt, og fordi det strider mot kosherreglene å spise kjøtt og melkeprodukter i samme måltid.



Fiskerett

Ifølge kosherreglene er dette tillatt å spise:

- Alt som vokser i jorden, melk og melkeprodukter fra tillatte dyr, samt egg fra tillatte fugler er lov.
- Pattedyr som er drøtyggere og har delte klover kan spises. Det kan dermed ikke svin, hest og kamel.
- Kun tradisjonelt oppdrettede fugler som høns, gjess, ender, duer og kalkuner er lov. Rovfugl er ikke tillatt.
- Både melke- og kjøttprodukter er lov, men må ikke blandes.
- Pattedyr og fugler må være slaktet på jødisk vis (sjekting).
- Kun fisk som har skjell og finner er kosher.

[Kilde: matportalen](#)

Jøder har også regler for tilberedningen av mat. Redskaper som brukes til kjøtt og melkeprodukter skal ikke berøre hverandre. Dette betyr at man har to sett av alt, ett sett til kjøttmat og ett for melkemat. Også oppvasken foregår i to ulike oppvaskkummer.

Sabbat

I jødedommen er sabbaten en ukentlig høytid. Ordet kommer av det hebraiske ordet *schabbath* som betyr å holde opp med eller hvile. Sabbaten strekker seg fra solnedgang fredag kveld til solnedgang lørdag kveld. Husmoren velsigner og tenner sabbatslysene. Husfaren velsigner vinen og skjærer sabbatsbrødet. Måltidsfellesskapet er hellig for en jødisk familie. Husmoren har avgjørende betydning for å ivareta jødiske skikker. Etter tradisjonen slutter sabbaten når tre stjerner viser seg på himmelen lørdag.

Kilde: [Wikipedia](#)

Når du arbeider i helse- og sosialsektoren har du behov for kunnskap slik at du kan tilrettelegge for at jøder får koshermat dersom de ønsker det.

Oppgaver til fagstoff om «Jødisk mat».

Utfordringer til deg:

1. Hva er koshermat? Hvilke regler gjelder når du skal tilberede koshermat?
2. Hva er sabbat?
3. Lytt til lydklippet om jødisk mat og ta notater. Lydklippen er langt, men gir både en religiøs og historisk bakgrunn for den jødiske mattradisjonen. I slutten av lydfilen får du høre hvordan en jødisk familie praktiserer mattradisjonene i Norge.

samisk mat

Forfatter: Sametinget, Guri Bente Hårberg

[Samisk mat \(3825\)](#)



Det tradisjonelle samiske kostholdet gjenspeiler et liv nært naturen; jakt og fiske var en viktig del av matauken, og årstidenes varierende tilgang på råvarer påvirket naturligvis matvanene. Matvarene måtte konserveres, og kjøtt og fisk ble røkt, saltet og tørket. Disse konserveringsmetodene brukes fortsatt i dag, men nå blir det gjort mer for smakens skyld.



samisk

Opphavsmann: [Sametinget](#)

For mange samer var rein hovedingrediensen i kostholdet da reindrift var vanlig både blandt kyst- og innlandssamer. Det var viktig å utnytte så mye som mulig av slaktet, og innmat, margeben og gumppus (blodkaker og blodpølser) regnes fremdeles som delikatesser i det samiske kjøkkenet. Både reinkjøtt og annen kjøttmat ble spist kokt og stekt, og en av de mest kjente samiske matrettene, bidos, er en kjøttsuppe kokt på mye reinkjøtt og lite vann. Man lagde smør og ost av melk for også reinsimlene ble melket. Reinmelk var et verdifullt tilskudd til kostholdet på grunn av dens høye fettprosent.

Fisk ble også konservert, og tørket fisk ble ofte brukt i matlagingen. Av de mer særegne måtene å tilberede fisk på kan man nevne surfisk, lanasguolli, som er gjæret fisk sydd inn i sauevom.

Kvann og syregress var gode vitaminkilder og smakssettere, og de skal også ha vært brukt som medisin. Korn og andre grønnsaker ble dyrket noen steder, og der forholdene gjorde at jordbruk var vanskelig, byttet man til seg disse varene mot kjøtt eller tørrfisk. Pomorhandelen østover ga samene i nordområdene bygg- og rugmel eller russemel som det ble kalt.

Mange av de tradisjonelle metodene for mattilberedning brukes fortsatt av samene, men hos samiske familier i dag er nok pizza en like vanlig middagsrett som blodkaker.

Kilder

Kaspersen, Ardis. 1997. "Samisk mat og kultur". Oslo: Landbruksforlaget.

Bongo, Marit. 2000. "Samisk mat år 2000". Stornes: Reinkjøtt-marked.

Hele teksten er gjengitt fra [Sametinget.no](#) og finnes også på samisk.



Urbefolknings, Samer
Opphavsmann: [Chmee2](#)

Mer enn mat

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Mer enn mat \(3827\)](#)



Vi mennesker er sosiale av natur, og vi liker å ha et fellesskap og være sammen med andre. Fellesskapet vi opplever rundt et matbord, kan mange ganger være viktigere enn det som serveres. Mange gode samtaler og andre verdifulle opplevelser foregår når folk kommer sammen på en slik måte.

Felles frokost gir gjerne en god start på dagen, og tenk på hvor trivelig det er å ha noen å spise lunsj sammen med på skolen. Mange familier syns det er viktig å spise middag sammen, og da gjerne dele dagens små og store opplevelser. Ved høytider som jul og påske samler vi gjerne familie og venner til tradisjonsrike måltider, og ved bursdager og lignende lages det alltid noe ekstra godt til ære for gjestene. I slike sammenhenger spiser vi ofte mer enn vanlig fordi vi har det hyggelig og maten er god. I alle kulturer er mat et tegn på gjestfrihet og vennlighet.

I mer faglig sammenheng kan vi nevne måltidets betydning for sosialiseringen av små barn. I barnehagen legges det vekt på dette, og alle måltider blir en viktig arena for læring. I institusjoner for eldre prøver man å få flest mulig til å spise sammen i spisestuen for å få fellesskap rundt måltidene.

Måltidet som arena for utvikling

Samhandling rundt et måltid gir mulighet for utvikling hos barn og unge. Voksne som spiser sammen med barn og unge kan veilede, hjelpe og observere barnet. De voksne vil også være rollemodeller som barnet lærer bordskikk av.

Eksempler på hvordan måltidet kan bidra til utvikling:

- Motorisk utvikling: å holde glasset, å smøre på brødet og å spise suppe. Hva barnet klarer uten hjelp, varierer med alder.
- Språkstimulering: Måltidet er godt egnet til å prate med barna.
- Sosial trening: Ved å la barna spise selv kan man styrke selvtilliten og selvstendigheten til små barn. Måltidet er godt egnet til sosial trening. Derfor er det viktig å tenke over hvordan vi oppfører oss mot hverandre under måltidet.

Måltidet gir de voksne en fin mulighet til å observere barnets utvikling. Ved å observere barnet under måltidet kan vi få kunnskaper om utviklingsområder barnet trenger ekstra hjelp med.

Måltidet som arena for sosialisering

I alle kulturer stilles det forventninger til hvordan man skal oppføre seg under måltidet. Disse forventningene har sitt utspring i normer og regler.

Normene og reglene for hvordan du skal oppføre deg ved matbordet, er ikke felles for alle, det har du kanskje oppdaget når du har besøkt venner som har helt andre regler enn hva du er vant med. I Norge finnes det bøker om skikk og bruk, men vi har ingen strenge regler som alle må følge. Besøker du USA eller Kina, vil du finne helt andre bordskikker enn vi har. De fleste av oss kjenner oss litt usikre når vi skal spise mat hjemme hos noen i et annet land.



Frokost



Å spise



Matpause

Dersom du lytter til lydfilen "Min tro din myte" av Walid al-Kubaisi, vil du finne et eksempel på hvor vanskelig det kan være å komme på besøk i et nytt land.

Allerede fra barna er små prøver vi å lære dem bordskikk. Hos oss handler bordskikk både om hvordan du sitter, hvordan du behandler maten, og hva du prater om under måltidet.

Oppgaver til fagstoff om «Mer enn mat».

Utfordringer til deg:

1. Lag en liste over hva du vil vektlegge når du skal lære barn bordskikk.
2. Hvordan reagerer du på barn som sører og leker med maten?
3. Hvorfor kan man si at det å lære bordskikk er viktig for å bli gode samfunnsborgere?
4. Lytt til historien på podcasten til. Kunne dette skjedd deg i et fremmed land?

Mat og hygiene

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg

[Mat og hygiene \(3833\)](#)



Bakterier fins overalt, også i matvarer. Hvis du behandler maten feil, kan visse bakterier vokse og gjøre deg syk. Bakteriene stortrives og formerer seg hurtig i temperaturer fra 8° til 60° C.

Lag trygg mat

De aller fleste bakteriene dør når du varmer maten godt nok. De vanligste årsakene til matforgiftning er utilstrekkelig oppvarming, sen nedkjøling, lagring ved for høy kjøletemperatur og slurv med renhold.

Vask hendene

Du bør alltid vaske hendene før du lager mat, mellom håndtering av ulike råvarer - og selvagt etter toalettbesøk. Hvis du kan unngå det, bør du ikke lage mat til andre når du har magesyke, vondt i halsen eller har betente sår på hendene.

Redskaper

Kniver og skjærebrett må du vaske ofte, og du må også sørge for at det er rent på kjøkkenbenken. Rå og tillaget mat skal du holde fra hverandre. Bytt redskap mellom forskjellige råvarer, og mellom råvarer og ferdiglaget mat - eller vask redskapene godt mellom hver oppgave. Da hindrer du at matforgiftningsbakterier overføres fra en råvare til en ferdig rett. Kjøkkenkluten må du enten vaske ofte i maskinen på minst 60°C, eller legge i klor. Kluter bør byttes ofte. Du kan i mange situasjoner heller bruke kjøkkenpapir.



Oppvarming og nedkjøling

Hvis du skal holde maten varm før servering, må den være rykende varm, det vil si cirka 60°C. I lunken mat kan bakterier gro og føre til matforgiftning. Om det er lenge til maten skal spises, er det bedre å kjøle maten raskt ned og varme den opp igjen. Kasserollen kan du for eksempel sette i kaldt vann og røre om. Deler du maten i mindre porsjoner, går nedkjølingen raskere.

Varm mat skal være rykende varm

Ved 70° - 80°C dreper de aller fleste bakteriene. Kjøtt fra fjørfe, for eksempel kylling, og oppmalt kjøtt, slik som kjøttdeig, bør gjennomstekes. Ved steking av hele kjøttstykker, som biff og koteletter, er det nok at overflatene stekes godt, fordi bakteriene finnes der. Når du bruker mikrobølgeovnen til å lage mat, bør du røre om og la retten stå noen minutter så varmen fordeler seg jevnt.

Sjekk temperaturen i kjøleskapet

Matvarer som må oppbevares kjølig setter du i kjøleskapet. Temperaturen i kjøleskapet bør være 4 °C eller lavere, fordi lav temperatur hindrer bakterieverkst i matvarene.

Kokebok

Forfatter: Gro Nedberg Grønlid, Guri Bente Hårberg
[Kokebok \(3830\)](#)



De fleste som skal lage mat til seg selv eller andre, er avhengige av å ha en god oppskrift. Det er likevel slik at vi lager vår egen vri på mange av de oppskriftene vi finner. Kanskje inneholder oppskriften en ingrediens som vi ikke er så glad i, eller vi ønsker å redusere fett- eller sukkerinnholdet. Når vi endrer en oppskrift vi liker godt, skriver vi det gjerne ned slik at vi husker det til neste gang vi skal bruke oppskriften.

På denne siden finner du lenker til ulike nettsteder som har gode oppskrifter på mat og drikke

- På Helsedirektoratets sider vil du finne både noe om hva de ulike måltidene bør inneholde, og du vil finne en rekke oppskrifter.
- Hos Opplysningskontoret for frukt og grønt finner du oppskrifter med ulik vanskelighetsgrad. Her vil du også finne informasjon om frukt og grønnsaker.
- Hos Opplysningskontoret for brød og korn finner du oppskrifter og nyttig fagstoff om brød og korn.
- Noen av nettsidene til opplysningskontorene har kalendre med mattips fra dag til dag, oppslagsverk for ulike råvarer og matordbok. Her vil du også finne lenker til økologisk mat. For å bruke noen av funksjonene på denne siden må du registrere deg.
- Opplysningskontoret for egg og hvitt kjøtt gir deg oppskrifter på matretter av egg og hvitt kjøtt. Her vil du også finne filmer og fagstoff om disse matvarene.
- Sidene til Opplysningskontoret for kjøtt har oppskrifter og filmer.
- Eksportutvalget for fisk har både oppskrifter og fagstoff om fisk og fiskeprodukter.
- Opplysningskontoret for meieriprodukter har både oppskrifter, filmer, leksikon og fagstoff om en rekke tema.

I løpet av skoleåret skal du sammen med klassen og din lærer prøve ut noen oppskrifter. Dette er oppskrifter du vil få bruk for senere, enten som fagarbeider eller som privatperson. Du kan lage deg en kokebok med oppskrifter som du vil bruke senere. Kokeboken du lager, kan være digital eller på papir. Husk å skrive ned de endringene du gjør i originaloppskriften.

Kostholdsplanleggeren

Forfatter: Sylvi Skjelstad, Guri Bente Hårberg

[Kostholdsplanleggeren \(3834\)](#)



Kostholdsplanleggeren er et kostberegningsprogram som er beregnet for opplæring i kosthold for skoleelever, studenter og de som driver med ernæringsveiledning for andre.

Kostholdsplanleggeren er et kostberegningsprogram som er tilpasset flere brukergrupper

Du kan beregne summen av næringsinnholdet i matvarer og sammenligne med anbefalinger for inntak av næringsstoffer. Innenfor flere av yrkene som Vg1 HS fører fram mot, vil du få medansvar for kostholdet til andre mennesker. Du vil også ha nytte av Kostholdsplanleggeren for planlegging og vurdering av ditt eget kosthold.

Hva inneholder Kostholdsplanleggeren?

Programmet har en matvare- og næringsstoffdatabase der du

- kan søke etter en mengde råvarer, produkter og ferdig tilberedte matvarer og -retter
- kan finne oppdaterte referanser for anbefalt inntak av næringsstoffer og energi for ulike grupper av befolkningen

Alle disse anbefalingene bygger på norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet, og er basert på det vi per i dag vet om kosthold og helse.

Det som du også skal legge merke til, er at anbefalingene i hovedsak gjelder for grupper av friske mennesker. Når folk er syke eller har andre spesielle behov, må man ha utvidede og spesielle kunnskaper for å sette sammen kosten riktig. Dette vil du lære mer om på flere av programområdene innenfor Vg2, deriblant barne- og ungdomsarbeiderfag og helsefagarbeiderfag. Også de som går helseservicefag vil i det videre opplæringsløpet tilegne seg kunnskaper innenfor dette området for å kunne jobbe på for eksempel apotek, tannlege- og legekontor.

Lett tilgjengelig

Kostholdsplanleggeren kan du bruke på Kostholdsplanleggeren.no. Du registrerer deg, samtykker i en brukeravtale og følger anvisningene. Deretter er det bare å gå i gang!

Hva bruker vi Kostholdsplanleggeren til?

Du kan bruke Kostholdsplanleggeren til å beregne næringsinnhold i matvarer og matretter og til å sammenligne dette med anbefalingene.

- Du kan sammenligne næringsinnholdet i matvarer fra ulike matvaregrupper, for eksempel melk, brus og jus.
- Du kan også sammenligne næringsinnholdet i ferdigproduserte retter eller måltider - eller retter og måltider du har laget selv.
- I tillegg kan du sammenligne og vurdere kostholdet innenfor en hel uke med inntil seks måltider per dag.
- Programmet har også en funksjon for å sammenligne og rangere matvarer og næringsstoffer ut fra for eksempel hvor mye jern som er i matvaren.
- Når du skal se på resultatene, kan du velge mellom å få dem presentert som grafikk eller tall. Du kan også velge å få fram detaljert næringsinnhold i hver enkelt ingrediens i en oppskrift. Energiprosenten fra protein, karbohydrater og fett kan for eksempel vises som kakediagram.

Noen eksempler på hvordan Kostholdsplanleggeren kan brukes

Mange elever på helse- og sosialfag har lært seg å bruke Kostholdsplanleggeren ved å gjøre en studie av sitt eget kosthold. Du kan altså gjøre en studie av hva du inntar av mat og drikke i et visst antall dager. Opplysningene legges inn i programmet, og du kan velge hva du vil studere nærmere. Resultatene kan du bruke i andre programmer eller i rapporter.

Referansegrupper

En referansegruppe er en gruppe vi kan sammenligne oss med. I Kostholdsplanleggeren har vi ulike referansegrupper for anbefalinger som resultatet av undersøkelser av kosthold skal vurderes i forhold til. Kjønn og alder har innvirkning på behovet for energi og næringsstoffer. Gravide og ammende kvinner har økt behov for noen næringsstoffer, mens barn og ungdom kan ha andre spesielle behov. Det samme gjelder beboere på en del institusjoner.

Innenfor hver av referansegruppene kan du legge inn grad av fysisk aktivitet - lite, middels eller svært fysisk aktiv. Slik kan du lettere sammenligne dine funn med riktig gruppe.

Tenk deg at du jobber som helsefagarbeider på et alders- eller sykehjem og vil studere kostholdet til en av brukerne. Da legger du inn i programmet alt vedkommende spiser og drikker i løpet av for eksempel en uke. Som referansegruppe velger du et av alternativene innenfor "Institusjon". Du vil da kunne sammenligne din brukers tallverdier for næringsstoffer og energi med referansegruppens. På denne måten får du en pekepinn på kvaliteten på kostholdet til den aktuelle brukeren.

Alt dette er nærmere beskrevet i bruksveiledningen som følger programmet.

Kultur

Kultur — en oversikt

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Kultur \(16855\)](#)



Mange forhold rundt oss mennesker henger sammen med kultur. Kultur påvirker hvordan vi oppfører oss, hva vi liker og ikke liker, hvordan vi snakker til hverandre, og hva vi oppfatter som rett og galt.

«Jeg vil så gjerne hilse på deg, og bli
kjent med deg, og snakke med deg – og så kan du
hilse på meg, og snakke med meg, og bli
kjent med meg du også.»
Utdrag fra diktet «Langt inn i skogen» av Arild Nyquist



Kultur



Norsk kultur?



Samisk kultur



Det flerkulturelle Norge



Utfordringer og muligheter

Oppgaver til fagstoff om «Kultur».

Tenk over

Kultur omhandler ulike tema, og disse er symboliserte med flere bilder.

1. Lag et tankekart for hvert av temaene. Hva har du lært om disse temaene på ungdomsskolen?
Ta fram tankekartene når du er ferdig med å jobbe med temaene. Hva har du lært?
2. Hvilke kompetansemål i læreplanen din sier at du skal lære noe om dette fagstoffet?
3. Diskuter og lag en plan for hvordan du vil jobbe med disse temaene. Du kan lage en plan sammen med klassen, eller du kan lage en egen plan for deg selv.
4. Lag en tekst eller et rollespill ut fra ett eller flere av bildene på siden.
5. Finn diktet «Langt inn i skogen» av Arild Nyquist i en bok eller på internett. Hva tror dere forfatteren har ment med diktet?

Hva er kultur?

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Hva er kultur? \(3835\)](#)



Mange forhold rundt oss mennesker henger sammen med kultur. Kultur påvirker hvordan vi oppfører oss, hva vi liker og ikke liker, hvordan vi snakker til hverandre, og hva vi oppfatter som rett og galt. Den som skal arbeide med mennesker, må derfor ha forståelse for hvilken betydning kultur har.

Kultur er et omfattende begrep, og det kan forklares på ulike måter. I denne sammenhengen handler det om felles ideer, verdier, holdninger, regler, vaner og tradisjoner. Moralske og religiøse leveregler som råder i et samfunn, er også en del av samfunnets kultur. I en ordbok kan du finne andre forklaringer på ordet kultur.

Vi fødes og sosialiseres inn i en kultur. Gjennom oppdragelse, opplevelser og aktiv deltagelse tar vi opp i oss den kulturen som gjelder der vi vokser opp. Kultur overføres fra generasjon til generasjon, men kulturen endrer seg likevel over tid.



Kulturlandskap

Kultur overføres fra generasjon til generasjon. Her ser du bilde av et kulturlandskap. Å ferdes i skog og mark er en del av den norske kulturen.

Sosialisering er prosessen hvor vi tar opp i oss alt vi lærer på tiden fra vi fødes til vi dør. Ved sosialisering lærer menneskene å fungere i et samfunn, og får kjennskap til de regler og verdier som det forventes at man skal følge. Kilde: [Wikipedia](#)

Fagbokforlaget: Hva er en kultur

Kulturen sveiser oss sammen

Grunnen til at kulturen sveiser oss sammen, er at vi vokser inn i et fellesskap når vi vokser inn i en kultur. Vi lærer oss og tar opp i oss det folk i tidligere tider har hatt felles når det gjelder kunnskaper, ideer, verdier og normer, og som de mener er så viktige at de ønsker å føre dem videre til de nye samfunns medlemmene.

De nye samfunnsmedlemmene kommer derfor til å dele dette med forgjengerne. Dermed får vi et fellesskap ikke bare mellom dem som lever samtidig, men også mellom de gamle og de nye generasjonene.

La oss se litt nærmere på hvordan denne overføringen av kulturen fra en generasjon til den neste har foregått opp gjennom tidene.

- De nye samfunnsmedlemmene har måttet tilegne seg stort sett de samme grunnleggende kunnskapene om samfunnet og omverdenen som generasjonen før dem. Det er jo den eldre generasjonen som bestemmer hva de unge skal lære! Barna og ungdommen får disse kunnskapene fra foreldre og nærmiljø, i barnehage og skole.
- Den eldre generasjonen prøver også å fortelle den yngre at det er best at de unge lever etter de gamle sosiale normene. Disse normene bygger på verdier som vi har felles. De fleste av oss er for eksempel enige i at det er galt å stjele, at drap er en forferdelig handling, og at det er best å være ærlig i de fleste situasjoner. Det finnes nok folk som er uenige i disse normene, men de er ikke så mange at fellesskapet sprekker av den grunn.
- Fra tidlige barneår av deltar vi i og tilegner oss de samme ritualene. Et ritual er en handling som gang etter gang blir utført på samme måte i visse situasjoner, for eksempel dåps-, vielses- og begravelsesseremoniene. Andre eksempler er jule-, nyttårs- og 17. mai-

feiringen her i landet.

Kilde:

Fagbokforlaget: Erik Sølvberg, Nils Petter Johnsrud og og Sølvi Lillejord

Statistisk sentralbyrå og Utlendingsdirektoratet (UDI) har oppdaterte nettsider til flere av undertemaene til dette emnet. Der kan du lese mer.

Noen utfordringer til deg

1. Søk på kultur på Internett. Finner du noen interessante nettsteder? Husk kildekritikk! Velg ut et utvalg sider som du overfører til Scrapbook eller andre lagringsverktøy.
2. Hva betyr ordet kultur?
3. Fordypningsoppgave: Les om kulturbegrepet på samfunnsfagsidene

Hvorfor er kulturer forskjellige?

Forfatter: Erik Sølvberg, Fagbokforlaget, Guri Bente Hårberg

[Hvorfor forskjellige kulturer? \(4573\)](#)



Vi kan stille spørsmålet enklere: Hvorfor tenker ikke alle likt? Hvorfor handler vi ikke på samme måte i samme situasjon? Hvorfor har vi ikke de samme drømmene, de samme idealene, de samme ritualene? Hvorfor mener vi ikke det samme om hva som er rett og galt, og om hva som er verdt å trakte etter og ikke verdt å trakte etter?

Sagt på en annen måte:

- Hvorfor er kyrne hellige i en kultur, mens mennesker i andre ser på en slik tanke som tåpelig?
- Hvorfor er det tillatt for en mann å ha flere koner i noen kulturer, mens det er straffbart i andre?
- Hvorfor er idealet at vi skal gifte oss av kjærlighet i noen kulturer, mens arrangerte ekteskap er vanlig i andre?
- Hvorfor er det for noen mennesker så viktig å bli rik, mens verdslige goder er uten verdi for andre?
- Hvorfor mener noen at det er synd å danse, mens andre mener at dans er sunn livsutfoldelse - til og med til Guds ære?
- Hvorfor er partnerskap mellom homofile lovlig i noen kulturer, mens homofili i praksis innebærer dødsstraff i andre?
- Hvorfor er skilsmisse forbudt blant noen mennesker, men nokså enkelt å få til i andre samfunn?

Svært, svært mye er forskjellig, men mye - kanskje det meste - har vi felles. Vi er alle mennesker, som blir født, eldes og dør. Vi må ha mat, vi må formere oss, og uten ekstrautstyr er vi nødt til å bevege oss langs bakken. Dette er natur, ikke kultur. Men måten vi spiser på, formerer oss og forflytter oss på, er kultur.

Sosialantropologer er forskere som undersøker ulike kulturer, sammenlikner dem og prøver å finne grunner til de kulturelle forskjellene. De peker også på en del fellestrekks ved alle samfunn. En av dem som forsker på dette feltet, Thomas Hylland Eriksen, lister dem opp slik:

- I alle samfunn er det ekteskap i en eller annen form.
- I alle samfunn blir sex og forplantning regulert. Grunnen til det er at barn trenger stabile oppvekstvilkår, og at slektskap er en viktig i de fleste samfunn. I noen samfunn er det slekten som tar seg av mange av de oppgavene staten har i moderne samfunn.

Det er ikke mulig å finne enkle, sikre svar på disse og tusenvis av andre spørsmål som har med kulturelle forskjeller å gjøre. Skikker, seremonier og måter å leve på har vokst fram og utviklet seg over svært lang tid. Det er en grunn til at det er vanskelig å vite hvorfor de har utviklet seg og blitt som de er.

Mange andre samfunnsforhold kan ha endret seg mye, mens skikkene har holdt seg. Det viser seg nemlig at kulturen endrer seg seinere enn andre sider ved samfunnet, som for eksempel teknologien. Men vi kan prøve å finne noen grunner til at vi har forskjellige kulturer - forskjellige levevis.



Kjernefamilien - et idyll i noen kulturer



Danseforestilling på Sliperiet, Larvik

Oppgaver til fagstoff om «Hvorfor forskjellige kulturer?»

Utfordringer til deg:

1. Er det viktig å vite hvorfor vi er forskjellige?
2. På hvilke måter er alle mennesker like?
3. Hvordan må du som arbeidstaker innnen helse, sosial og oppveksts sektoren forholde deg til ulikheter?

Kultur endrer seg over tid

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Kultur endrer seg over tid \(3838\)](#)



Dersom du prater med eldre mennesker, vil du trolig få høre at det å ha rene og hele klær var viktig da de var unge, og at jenter lærte seg å sy og strikke klær. Datamaskinen kjente de nok ikke til. I dag er det ikke uvanlig å betale mye for en bukse som har hull, og mange jenter kan verken sy eller strikke, men mange er svært flinke på data.

Alle vil si at det norske språket er en del av den norske kulturen, selv om språket også varierer mye innad i Norge på grunn av at vi har ulike dialekter, sosiolekter og ulike fagspråk.

Språk er i stadig utvikling og endres over tid. Du har kanskje hørt at eldre mennesker bruker ord som du ikke forstår, selv om det var helt vanlige ord da de var unge. Unge i dag har et språk som eldre kan ha problemer med å forstå siden det inneholder nye ord som er lånt fra andre språk, spesielt engelsk. Eksempel på slike ord er e-post, mail, snowboard og sorry.

Språk er spesielt viktig når du jobber med mennesker, og som profesjonell fagarbeider må du være bevisst språket ditt. Noen aktuelle utfordringer er:

- å være en god lytter
- å være brukeren forklares en gang til dersom du ikke forstår det han eller hun formidler
- å si ifra dersom det er ord du ikke forstår
- å bruke et språk som brukeren forstår, og å prøve å forklare den samme tingen på ulike måter
- å forsikre deg om at brukeren har fått med seg innholdet i det du formidlet

Dette kan du lese mer om under kommunikasjon.

På samme måte som språk endrer seg, er det også andre sider ved kulturen vår som endrer seg. Hvordan vi kler oss, hva vi spiser, og hva vi gjør i fritiden vår, endres, og dermed blir også den norske kulturen endret.

I hvor stor grad og hvor lenge vi bevarer deler av tidligere kultur, varierer. Deler av kulturen lever bare videre i historiske skuespill og ved spesielle anledninger. Noe som var en viktig del av den norske kulturen for 150 år siden, finnes overhodet ikke lenger i kulturen i dag.

Oppgaver til fagstoff om «Kultur endrer seg over tid».

Se på bildet under.
Hva er nye ord, og
hva er ord som er på
tur ut av vårt språk?



Gamle og nye ord

Les mer på
[Dagbladet](#)



Familie i gamle dager

Utfordringer til deg

1. Forklar hvorfor språk kan være en utfordring i møte med mennesker fra en annen kultur.
2. Har du eksempler på at kommunikasjon med eldre har vært vanskelig på grunn av språk?

3. Intervju noen eldre om mat, hygiene, kjønnsroller og lignende. Finn ut om det har skjedd endringer i norsk kultur over tid.
4. Hvordan bør du kommunisere med brukere?
5. Se på bildet med nye og gamle ord sammen med en eldre person. Hvilke ord kan du forklare for personen, og hvilke kan han eller hun forklare for deg?
6. Les *Kultur endrer seg*.
7. Se filmen *Apoteket før og nå*. Hvilke endringer i samfunnet er det som blir framstilt her? Hvordan vil slike endringer påvirke den norske kulturen?

Finnes det en norsk kultur?

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

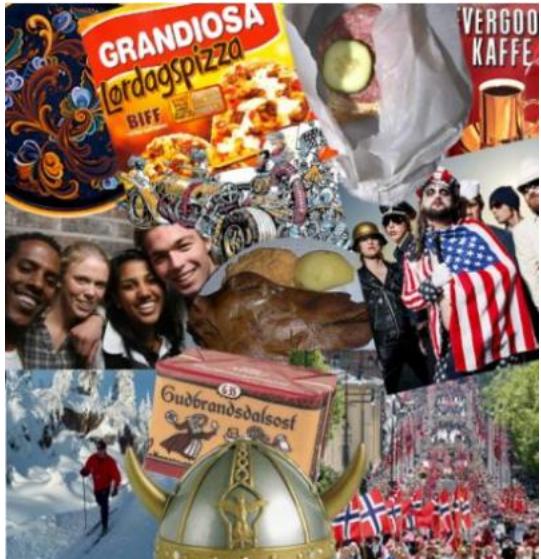
[Finnes det en norsk kultur? \(3836\)](#)



Det er vanskelig å definere hva som er norsk kultur. Den norske kulturen har en del fellestrekk, men det er store forskjeller på kystkulturen i Lofoten, bykulturen i Oslo og bondekulturen på Hedmarken. Selv i en og samme bygd vil vi kunne finne ulike kulturer.

Fellesskapsfølelsen – vi-følelsen – er viktig for opplevelsen av å høre til et sted og følelsen av å være akseptert eller godtatt som et medlem av en gruppe. Dette fører også til at noe skiller «oss» ut fra «de andre». Det fellesskapsfølelsen som kan få oss til å stoppe opp i en butikk i utlandet og si: «Hei, er du norsk du også?»

Se på kollasjen under. Hva mener du er typisk norsk, og hva mener du ikke er en del av den norske kulturen?



Norsk kultur

Opphavsmann: [Snorre Tørreseng](#)

Dersom dere diskuterer dette i klassen, blir dere kanskje ikke helt enige om hva som er typisk norsk og ikke. Hva med pizza? Noen vil nok si at den ikke hører med til norsk kultur, mens andre kanskje vil si at de spiser pizza hver uke, og at pizzaen derfor er en viktig del av det de mener er norsk kultur. Mange av dere kan nok være enige i at det å gå på ski hører inn under norsk kultur. Likevel er det mange i Norge som aldri går på ski.



Norsk flagg



Rømmegrøt



Hjarte - nynorsk

I et flerkulturelt samfunn, som Norge er, skjer utviklingen fort. Da er det kanskje ikke så viktig hvor en tradisjon kommer fra, men hva vi har gjort med tradisjonen. Om vi har tatt noe opp i den norske kulturen, for eksempel pizza, så er den en del av den norske kulturen. Ut fra en slik forståelse blir alle bildene i kollasjen over en del av den norsk kulturen.

Alle vil kanskje ikke være enige i forklaringen over, og trolig er det ikke mulig å bli helt enige om hva norsk kultur er. Likevel er det flere ting de aller fleste vil være enige om at hører inn under norsk kultur, som for eksempel 17. mai, bunader, flagg og nasjonalsangen vår.

Oppgaver til fagstoff om «Finnes det en norsk kultur?».

Ufordinringer til deg

1. Tenk deg at du skal lage et bilde med ulike ting som symboliserer norsk kultur. Hva ville du velge?
2. Sammenlign de bildene dere har laget, og diskuter hvorfor de er ulike.
3. Er nynorsk mer norsk enn bokmål?
4. Er bunaden fortsatt norsk om den blir sydd i Kina for at den skal bli billigere?
5. Hva er egentlig norsk?
6. Se filmen om skikker.
 - Hva er typisk norsk her?
 - Hvilke utfordringer kan dette skape?
 - Hva skjer med en del norske skikker i møte med andre kulturer?
 - Hvordan ville du opplevd denne situasjonen?
 - I starten av dette klippet ser du at det røykes inne i restauranten. Hva forteller det deg?
 - Norge har gode regler som beskytter mennesker som ikke ønsker å bli utsatt for passiv røyking i offentlige rom. Hvordan vil du si at røykeloven kan være en del av norsk kultur?
7. Se filmen *Hilsemåter*.
 - Er det som blir presentert her, typisk norsk?
 - Er dette sider ved den norske kulturen som vi er stolte av, eller er det ting vi kan lære av andre kulturer på disse områdene?

Hva vil det si å være norsk?

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Hva vil det si å være norsk? \(3837\)](#)



Å avgjøre om en person er norsk statsborger, er forholdsvis lett. Det har vi et regelverk som styrer. Når vi skal avgjøre hvem vi omtaler som nordmenn, styres vi i stor grad av egne holdninger, meninger og kanskje også fordommer. De juridiske sidene ved statsborgerskap er viktig for den enkelte, men for mange vil holdninger i samfunnet være like viktig.

Norskfødt med innvanderforeldre

I en del sammenhenger kan du komme over begrepet *andregenerasjonsinnvandrer*. Dette er et begrep som er på vei ut, og vi bruker derfor begrepet *norskfødt med innvanderforeldre* i teksten her.

Det å ha foreldre som er født i et annet land, kan bety at man har kulturtillhørighet i to ulike kulturer. En pakistaner med foreldre fra Pakistan kan da omtale seg selv som norsk, pakistansk eller norsk-pakistansk. En og samme person kan kanskje bruke alle disse beskrivelsene om seg selv, alt etter hvem han eller hun prater med.

Ifølge Språkrådet er en etnisk nordmann "en som bor i Norge og tilhører den gruppen nordmenn som har tradisjon for å bo i Norge". Hvor lenge man må bo i Norge for å regnes som nordmann, sier denne definisjonen ingenting om.
(Aftenposten 5. november 2006)

Yrkesutøvelse

Når du jobber i yrker innenfor helse- og sosialsektoren, bør du være klar over dine egne holdninger til mennesker, slik at du kan møte hver enkelt på en profesjonell måte.

Det kan være lett å komme med uttalelser som kan virke ekskluderende fra fellesskapet, men som profesjonell yrkesutøver må du kommunisere på en måte som inkluderer.

Under ser du bilde av to personer som begge er har innvanderforeldre men som selv er født i Norge: Kong Harald (t.v) og Noman Mubashir.



Født i Norge av innvanderforeldre



Et lite stykke Norge

Eksempel

I 6. klasse på skolen der du jobber som barne- og ungdomsarbeider, går Mohamed, som har foreldre fra Iran. Mohamed er født og oppvokst i Norge. I en av timene sier en av lærerne: «Kan ikke du Mohamed fortelle fra ditt hjemland». Læreren ønsker å høre noe om Iran, men måten hun sier det på, gjør at Mohamed ikke oppleves som norsk.

Oppgaver til fagstoff om «Hva vil det si å være norsk?».

Utfordringer til deg

1. Hvordan vil du beskrive det å være norsk?
2. Se i ulike aviser og finn ut hvilke begreper de bruker om personer som er norskfødt med innvanderforeldre.
3. Se på bilde av de to personene som er norskfødt med innvanderforeldre. Diskuter hva dere tenker når dere ser disse to ved siden av hverandre. Begrunn det dere sier.
4. Les eksemplet over. Har du forslag til hvordan læreren kunne stilt spørsmålet slik at hun fikk vite noe om Iran uten å ekskludere Mohamed?
5. Oppgaver til filmen Generasjon utlending



Generasjon utlending / video

<http://ndla.no/nb/node/16991>

1. Er mennesker utlendinger dersom de har foreldre som er født i et annet land?
 2. Hvor viktig er språk for at mennesker skal oppfattes som norske?
 3. Hva kan grunnene være til at enkelte ungdommer med innvanderforeldre har få norske venner?
 4. Noen av jentene sier at de må si at de er norske – hva tror du grunnen til dette er?
 5. Noen av jentene forteller om hvilke tanker de har om alkohol. Reflekter over dette. Er det forskjell på nordmenn som ikke drikker alkohol, og innvandrere som ikke drikker alkohol?
 6. Diskuter hva hudfarge har å si for om vi opplever andre mennesker som norske eller utlendinger.
 7. Hva kan være grunnen til at noen barn opplever rasisme på skolen?
 8. Diskuter temaene
 - vennskap
 - språk
 - kultur
 9. Hva avgjør om etniske nordmenn har venner med andre kulturbakgrunner?
6. Les teksten *Ikke lenger innvandrer*. Hva tror du er grunnen til at vi endrer begrepsbruken?

Samisk kultur

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Samisk kultur \(3839\)](#)



Samisk kultur er en del av den norske kulturen, men det er også en egen, mangfoldig kultur.



Sametinget



Det samiske flagget



Reinssame

«Samene er et urfolk som har sine tradisjonelle bosettingsområder i Norge, Sverige, Finland og Russland. Fordi det ikke foretas offisiell registrering av hvem som har samisk identitet/bakgrunn, er det ingen som vet nøyaktig hvor mange samene er. I Norge bor det samer over hele landet, men de mest konsenterte samiske bosettingsområdene finnes nord for Saltfjellet. Samene i Norge snakker tre varianter av samisk språk: nordsamisk, lulesamisk og sør-samisk. Noen få behersker østsamisk.»

[Kilde: ssb.no](#)

Minoritet

Grupper som er i flertall, kaller vi gjerne majoriteter. Grupper som er i mindretall i et samfunn, kaller vi minoriteter. Minoritetene deles ofte i to grupper:

- etniske minoriteter
- religiøse minoriteter

Samene er én av flere minoriteter i Norge, men de står i en særstilling ettersom de utgjør urbefolkningen i Norge.

Urbefolkning

Urbefolkning defineres som folk som har bevart, helt eller delvis, den tradisjonelle kulturen sin, verdiene og institusjonene sine, og som levde i et visst landområde før storsamfunnet overtok det eller staten ble etablert. (www.norad.no)

Samene er en urbefolkningsgruppe som har hatt tilhørighet i Norge lenge før den norske stat ble opprettet. De står derfor i en særstilling som minoritetsgruppe, og de har rettigheter som andre grupper i Norge ikke har. Dette gjelder blant annet:

- rett til opplæring på eget språk
- eget parlament (Sametinget)
- radio- og fjernsynsstasjon med egne sendinger
- egne samiske skoler og samisk høyskole

Slik har det ikke alltid vært. I lange perioder har den samiske befolkningen vært utsatt for undertrykking, mishandling og forsøk på fornorskning. På femtitallet ble samiske barn plassert på internatskoler hvor det ikke var lov å snakke annet enn norsk. I denne perioden var det mange samer som ikke lærte samisk skikkelig.

Når vi snakker om samisk kultur, tenker vi ofte på den tradisjonelle kulturen med:

- reindrift
- samisk språk og joik
- samiske klær og sko
- duodji, samisk brukskunst
- samisk mat
- Sametinget
- den samiske nasjonaldagen (6. februar) og det samiske flagget

Hvor stor tilknytning samer i dag har til punktene over, vil variere mye. For eksempel vil pizza være vanligere mat enn den tradisjonelle samiske maten for en god del samer.

Fagarbeider

Som fagarbeider i oppvekst-, helse- og sosialektoren vil du ha behov for kunnskaper om samisk kultur dersom du for eksempel:

- arbeider som fagarbeider i samiske områder
- arbeider i samiske barnehager andre steder, for eksempel i Oslo
- møter samiske brukere der du jobber
- som barne- og ungdomsarbeider skal bidra til at barn og unge får kunnskaper om samisk kultur

Dersom du trenger mer kunnskap om samisk kultur, er det flere måter å finne dette på. Å snakke med de som er samer, er ofte det beste. Ellers er Internett og bøker gode kilder til slik kunnskap.

Oppgaver til fagstoffnode om «Samisk kultur».

Utfordringer til deg

1. Lag en plakat som beskriver samisk kultur.
2. Intervju noen samer om samisk kultur. Dersom du ikke bor i et samisk område, kan du sende en e-post.
3. Gjør deg kjent med sidene det er lenket til. Ta notater dersom du finner noe du ikke kjenner til fra før. Under lenken til [Gålu](#) finner du noen filmer du bør se.
4. Se filmen *Samisk barneoppdragelse*.
Hvilke sider ved samisk kultur blir beskrevet i denne filmen?
Hvordan tror du de opplevelsene barna får, påvirker oppveksten deres?
5. Fordypningsoppgave: Les mer om urfolk og samisk kultur på samfunnsfagsidene.

Det flerkulturelle Norge

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Det flerkulturelle Norge \(3919\)](#)



Til alle tider har mennesker flyttet over landegrensene. Noen flytter inn i et land (innvandrer/immigrerer), mens andre flytter ut (utvandrer/emigrerer). Mennesker som flytter til Norge i dag, kommer hit av svært ulike årsaker. Noen flytter hit for å studere, jobbe eller gifte seg, mens andre flytter fra krig, sult, fangenskap eller å være på flukt.

«Nær 460 000 personer bosatt i Norge i dag har enten innvandret selv eller er født av innvandrerforeldre. Til samme utgjør disse gruppene 9,7 prosent av befolkningen. Det er flest innvandrere fra Polen, Sverige, Irak og Danmark, og 38 prosent av innvanderne har norsk statsborgerskap.» (www.ssb.no, 2008)

Norge har etter hvert blitt et flerkulturelt samfunn som består av mennesker fra en rekke ulike kulturer.

Ved å bruke sidene til Statistisk sentralbyrå (www.ssb.no) og Utlendingsdirektoratet (www.udi.no) om innvandring vil du til enhver tid kunne holde deg oppdatert på en rekke fakta om innvandring til Norge.

Selv om det finnes en offisiell definisjon på hva en innvandrer er, dekker den likevel ikke den virkeligheten som mange innvandrere opplever i sin hverdag. Noen kjennetegn ser ut til å være sterkere knyttet til innvanderbegrepet enn andre.

Dette gjelder for eksempel:

- hudfarge – ikke-europeisk
- navnetradisjoner – fra Asia og Afrika
- språkferdigheter – aksent fra Asia og Afrika
- klesdrakt – ikke-europeisk
- mattradisjoner – sterkt krydret mat og ikke-europeiske

Integrering, segregering eller assimilering

Et land kan velge å forholde seg til minoriteter/innvandrere på ulike måter. Det er vanlig å dele dette inn i tre hovedmåter:

• Integrering

Tilpasning - å bli en del av det nye samfunnet samtidig som en beholder og vedlikeholder sin opprinnelige kultur. De som er i mindretall, har samme rettigheter og plikter som resten av befolkningen. Dette er norsk politikk i forhold til minoriteter. Barnehage og skole er viktige arenaer for å få til god integrering.

• Segregering

Atskillelse - å leve atskilt fra andre kulturelle grupper i samfunnet, som minoritet . Minoritesgruppen har vanligvis lite kontakt med hovedkulturen. Segregeringen kan være tvungen eller frivillig.

• Assimilering

Å bli lik - som majoriteten i det samfunnet man kommer til. Minoritetens kultur blir borte eller mer lik hovedkulturen.

Fagarbeider



Kvinne



Sametinget



Gothere

For den enkelte kan det være viktig at vi bruker de rette definisjonene, men som fagarbeider er det viktigste at du møter hvert enkelt menneske med respekt, åpenhet og interesse. Som profesjonell yrkesutøver er din jobb å gi brukere/kunder et tilbud som dekker de behov de har uavhengig av kulturbakgrunn.

Oppgaver til fagstoff om «Det flerkulturelle Norge».

Noen utfordringer til deg:

1. Gjør deg kjent med UDIs nettsider.
2. Gjør deg kjent med Statistisk sentralbyrås nettsider om innvandring.
3. Lær deg de definisjonene du finner i teksten på disse to nettsidene. Gå deretter sammen i grupper og forklar hverandre begrepene. Øv til dere kan alle begrepene.
4. Hva tror du grunnen er til at vi knytter enkelte kjennetegn sterkere til innvandrerbegrepet enn andre?
5. Ta utgangspunkt i bildene og lag en tekst om det flerkulturelle Norge.
6. Under og etter krigen ble det født mange barn som hadde tysk far. Men ettersom tyskere ligner på nordmenn, er det ikke vanlig å kalte disse menneskene for innvandrere. Barn med pakistanske foreldre kalles derimot gjerne innvandrere selv om de har bodd hele sitt liv i Norge. Hvordan kan du forklare dette?
7. Tenk deg at du jobber i en barnehage. Hva kan du som fagarbeider gjøre for at barn og foreldre skal føle seg integrert?
8. Lytt til lydfilen om myter om innvandrere.
 - Hva er myter?
 - Hvilke myter avkreftes her?
 - Var det noe her du ble overrasket over?

Utfordringer og muligheter

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Utfordringer og muligheter \(3931\)](#)



I løpet av noen tiår har Norge blitt et flerkulturelt samfunn, og dette vil påvirke din framtidige yrkesutøvelse på flere måter. Som arbeidstaker vil du få kollegaer med en annen kulturbakgrunn enn deg selv, og du vil møte brukere og kunder som kommer fra andre land og tilhører andre kulturer enn du selv gjør. Som yrkesutøver må du være i stand til å se mulighetene et flerkulturelt samfunn tilbyr, og du må prøve å finne løsninger på de utfordringene det fører med seg.

Mennesker som kommer fra andre kulturer, har ofte et annet språk, andre matsikker, bruker andre klær, og har kanskje en annen religion enn vi har. Innvandring gir oss mange muligheter, men også noen utfordringer. Kulturen er viktig for identiteten vår, og den påvirker verdiene våre. Som yrkesutøver må du ta hensyn til andres verdier. Å leve i et flerkulturelt samfunn stiller krav til samhandling og respekt, slik at de som har flyttet til Norge, blir integrert i samfunnet.



Forskjeller



Kultur



Internasjonalisering

En innvandrerkvinne som har bodd i Norge i mange år, forteller at hun fortsatt bruker klær som skiller seg ut i lokalsamfunnet der hun bor. Klærne er knyttet til den kulturen hun vokste opp i. Hun forteller at hun har mistet alt av sin opprinnelige kultur, og at det eneste som fortsatt binder henne til den kulturen hun vokste opp i, er klærne og religionen.

Høytider, mat og andre kulturer

De fleste religioner har egne fester, høytider og seremonier. For å ivareta brukere fra andre kulturer må du kjenne til hvilke markeringer de er vant til. Antirasistisk senter lager hvert år en kalender der merkedager for mange ulike religioner og kulturer er avmerket. Denne vil kunne være et godt hjelpemiddel.

Blir vi åpnere?

Mange hevder at vi blir åpnere av å bo i et flerkulturelt Norge ettersom vi omgås og lærer av mennesker som er åpnere enn det mange nordmenn er. Vi lærer oss at vi ikke trenger å være så reserverte mot fremmende mennesker. I mange av yrkene innen omsorg-, helse- og sosialsektoren kan vi se at mennesker som i utgangspunktet er reserverte overfor mennesker fra andre kulturer, fort lærer seg å sette pris på den jobben de gjør, kanskje nettopp på grunn av den nærlheten og varmen de viser når de utøver jobben sin.

Utfordringer til deg

1. Ta utgangspunkt i et av bildene på siden og skriv en tekst om hvilke muligheter et flerkulturelt samfunn gir.
2. Fyll ut en tabell for hver religion

RELIGION:

MÅNED	TRADISJON	BESKRIVELSE	MATTRADISJON
Januar			
Februar			
Mars			
April			
Mai			
Juni			
Juli			
August			
September			
Oktober			
November			
Desember			

(Kjell Arne Standal)

Se filmen *Når integrering fungerer*.

- Hvilke tiltak har denne kommunen satt i verk for at innvandrere skal kunne lære norsk?
- Hvorfor er språkopplæring så viktig?
- Kan du komme med flere ideer til hvordan innvandrere kan lære norsk? Diskuter i klassen.
- Hvordan tror du arbeidsplassen fungerer som læringsarena?

4. Se filmen *Typisk norsk*.

Her møter du mennesker som fokuserer på de positive sidene ved det å være innvandrer.

- Hvilke fordeler peker de på?
- Hvor har media oppslag om positive sider ved innvandring?
- Hvordan kan du i ditt yrke vektlegge det positive ved andre kulturer?

5. Se filmen *Etiopisk mat*.

Her blir du presentert for en type spisested som finnes i Norge i dag. Går vi 50 år tilbake, fantes det knapt et spisested som serverte annet enn tradisjonell norsk mat. Er det en fordel at vi har fått en rekke ulike restauranter, eller truer det den norske kulturen?

Menneskekroppen

Menneskekroppen — en oversikt

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Menneskekroppen \(16979\)](#)



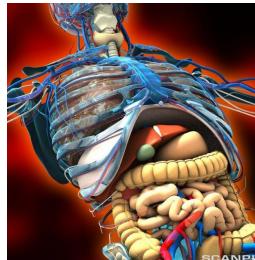
For å hjelpe både andre og deg selv med å opprettholde god fysisk helse, må du vite noe om menneskekroppen. Her kan du lese om hvordan den er bygd opp og fungerer når vi er friske. Du kan også lese om livsstilssykdommer – hva det er, og hvordan du kan forebygge dem.



Kroppen er bygd opp av mange forskjellige typer celler. I cellene foregår stoffskiftet.



Hormoner produseres i kjertler. De regulerer kroppens funksjoner.



Fordøyelsesorganene sørger for at kroppen tar opp næring fra maten vi spiser.



Huden er kroppens største organ. Den har mange oppgaver.

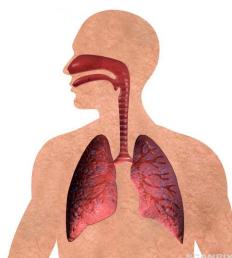


Bevegelsesapparatet består av musklene og skjelettet.

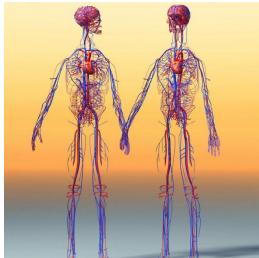
"Nøkkelen til kroppsdelenes store bevegelighet ligger i den harmoni og balanse som eksisterer mellom de mange forskjellige delene, og i den sinnrike måten de er satt sammen på."



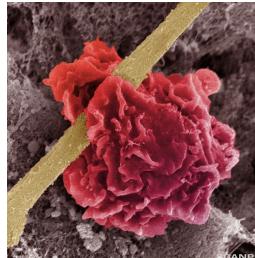
Mennesket -
kroppen og livet
/ biblio
<http://ndl.no/nb/noc>



Respirasjonsorganene sørger for oksygen til stoffskiftet.



Sirkulasjonssystemet frakter stoffer til alle deler av kroppen.



Immunforsvaret sørger for at vi holder oss friske. Makrofagene tar seg av fremmede celler.

Oppgaver til fagstoff om «Menneskekroppen».

Tenk over

I menneskekroppen finner vi ulike systemer som virker sammen. Disse systemene er symbolisert med bilder på denne siden.

1. Lag et tankekart for hvert av systemene. Hva har du lært om dem på ungdomsskolen? (Ta fram tankekartene igjen når du er ferdig med fagstoffet. Hva nyt har du lært?)
2. Hvilke kompetansemål i læreplanen din sier at du skal lære noe om dette fagstoffet?
3. Diskuter og lag en plan for hvordan du vil jobbe med disse temaene. Du kan lage en plan sammen med klassen eller en egen plan for deg selv.
4. Lag en tekst eller et rollespill ut fra ett eller flere av bildene på siden.
5. Forklar med egne ord hva sitatet ovenfor betyr.

Celler og vev

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen

[Celler og vev \(3940\)](#)

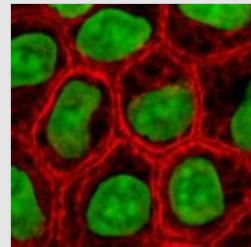


Kroppen er bygd opp av celler. Inni cellene foregår stoffskiftet - metabolismen - som er prosesser som holder oss i live, slik at vi blant annet kan tenke, bevege oss, se, høre og at hjertet kan slå.

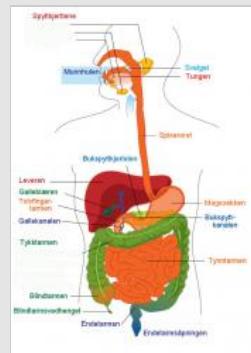
Celler er spesialiserte. I en kropp er det muskelceller, nerveceller, blodceller, hudceller og mange andre celletyper. De ulike celletypene har ulikt utseende og ulike funksjoner.



Røde blodceller



Epitel er et annet ord for overflatevev.



Fordøyelsessystemet er sammensatt av flere organer.

Ordet celle kommer av det latinske ordet *cella* som betyr "lite kammer". I hvilke andre sammenhenger brukes ordet celle?

Vev

Et vev består av flere celler av samme type som gjør den samme jobben. De fire hovedtypene av vev i kroppen er:

- overflatevev, som dekker overflatene i kroppen. Hudens består dels av overflatevev, men også innsiden i fordøyelsessystemet er dekket av overflatevev.
- muskelvev, som har den spesielle egenskapen at det kan trekke seg sammen. De enkelte cellene i muskelvevet samordner aktiviteten sin, og dermed kan muskelen utføre et arbeid.
- nervevev, som består av sanse- eller nerveceller. Disse cellene har den spesielle egenskapen at de oppfatter signaler og sender dem videre.
- støttevev eller bindevev, som binder sammen og beskytter kroppens deler.

Organ og organsystemer

Et organ er en del av kroppen som har en bestemt funksjon. Et organ kan bestå av flere ulike typer celler og vev. Eksempler på organer er:

- leveren
- nyren
- øret
- hjertet

I mange sammenhenger er flere organer knyttet sammen, og da snakker vi om organsystemer, som for eksempel:

- fordøyelsessystemet
- musklene
- respirasjonssystemet

Oppgaver til fagstoff om «Celler og vev».

Noen utfordringer til deg

1. Søk på Internett og finn ut sånn omrent hvor mange celler menneskekroppen består av.
2. Kan du forklare begrepene celle, vev, organ og organsystem?

Cellens bygning og funksjon

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

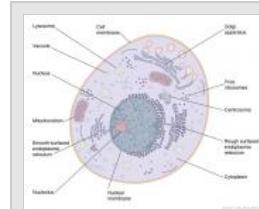
[Cellens oppbygning og funksjon \(14223\)](#)



Selv om celler er veldig forskjellige, har de noe felles. Inn i alle celler er det ulike organeller som utfører oppgavene som skal til for at cellen skal holde seg i live og kunne gjøre sin jobb.

Celler er levende. Det betyr at de må:

- ta opp næring
 - omdanne næringssstoffer til energi
 - ta opp oksygen
 - vedlikeholde seg selv
 - skille ut avfallsstoffer
 - dele seg
- Mange celler har behov for å kunne bevege seg.
- Celler må kunne produsere stoffer til ulike formål.



Delene inni cellen kalles organeller.

Fotograf: [Science Photo Library](#)

Kan du sette navn på dem?

Veier inn i og ut av cellen

Cellemembranen holder cellen sammen. Men cellen må ta opp oksygen og næringssstoffer, og den må avgrense avfallsstoffer. I cellemembranen er det porter som regulerer hvilke stoffer som skal få slippe inn og ut. I menneskekroppen tar cellene opp stoffene den trenger fra blodet, og de avgir avfallsstoffer til blodet.

Cellens kommandosentral

Det er arvestoffet som regulerer alt som skjer i cellen. Arvestoffet ligger i cellekjernen. Den kjemiske betegnelsen på arvestoffet er DNA. Arvestoffet er organisert i en eller flere tråder, som vi kaller kromosomer.

Cellens kraftsentral

For å kunne gjøre jobben sin må cellen ha energi. Det får den fra næringssstoffer som den tar opp fra omgivelsene. Energien fra næringssstoffene må forbrennes slik at energien frigjøres og omdannes til en form som kan brukes av cellen. Dette skjer i mitokondriene som omdanner energien i næringssstoffene til små energipakker som kalles ATP. Alle organellene kan bruke ATP som energikilde.

Transport

Noen av portene i cellemembranen er alltid åpne. Oksygen slipper igjennom uten videre så lenge det er mye oksygen i blodet på utsiden av cellen.

Andre porter må åpnes speiselt for å slippe igjennom stoffer. Dette gjelder for eksempel for glukose. For at glukose skal slippe gjennom cellemembranen, må det være insulin til stede på utsiden. Vi kan si et insulin er nøkkelen som åpner porten for glukose i cellemembranen.

Cellens proteinfabrikk

Alle celler produserer proteiner som brukes inni cellen eller som skiller ut til omgivelsene. Produksjonen av proteiner skjer i ribosomene.

Selve proteinproduksjonen skjer ved at ribosomet får oppskriften til proteinet fra cellekjernen, det får energi (ATP) fra mitokondriet, og det finner de nødvendige aminosyrrene i cytoplasmaet. Så kan ribosomene koble aminosyrrene sammen i riktig rekkefølge. For at proteinet skal virke, må rekkefølgen av aminosyrer være rett. Det er derfor viktig at ribosomet følger oppskriften.

I ribosomene produseres blant annet:

- proteiner som danner strukturer som hår og negler på et menneske
- proteiner som inngår som byggesteiner i cellene
- proteiner som skal styre kjemiske prosesser. Disse proteinene kalles enzymer.
- hormoner, som for eksempel insulin, som skal avgis til blodet for å regulere glukoseinnholdet. Insulin er et protein.

Cellens renholdsverk

I en celle foregår hele tiden flere tusen kjemiske reaksjoner. Dette fører til at det dannes avfallsstoffer som brytes ned og fraktes ut av cellen. Dette tar lysosomene seg av. De bryter ned stoffer og frakter restene ut av cellen gjennom cellemembranen.

Mutasjon

Noen ganger blir det feil. Dette kan skyldes at det var feil i oppskriften som kom fra cellekjernen. En slik feil i oppskriften, arvestoffet, kalles en mutasjon. For eksempel kan det være feil i oppskriften til det enzymet som sørger for produksjon av fargepigmenter i huden. Enzymet vil da ikke virke, og personene som har denne feilen i sittarvestoff, vil mangle pigmenter i huden. Vi sier at personen er albino. En feil i arvestoffet er arvelig.

Cytoplasmaet

Cellen er fylt av en væske som heter cytoplasma. I denne væsken flyter organellene, og i denne væsken er stoffer som glukose og aminosyrer oppløst. Cytoplasmaet holdes sammen av cellemembranen.

Cytoplasmaet består for det meste av vann, og her foregår alle de kjemiske reaksjonene som gjør at cellen er levende.

Mange organismer består av bare en eneste celle. Disse organismene kalles med en fellesbegnelse for mikroorganismer.

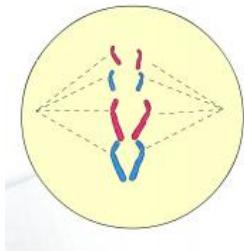
Metabolisme

De kjemiske reaksjonene som skjer i en celle, kalles med en fellesbetegnelse for stoffskifte. Et annet ord for stoffskifte er metabolisme.

Celledeling

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen

[Celledeling \(15207\)](#)



Alle levende organismer er bygd opp av celler. Når en organisme vokser, er det fordi cellene vokser og deler seg slik at det blir stadig flere celler. Når encellede organismer vokser, slik som gjær og bakterier, vil de dele seg og bli til to atskilte celler som er helt lik hverandre.

Vanlig celledeling - mitose

Når en celle deler seg, dannes to nye, identiske celler. De to nye cellene skal ha både mitokondrier, ribosomer, cytoplasma og cellekjerne. Vi kaller gjerne den opprinnelig cellen for morcelle og de to nye for datterceller. Fordi det er mange mitokondrier og ribosomer i morcellen, fordeles disse mellom dattercellene.

Men i morcellen er det bare en kjerne og inni den bare ett sett med arvestoff. Før delingen må derfor morcellen sørge for å lage en kopi av arvestoffet, slik at det blir en fullstendig versjon til begge dattercellene. I menneskekroppen er arvesoffet organisert i 46 kromosomer, som kopieres om og om igjen når cellene deler seg for å bli flere og for å erstatte celler som dør.

En celles liv kan deles inn i to faser, vekstfasen og delingsfasen.

Cellens vekstfase

Når en ny celle har oppstått, har den en jobb å gjøre. Først må den vokse opp til normal størrelse. Den starter sitt selvstendige liv med færre mitokondrier og ribosomer så den må produsere flere. Etter hvert som den blir større, må cellemembranen også vokse. Alle stoffene som går med til dette, må cellen produsere selv.

I tillegg har cellen en eller flere oppgaver i kroppen. Hvis det er en betacelle i bukspyttkjertelen, skal den produsere insulin. En celle i tarmveggen skal produsere fordøyelsesenzym. En celle i huden skal utvikle fargepigmenter. For at alle disse prosessene skal fungere, må cellen få tilført næringsstoffer og oksygen, og den må kvitte seg med avfallsstoffer. Blodet transporterer stoffer til og fra cellen.

Cellens delingsfase

Når cellen skal dele seg, må arvestoffet kopieres slik at det blir et sett til begge dattercellene som skal oppstå. Etter at kopieringen er ferdig, fordeler de to settene med kromosomer seg i hver sin side av cellen, og morcellene avsnøres på midten. Dattercellene går så inn i en ny vekstfase.

Produksjon av kjønnsceller - meiose



Dette bildet viser en befruktet eggcelle som har delt seg og blitt til åtte celler.

Opphavsmann: [Ekem](#)

Arvestoffet styrer

Alt som skjer i cellen styres av oppskriften i arvestoffet. Arvestoffet har mange oppskrifter, og vi kaller dem gener.

Et kromosom er en trådformet bit av arvestoff. Et gen er en bit av denne tråden.

På et kromosom er det altså mange gener.

Når ribosomene i cellen skal produsere et protein, hentes oppskriften på proteinet i cellekjernen før produksjonen starter.

Kjønnsceller, egg- og sædceller, dannes også ved celledeling. Denne celledelingen er forskjellig fra den vanlige celledelingen fordi dattercellene bare skal ha halvparten så mye arvestoff som morcellen. I kvinnens eggstokker ogmannens testikler finnes spesialiserte morceller som deler seg på denne måten. Morcellene har 46 kromosomer og dattercellene, egg- og sædcellene, har 23 kromosomer.

Når det skjer en befrukting, smelter to celler, egg- og sædcelle, sammen, og den nye cellen som dannes, har 46 kromosomer. Den befruktede eggcellen kalles zygote og begynner straks å dele seg. I begynnelsen er alle cellene like, men etter hvert spesialiserer de seg. Noen blir muskelceller, noen hudceller og noen blir til betaceller i bukspyttkjertelen.

Selv om arvestoffet er likt i alle celler i kroppen, gjør cellene forskjellige ting. Dette er mulig fordi noen gener er påslått og noen avslått.

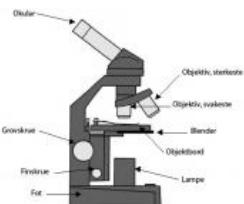
Hvilke gener som er avslått og påslått i ulike celler, bestemmes av gener i samspill med forhold i cellens omgivelser. Celler påvirker hverandre.

Det er også koder i arvestoffet som styrer når cellen skal begynne å dele seg.

Bakterier og andre mikroorganismer

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen

[Bakterier og andre mikroorganismer \(13807\)](#)



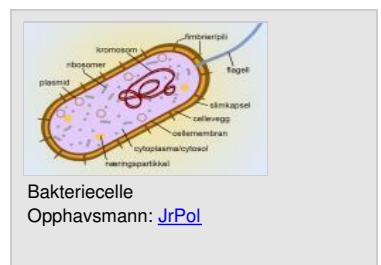
Mikroorganismer er levende organismer som er så små at vi trenger lupe eller mikroskop for å se dem. De mikroorganismene vi oftest hører om, er bakteriene. En bakterie består av en eneste celle, men noen mikroorganismer er flercellede.

Mikroorganismer, som også kalles mikrober, finnes overalt. Som organismer er de veldig forskjellige både av utseende og levesett. Det eneste de har felles, er at de er små. Mikroorganismer har viktige og nyttige funksjoner i naturen. På og i kroppen finnes mikroorganismer som holder oss friske og sunne. Men mange mikroorganismer gjør oss syke. En mikroorgansimes evne til å gjøre oss syke kalles virulens.

Bakterier

Bakterier er levende, encellede organismer. Noen eksempler på bakterier er:

E. coli	Kolibakterier finnes i tykkarmen både hos mennesket og hos andre pattedyr. Normalt er de ikke farlige, men til nytte fordi de produserer K-vitaminer som kroppen tar opp.	Fakta om bakterier
Melkesyrebakterier	Det finnes mange typer melkesyrebakterier, og de bidrar selvsgart til at melk bli sur! I produksjon av sure melkeprodukter benytter vi oss av utvalgte bakterier som gir oss kulturmelk og jogurt.	Virus
Forråtnelsesbakterier	Disse bakteriene er viktige for kretsløpene i naturen. De bryter ned døde dyre- og planterester til luft, jord og vann. Dette benytter vi oss av når vi handterer matavfallet vårt, for eksempel gjennom kompostering.	
Salmonella	Salmonella er en sykdomsfremkallende bakterie som vi kan få i oss gjennom mat. En salmonellainfeksjon kan være farlig, særlig for mennesker med svak allmenntilstand.	
Anthrax	Dette er bakterier som forårsaker miltbrann - en sykdom som er svært farlig for både mennesker og dyr.	
Streptokokker	Dette er en samlebetegnelse på bakterier som forårsaker blant annet lungebetennelse og hjernehinnebetennelse.	



- Bakterier er enkle encellede organismer. De er små og kan ikke ses med det blotte øyet. Vi kan se bakterier i et mikroskop.

- Bakterier er levende og tar til seg næring og formerer seg.
- Bakterier formerer seg ved å dele seg i to. De to "nye" bakteriene er identiske.
- Bakterier har ett kromosom, men kan ha ekstra arvestoffbiter som kalles plasmider.
- Bakterier har cellevegg, og de kan kapsle seg inn slik at de tåler både tørke, varme og angrep fra andre celler.
- Temperaturen bestemmer hvor raskt bakterier deler seg. Hvis forholdene er gunstige, kan en bakterie dele seg hvert 20. minutt. Kan du regne ut hvor mange vi får etter et døgn?
- De fleste bakterier er nyttige for oss, men noen er patogene. Patogen betyr sykdomsfremkallende.
- Noen bakterier produserer giftstoffer.
- Bakterier har ulikt utseende. Noen er runde som kuler, noen er stavformede, og noen er spiralformede. Noen har en flagell som gjør det mulig for dem å bevege seg. Utseendet til en bakterie kan hjelpe oss til å finne ut hvilken type bakterie vi har med å gjøre.
- Vi deler bakterier i to grupper: Gram-positive og Gram-negative. Disse gruppene får ulik farge dersom man tilsetter et bestemt fargestoff. Denne egenskapen brukes også for å bestemme hvilken type bakterier vi har med å gjøre.
- Siden bakterier er levende, kan vi bruke antibiotika for å bekjempe dem. Noen ganger blir bakterier motstandsdyktige mot visse typer antibiotika. Vi sier at de er resistente.

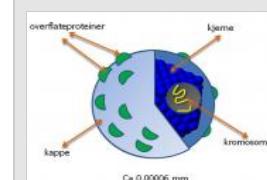


Bakteriedyrking
Fotograf:
[Science Photo Library](#)

Virus nevnes ofte i sammenheng med mikroorganismer, selv om virus i seg selv ikke er levende. Virus er en liten pakke med arvestoff, DNA, som er pakket inn i proteiner. Likevel kan virus gjøre oss syke ved at de trenger inn i cellene i kroppen og bruker cellens organeller til å formere seg.

Fakta om virus

- Virus er ikke levende organismer. De kan verken ta til seg næring eller formere seg på egen hånd.
- Et virus er litt arvestoff som er pakket inn i protein.
- For at et virus skal få til å formere seg, må det trenge inn i en levende celle.
- Når viruset har kommet inn i en celle, overtar virusarvestoffet kontrollen i cellen, og den begynner å produsere kopier av viruset.
- Det finnes mange typer virus. Noen er årsak til sykdom hos mennesker. Andre fører til sykdom hos dyr og planter.
- Vanlige sykdommer som forkjølelse og influensa skyldes virus.
- Siden virus ikke er levende, kan vi ikke bruke antibiotika for å behandle sykdom som skyldes virus.
- Det finnes medisiner som virker mot virusinfeksjoner. Virus kan bli resistente mot disse.



Virus
Opphavsmann:
[GrahamColm](#)

Andre typer mikroorganismer

Sopp	De fleste sopper er mikroskopiske. En viktig gruppe er muggsoppene. Disse ødelegger matvarer. Noen sopper har vi derimot nytte av, for eksempel gjærssopp som brukes til heving av bakverk. Noen sopper kan også gjøre oss syke, for eksempel ved infeksjoner i underlivet.
Sporedyr	Disse forårsaker blant annet malaria.
Alger	De fleste alger er mikroskopiske. Noen alger kan indirekte forårsak sykdom hos mennesker, for eksempel når de forårsaker gift i blåskjell.

Fakta om sopp

- Sopp er levende organismer. De kan ta til seg næring og formere seg.
- Mange sopper er encellede, men de kan danne kolonier.
- Soppen som du kan plukke i skogen, er frukten på en stor sopp som lever nedi jorden. Vi kan sammenlikne den med eplet på epletreet.
- Mugg på matvarer er sopper. Det finnes mange arter. Noen produserer stoffer som er giftige eller kreftfremkallende. Matvarer som er angrepet av mugg, bør derfor ikke spises.
- Sopp er forskjellig fra planter, dyr og bakterier. Soppceller har cellevegg, og de formerer seg ved knoppskyting.
- Legemidler som virker mot soppinfeksjoner, angriper soppens cellevegg eller cellemembran.
- Det finnes ca 200 sopper som kan forårsake sykdom hos mennesker. Sopp som angriper hud og negler og slimhinner i munn og underliv, gir ubehag, men er sjeldent farlige.



Muggsopp
Fotograf: [Lauritz Jensen](#)

- Noen sopper trenger inn i kroppen og angriper indre organer. Disse soppene kan produsere stoffer som framkaller allergi eller giftninger.
- Soppinfeksjoner kalles også mykoser.
- Sopp kan utvikle resistens mot soppmidler.

Sopp formerer seg ved knoppskyting og danner kolonier.

Fordøyelsen

Forfatter: Wenche Heir, Trine Merethe Paulsen

[Fordøyelsen \(3945\)](#)



Fordøyelsen er navnet på prosessen som skjer med maten fra den kommer inn i munnen. Hensikten med fordøyelsen er å få delt opp maten i så små deler at de kan tas opp gjennom tarmveggen og komme over i blodet. Det som ikke lar seg dele opp, fortsetter rett igjennom og kommer ut som avføring.

Fordøyelsessystemet består av flere organer som maten passerer igjennom, og noen organer som tilfører stoffer. Hvert organ gjør en liten bit av jobben med maten.

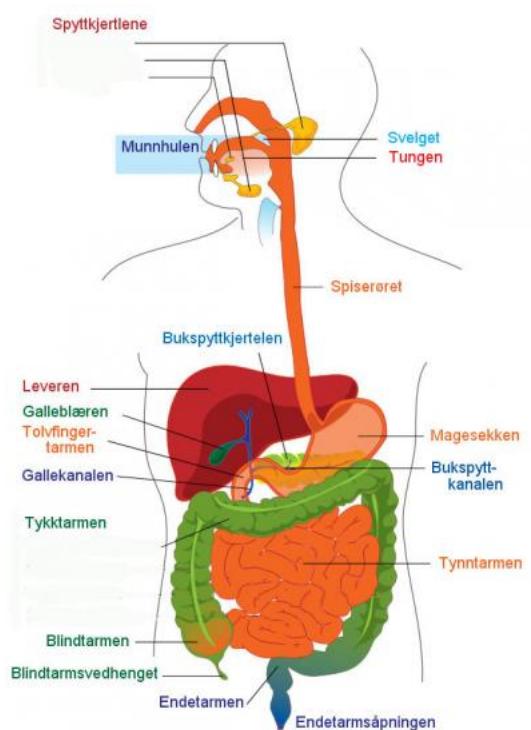
Fordøyelsen omfatter:

- tygging, blanding med spitt og spalting av næringsstoffer i *munnen*
- transport gjennom *spiserøret*
- elting, blanding med magesaft og spalting av næringsstoffer i *magesekken*
- blanding med galle og bukspytt og spalting av næringsstoffer i *tolvfingertarmen*
- blanding med tarmsaft, spalting av næringsstoffer og oppsugning av næringsstoffer i *tynntarmen*
- oppsugning av vann og mineraler i *tykktarmen*
- utskilling av rester i *endetarmen*

Fordøyelsen omfatter tre prosesser:

- mekanisk bearbeiding ved hjelp av tennene i munnen og musklene i magesekk og tarm
- kjemisk nedbryting av næringsstoffer i munn, magesekk, tolfingertarm og tynntarm
- oppsugning av næringsstoffer, absorpsjon i tynntarm og

tykktarm



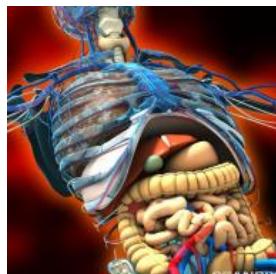
Fordøyelsessystemet

Du finner fagstoff om fordøyelsen på naturfagsidene.

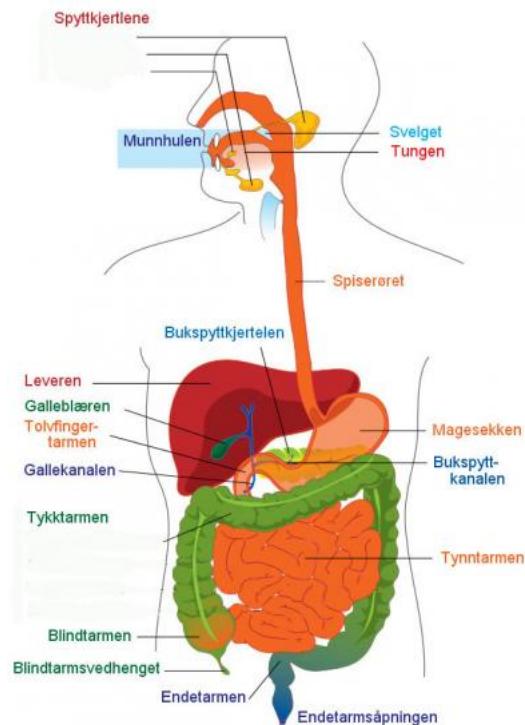
Fordøyelsesorganene

Forfatter: Wenche Heir, Trine Merethe Paulsen

[Fordøyelsesorganene \(20527\)](#)



Fordøyelsen skjer i fordøyelsessystemet. Fordøyelsessystemet er sammensatt av flere organer der hvert organ har sin spesielle funksjon. Når flere organer virker sammen på denne måten, kaller vi det et organsystem.



Fordøyelsessystemet

Denne figuren viser de ulike organene som inngår i fordøyelsessystemet. Maten går gjennom organene i denne rekkefølgen:

- munnen
- svelget
- spiserøret
- magesekken
- tolvfingertarmen
- tynntarmen
- tykktarmen
- endetarmen

Disse organene tilfører stoffer som bidrar i fordøyelsesprosessen :

- spyttkjertlene
- leveren
- galleblæren
- bukspyttkjertelen

I hvert organ skjer det en nedbryting av maten til mindre og mindre deler.

Oppgaver til fagstoff om «Fordøyelsesorganene».

Utfordringer til deg:

- Les mer om fordøyelsessystemet på naturfagsidene.
- Lær deg rekkefølgen på navnene i fordøyelsessystemet.

Fordøyelsesprosessen

Forfatter: Wenche Heir, Trine Merethe Paulsen

[Fordøyelsesprosessen \(20531\)](#)



I hvert organ i fordøyelsessystemet brytes maten ned i mindre og mindre deler. De minste delene tas opp i blodet gjennom tarmveggen. Nedenfor finner du en tabell som viser hvilke prosesser som foregår i de ulike organene.

Organ	Mekanisk nedbryting	Kjemisk nedbryting	Opptak
Munn	Maten deles opp når vi tygger. Maten tilføres spyt som gjør den lettere å svekle.	Enzymer i spytet spalter karbohydrater i kortere kjeder.	
Svelg	Svelget presser maten ned i spiserøret.		
Spiserør	Maten presses nedover ved hjelp av peristaltiske bevegelser.		
Magesekk	Maten tilføres magesaft som gjør den flytende. Blandingen av mat og magesyre eltes. Syren i magesaften dreper bakterier.	Enzymer spalter proteiner i kortere kjeder.	
Tolvfingertarm	Maten tilføres galle fra leveren og bukspytt fra bukspyttkjertelen.	Gallen finfordeler fettet. Enzymer i bukspyttet spalter næringsstoffene i enda mindre deler.	
Tynntarm	Muskelbevegelser skyver maten framover i tarmen.	Enzymer i tarmsaften spalter næringsstoffene: Proteiner blir spaltet til aminosyrer. Karbohydrater blir spaltet til monosakkarker. Fett blir spaltet til fettsyrer.	Aminosyrer, monosakkarker og fettsyrer tas opp gjennom tarmveggen og fraktes videre med blodet.
Tykkarm	Muskelbevegelser skyver maten framover i tarmen.		Mineraler og vann suges opp gjennom tarmveggen og fraktes videre med blodet.
Endetarm	Restene lagres og støtes ut som avføring.		

God fordøyelse!

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Wenche Heir

[God fordøyelse! \(20540\)](#)



For at vi skal føle oss friske og opplagte, er det viktig at fordøyelsen fungerer som den skal. Sykdom i fordøyelsessystemet gir ubehag og kan føre til at kroppen ikke får de næringsstoffene den trenger. Som fagarbeider vil du møtet brukere som trenger tiltak, råd og veiledning om hva de kan gjøre for å ivareta fordøyelsesfunksjonen. Som yrkesutøver må du ivareta din egen helse på dette området.

Maten bruker vanligvis ca. et døgn på sin vandring gjennom fordøyelseskanalen. Når alt fungerer som det skal, merker vi ikke så mye til fordøyelsen. Problemer med fordøyelsen er ganske utbredt, og det kan oppstå sykdom i fordøyelseskanalen. Noen av disse er forbigående, mens andre er kroniske. Noen sykdommer trenger behandling av lege.

Spis sunn mat

Dersom fordøyelsen skal fungere godt, må vi spise riktig mat. Et kosthold som inneholder mye fiber, er viktig for at mage og tarm skal jobbe godt. Dersom kosten inneholder mye fett, tar fordøyelsesprosessen lengre tid, og det kan oppleves ubehagelig. Det å spise regelmessig og i riktig mengde virker også bra for fordøyelsen.

Fysisk aktivitet

Fordøyelsen påvirkes av fysisk aktivitet. Lite fysisk aktivitet kan føre til forstoppelse. Mange brukere som du vil møte i ditt arbeid, må stimuleres til fysisk aktivitet. Fordøyelsen påvirkes også av stress og psykisk tilstand.

Matintoleranse og matallergi

Fordøyelsessystemet vårt venner seg i stor grad til den maten det får. Når vi gjør endringer i kostholdet, kan enkelte få problemer med fordøyelsen. Hvor følsomt fordøyelsessystemet er for uvant mat, varierer fra menneske til menneske.

For mye av den
deiligste mat gir deg
den største pine, gjør
du for ofte det du
lyster, er leken snart
slutt.

Kinesisk ordspråk



Den store
Sitatboken / biblio
<http://ndla.no/nb/node/17057>



Fruktblanding

Intoleranse betyr at
kroppen ikke tolererer
et bestemt stoff.

Allergi er en reaksjon
som oppstår i
kroppens
immunforsvar.

Det er også nokså vanlig at mennesker ikke tåler visse typer mat. Denne manglende toleransen kan være knyttet til forhold i fordøyelsessystemet. Et eksempel på dette er laktoseintoleranse som innebærer at enzymene som skal spalte laktosen i melk, ikke virker som de skal. Matallergi vil si at enkelte matvarer utløser allergiske reaksjoner.

Du kan søke på Internett for å lese mer om sykdommer i fordøyelsessystemet.

Sykdommer i fordøyelsesorganene

Mange ulike sykdommer kan angripe fordøyelsessystemet. Noen eksempler er magesår, ulcerøs colitt og tykktarmskreft.

Hormoner

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen

[Hormoner \(3946\)](#)



Hormoner er kjemiske stoffer som kroppen bruker for å sende beskjeder fra ett sted til et annet. Sammen med nervesystemet sørger hormonsystemet for at ting skjer der de skal – når de skal. Slik reguleres kroppens funksjoner.

I en frisk kropp produseres hormoner i riktig mengde og på riktig tidspunkt. Insulin er et hormon som kroppen produserer når vi spiser. Insulinet sørger for at glukosen som er i maten, blir tatt opp på riktig måte i cellene.

I denne videoen kan du se

- hvordan glukose tas opp fra tarmen til blodet
- hvordan glukose tas opp fra blodet til cellene ved hjelp av insulin
- hvordan cellene får tak i næringen de trenger til forbrenningen
- hvordan innholdet av glukose i blodet holdes stabilt
- at cellene ikke får tak i glukose når insulin mangler
- hvorfor diabetikere må ta insulin

Bukspyttkjertelen er en *endokrin kjertel*.

Hormonene produseres i *endokrine kjertler* og fraktes med blodet til andre organer, der de har en funksjon. Noen av kjertlene produserer flere hormoner, og noen av hormonene virker på flere områder og i flere organer.

Blant de endokrine kjertlene er hypofysen i en særstilling. Den produserer mange hormoner som påvirker de andre endokrine kjertlene. Vi kan si at hypofysen fungerer som et «sentralbord» i kroppen.



Diabetes / video



<http://ndla.no/nb/node/55899>

Noen eksempler på hormoner er:

Kjertel	Hormon	Virkning
Bukspyttkjertelen	Insulin	Senker mengden sukker i blodet
Bukspyttkjertelen	Glukagon	Øker mengden sukker i blodet
Hypofysen	Prolaktin	Stimulerer brystene til å produsere melk
Hypofysen	LH	Stimulerer egglosningen i eggstokkene
Skjoldbruskkjertelen	Tyroksin	Regulerer stoffskiftet
Binyrebarken	Kortison	Demper aktiviteten til immunforsvaret
Binyremargen	Adrenalin	Øker pulsen og blodtrykket

Bukspyttkjertelen

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen

[Bukspyttkjertelen \(14397\)](#)



Bukspyttkjertelen ligger i bukhulen, bak magesekken. Den er cirka 15 centimeter lang og har to viktige funksjoner. En del av bukspyttkjertelen produserer hormoner som blir tatt opp i blodet. En annen del produserer fordøyelsesenzymer som slippes ut i tolvfingertarmen.

Bukspyttkjertelen produserer hormoner

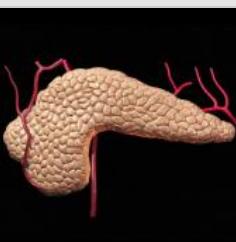
Denne delen av kjertelen består av Langerhans øyer, der hormonenene insulin og glukagon produseres. Hormonene avgis til blodet som strømmer gjennom kjertelen. Disse hormonene regulerer innholdet av glukose i blodet. Du kan lese mer om insulin ved å følge lenken.

Når innholdet av glukose i blodet øker, for eksempel etter at vi har spist, øker produksjonen av insulin. Det fører til at glukose blir transportert fra blodet og inn i cellene.

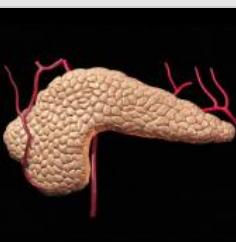
Glukagon virker motsatt. Når glukoseinnholdet i blodet blir lavt, sørger glukagon for at glukose avgis fra lagre inni cellene og til blodet.

Bukspyttkjertelen produserer fordøyelseshormoner

Det meste av kjertelen består imidlertid av celler som lager fordøyelsesvæsken bukspytt. Bukspyttet slippes ut i tolvfingertarmen like nedenfor magesekken. Denne væsken inneholder enzymer som bryter ned proteiner og fett. I tillegg er bukspyttet basisk, slik at det sure mageinnholdet som kommer fra magesekken, blir nøytralisiert.



Bukspyttkjertelen har to funksjoner. Den avgir fordøyelsesenzymer til tolvfingertarmen og hormoner til blodet. I forstørrelsesglasset ser man insulinet, de blå prikkene, som tömmes ut i et kapillær.



En modell av bukspyttkjertelen

Huden

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg, Agnes Brønstad, Wenche Heir
[Huden \(3949\)](#)



Huden er et av våre største organer. En sunn og velpleiet hud er blant annet viktig for å beskytte mot ytre påvirkninger fra sol, vind og daglig arbeid. Hudens dekket hele kroppen og må inneholde en viss mengde vann og hufett for at vi skal være godt beskyttet.

Hudens funksjon er å

- beskytte kroppen vår, for eksempel mot slitasje, slag og støt
- beskytte kroppen mot infeksjoner
- beskytte mot væsketap
- skille ut stoffer
- bidra til å regulere kroppstemperaturen
- fungere som fettlager
- beskytte kroppen mot stråling
- beskytte mot skadelige stoffer som kjemikalier og gift
- være et sanseorgan ved at den registrerer følelse, varme, kulde, smerte og trykk

Det finnes en rekke sanseceller og nervefibrer i huden som kan registrere det som skjer med huden og sende beskjed til hjernen. Dette gir viktige informasjoner for å kunne forsvare kroppen mot skade. Hvis vi for eksempel brenner eller stikker oss på noe vil vi ved en refleksbevegelse trekke armen tilbake.

Huden er også sentral i samspill med mennesker - vi kan "kommunisere" med huden. Følelser kan få huden til å skifte farge. Når vi blir flau kan vi rødme i ansiktet og på halsen, mens når vi blir redde kan vi bli blek.

Når det blir varmt rundt oss eller vi er i fysisk aktivitet økes blodsirkulasjonen i huden slik at vi kan avgive varme via svettekjertlene.

Når det er kaldt, må vi begrense varmetapet. Blodårene trekker seg sammen og reduserer blodtilførselen til huden slik at vi ikke taper for mye varme fra blodet gjennom huden. Likeså vil vi kle på oss hvis vi fryser.

Eksempler på noen sykdommer i huden kan være hud- eller føflekkreft og eksem. Du kan lese om disse sykdommene ved å følge lenkene til høyre på denne siden.

Alle vil oppleve at huden forandrer seg gjennom livet og denne prosessen er en naturlig utvikling.

- Som nyfødt har man en glatt, myk og spenstig hud.
- I løpet av barneårene kommer det føflekker.
- De aller første linjene i huden begynner å komme i løpet av 20- årene. Hudens blir slappere og mister noe fylde og glød.

Hos et voksent menneske har huden en overflate på ca. to kvadratmeter.



Hva skjer når du brenner deg?

Tror du huden kan signalisere forelskelse?

Hudkontakt gir ofte en positiv følelse. Tenk på hvilke følelser som fremkalles av huden hos en person man er tiltrukket av!



Hvorfor får vi gashud?

Mekanisk slitasje er når du får treller i hendene ved å løfte vekter eller på andre måter arbeider med hendene.

- I løpet av 30-40 årene blir huden mindre spenstig og mer rynkete og blir vesentlig tynnere.
- Hos noen kan det etterhvert komme blodåreforandringer og pigmentflekker.

Eksempler på noen sykdommer i huden kan være hud- eller føflekkreft og eksem. Du kan lese om disse sykdommene ved å følge lenkene til høyre på denne siden.

Tobakk minsker blodgjennomstrømmingen og hindrer tilførsel av oksygen og næringsstoffer.

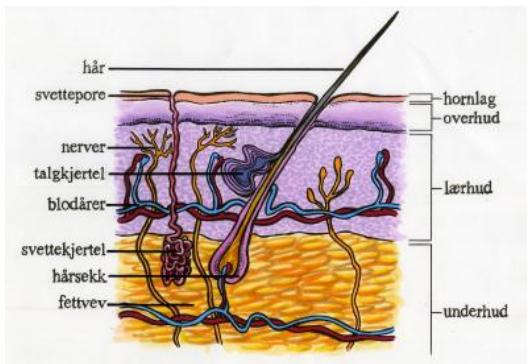
Hudens oppbygning

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Wenche Heir

[Hudens oppbygning \(17201\)](#)



Huden er bygd opp av tre lag: overhuden, lærhuden og underhuden. I de ulike lagene finner vi forskjellige typer celler. Hår og negler er utviklet ved spesialisering av overhudceller.



Hudens oppbygning

Les mer om
overhuden

I de ulike hudlagene
finner vi:

- sanseceller
- pigmentceller
- celler som produserer D-vitamin
- svetekjertler
- talgkjertler
- blodkar

Det latinske ordet for
overhud er epidermis.

Kjemisk slitasje

Hvis huden utsettes for stoffer eller kjemikalier.

Mekanisk slitasje

Når du løfter vekter eller på andre måter arbeider med hendene kan du få tresser i hendene.

Overhuden er den ytterste delen av huden og består av ulike lag med celler. Innerst i overhuden er cellene levende, og det dannes hele tiden nye celler som dyrkes opp til overflaten. Cellene dør etter ca. en måned. De levende cellene i overhuden produserer fettstoffer som danner en nesten vanntett barriere.

I overhudens levende lag ligger pigmentproduserende celler (melanocyter). De produserer fargestoffet melanin, som gir den brune fargen etter soling og som beskytter den underliggende lærhuden mot de skadelige UV-strålene fra sola.

Det aller ytterste laget (hornlaget) består av døde celler og gjør huden ekstra motstandskraftig og beskytter mot både kjemisk og mekanisk slitasje. Det er ikke blodårer eller nerver i overhuden. Hudoverflaten har lav pH.

Får huden omfattende skader, for eksempel rifter eller brannsår, kan mikroorganismer lett trenge inn. I tillegg vil væske lett fordampe gjennom den ødelagte huden.

[Les mer om
lærhuden](#)

Lærhuden er det mellomste hudlaget og består av levende celler.

I lærhuden er det blodårer, svettekjertler, hårrøtter med muskler, talgkjeler, nerver og sanseceller. Blodårene frakter bort avfallsstoffer og tilfører huden oksygen og næringsstoffer. Blodet som sirkulerer i lærhuden er også med på å regulere kroppstemperaturen. Svettekjelerne produserer svette som skilles ut gjennom hudporer når vi blir varme, som for eksempel ved fysisk aktivitet. Talgkjertler ligger rundt hårrøttene og produserer talg som gjør huden myk. Sansecellene registrerer berøring, trykk, kulde og varme mens nervecellene registerer smerte.

[Les mer om
underhuden](#)

Underhuden er det innerste laget i huden og består først og fremst av fettceller. Dette fungerer som isolasjonslag og demper slag og støt mot huden. Fettceller er også energilager for kroppen.

Det latinske ordet for
lærhud er dermis.

Oppgaver til fagstoff om «Hudens oppbygning».

Utfordringer til deg

1. Studer snittet av huden. Lær deg navnene på de ulike delene.
2. I lenkesamlingen ligger lenke til en oppgave der du kan øve deg på å sette riktig navn på riktig plass. Gjør denne oppgaven. Øv til du kan det.
3. Se filmen *Hudkreft*. Her får du vite enda mer om hudens oppbygning. Hvor ligger pigmentcellene som gir huden farge?
4. Se filmen *Hudkreft*. I hvilke lag finner vi cellene som kan utvikle seg til kreftceller? Hva kalles disse celletypene?
5. To ekstra utfordringer - se lenker i lenkesamlingen:
 - o Hvorfor forsvinner ikke arr?
 - o Hvorfor blir huden rynkete av vann?

Det latinske ordet for
underhuden er
subcutis

Ta vare på huden

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Wenche Heir

[Hvordan ta vare på huden \(18920\)](#)



Huden vår er hele tiden utsatt for påvirkninger gjennom det livet vi fører. Vi kan få problemer med tørr og sprukken hud hvis vi oppholder oss mye innendørs i tørt klima og utsetter huden med for mye vasking eller dusjing. Kulde og for mye sol kan også skade huden. Forskning viser også at røyking og forurensning skader huden.

Arv, miljø og livsstil er også faktorer som kan påskynde aldringsprosessen i huden og øke risikoen for hudsykdommer.

Tørr hud

Symptomer på tørr hud kan være

- kløe
- huden føles irritert
- huden sprekker
- huden skaller av
- huden blir rødlig
- man føler at huden strammer

Normal hud

En normal hud danner raskt et beskyttende lag av talg. Hvis vi vasker oss for mye kan hudens normalflora skades. Det er viktig å bruke en såpe som har lav pH-verdi. En såpe med pH 5,5 beskytter normalfloraen. Se filmen om personlig hygiene. For å gjenopprette hudens naturlige beskyttelse er det viktig å tilføre fuktighet og fett.

Fet hud

Hos noen produserer talgkjertlene mye fett, og vi sier at disse har fet hud. Fet hud har lett for å medføre urenheter og kviser, og det er viktig bruke mild såpe og vann framfor sterke rengjøringsmidler. Fettet som produseres i talgkjertlene kalles sebum.

Fet hud eldes gjerne senere enn andre hudtyper.

Kulde og frost

Kulde kan også skade huden og i verste fall gi frostskader. Personer som har tendens til tørr hud vil gjerne merke at de om vinteren får tørr hud på fingrene og leppene. Det er viktig å ha nok klær på seg da for lite klær reduserer blodsirkulasjonen i huden og man blir ekstra utsatt for frostskader. Ved ekstrem kulde bør man unngå å vaske seg i ansiktet eller barbere seg da dette fjerner den beskyttende talgen fra huden og man blir ekstra utsatt for frostskader. Fuktighetskremer kan gi en ekstra beskyttelse.

Slitasje på huden

Det finnes tre forskjellige hudtyper:

- tørr hud
- normal hud/blandingshud
- fet hud

Hudtypen blir bestemt av genene, men blir også påvirket av årstid, klima og alder. Alle hudtyper kan være mer eller mindre sensitive, og man må heller ikke forveksle hudtyper med hudproblemer som for eksempel akne (kviser).

Kilde: Nettkilde, [hudenmin.no](#)

Nomalflora

Mikroorganismer som finnes på og i kroppen og beskytter kroppen mot andre mikroorganismer.

I mange yrker er slitasje på huden et problem. Personer som har hendene mye i vann, som for eksempel ansatte i helsesektoren, er ekstra utsatt for uttørring og eksem på hendene. Rengjøring av huden på hendene bør være skånsom. I helsesektoren brukes også desinfeksjonsmiddel for å rengjøre hendene. Flytende såpe med lav pH brukes kun når man har vært i kontakt med organiske materialer som for eksemel blod eller urin. Enkelte arbeidsoppgaver krever at man bruker hansker og dette kan også brukes hvis man har sår eller sprukken hud. Man må være oppmerksom på at enkelte kan reagere på latex i hansker og at hansker heller ikke beskytter 100% mot inntrenging av stoffer.

Hendene bør også beskyttes med gode håndkremer eller barreierekremer.

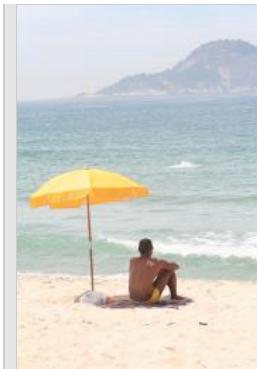
Soling

Soler du deg for kraftig og uten beskyttelse, kan du få brannskader med blemmer, feberfrysninger og temperaturstigning. På lang sikt kan overdreven soling gi deg grove rynker, rød og flasset hud, skjemmende pigmentflekker og hudkreft. Her er ni regler for solvett:

Ni solvettregler

1. Vis respekt for været. Alt slags vær har innvirkning på huden, og enkelte værtypen krever spesiell beskyttelse. Overdreven soling uten beskyttelse kan gi økt aldring av huden, og medføre risiko for varige hudskader som hudkreft.
2. Velg hudpleieprodukter tilpasset nettopp din hud. Ulike typer hud (tørr, normal, fet) krever ulike hudpleieprodukter, og barn trenger ekstra beskyttelse. Solfaktor skal velges etter hudtype (grad av ømfintlighet).
3. Lytt til erfarte fagfolk. Hudpleiere, fotterapeuter og folk som arbeider på apoteket, er fagfolk med stor kunnskap og erfaring når det gjelder hud og hudpleieprodukter. Produktene som selges på apotekene er gjenstand for grundige kvalitetstester.
4. Bruk solfaktor når du soler deg. Hvis du skal oppholde deg i solen mer enn 1/2 time uten å bli solbrent, tilsier faktortallet hvor mange gnager lengre du kan være i solen. Fakto 8 x 1/2 time = 4 timer
5. Solkremer skal beskytte både mot UVA og UVB stråler. Både de kortbølgede strålene (UVB) og de langbølgede (UVA) kan skade huden, og vi må beskytte oss mot dem begge. Selv i skyggen kan huden få opptil 50% UV-lys.
6. Frisk hud har behov for pleie og stell hver dag for å holde seg myk og smidig. På apoteket finner du kvalitetsprodukter til fornuftige priser som dekker alle dine behov. De fører godt utvalg av nasjonale og internasjonale seirer og kan hjelpe deg å finne riktig produkt.
7. Unngå sår og tørre lepper. Leppene er konstant utsatt for sol, vind, kulde og tørrt inneklima, og tørker derfor lett ut. Det er viktig å beskytte dem gjennom daglig bruk av leppepleieprodukter.
8. Hudpleie inkluderer fotpleie. Nest etter hjertet er føttene den delen av kroppen som har det "hardeste" arbeidet, og de er vel verdt å ta vare på. Start fotpleien før føttene begynner å gjøre vondt.
9. Lytt til signalene huden gir deg. Når huden din føles tørr og kanskje solbrent, er det viktig at du tar signalene på alvor. Hudpleieprodukter gjenoppretter huds balanse, og du står sterkere rustet mot nye utfordringer.

Kilde: [NHI: Vis solvett i solen!](#)



Soling under parasoll

Hudfarge

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Wenche Heir

[Hudfarge \(17189\)](#)



Fargen på huden skyldes pigmenter som finnes i overhudens. Hudfargen er bestemt av arv, men påvirkes av ultrafiolett stråling. At noen mennesker er født med mørkere hud enn andre, er et eksempel på hvordan vi er tilpasset de omgivelsene vi er en del av.

Brunfargen på huden skyldes et pigment som heter melanin. Et pigment er et fargestoff. Melaninet finnes i spesielle celler i overhudens som kalles melanocytter.

Pigmentene beskytter

Når huden blir utsatt for ultrafiolette stråler, for eksempel fra solen, utvikler melanocytene mye melanin. Når det blir utviklet mye melanin i overhudens, beskyttes cellene innenfor mot den skadelige virkningen som de ultrafiolette strålene kan ha, som for eksempel dannelsen av kreftceller. Det vil si at jo mørkere hudfargen blir, jo bedre beskyttet er vi mot å utvikle hudkreft.

Pigmentene hindrer dannelse av D-vitamin

Men mennesket er avhengig av noe ultrafiolett stråling fordi dette fører til dannelse av D-vitaminer i huden. Dersom hudfargen blir veldig mørk, slipper lite ultrafiolett stråling igjennom til cellene der D-vitaminet utvikles. Forskerne mener at dette er årsaken til at mennesker som lever i områder med lite sol, er lysere i huden enn mennesker som lever i områder med mye sol.

Albinisme

Noen mennesker har særlig dårlig evne til å utvikle melanin, selv når de blir utsatt for mye sol. Disse har veldig lys hud og er svært ømfintlige for sol. Dette skyldes en endring i arvestoffet og kalles albinisme.



Hva vil det si å være farget?

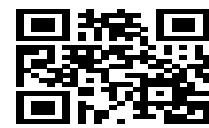
**Og du kaller meg
farget?**

Da jeg ble født, var jeg svart.
Når jeg fryser, er jeg svart.
Når jeg er varm, er jeg svart.
Når jeg er syk, er jeg svart.
Når jeg er rødt, er jeg svart.
Når jeg dør, er jeg svart.

Men du,
Da du ble født, var du rosa.
Når du fryser, er du blå.
Når du er varm, er du rød.
Når du er syk, er du grønn.
Når du er rødt, er du hvit.
Når du dør, er du lilla.

Og du kaller meg farget?

Skrevet av en afrikansk gutt.



*Og du kaller meg farget? Ukjent opphav / biblio
<http://ndla.no/nb/node/17481>*

Hos mennesker med lys hud kan vi registrere endringer i hudfarge som ikke skyldes soling:

Følelser kan få huden til å skifte farge. Når vi blir røde, blir huden ofte blek, mens når vi blir flau, rødmørke.

Temperatur kan få huden til å skifte farge. Når vi blir kalde, trekker blodårene seg sammen, og huden blir hvit. Når vi er varme, utvider blodårene seg, og huden blir rødlig.

Bevegelsesapparatet

Forfatter: Trine Merethe Paulsen

[Bevegelsesapparatet \(73325\)](#)



De fleste mennesker tar som en selvfølge at de kan bevege seg. Vi tenker ikke over at det å bevege kroppen forutsetter at mange faktorer skal virke på riktig måte og til riktig tid. Og hvor ofte har du tenkt over hvilke hensyn du må ta for at dette skal fungere - både nå og i framtida?

Musklene gjør at vi kan bevege kroppen. Musklene består av vev som kan trekke seg sammen og strekke seg ut igjen. Ved hjelp av skjelettet og nervesystemet kan musklene utføre et mangfold av bevegelser.



Bevegelsesapparatet / fagstoff

<http://ndl.no/nb/node/73325>

Denne filmen viser hvordan muskler, skjelett og nerver virker sammen når kroppen er i bevegelse. Kiropraktoren forteller også litt om vanlige plager som kan oppstå i bevegelsesapparatet. Her ser du en plansje som viser hvordan musklene ligger utenpå skjelettet.

Fysioterapeuter og kiropraktorer er fagpersoner som har kompetanse på bevegelsesapparatet. Som framtidig fagarbeider skal du arbeide med mennesker som har behov for å vedlikeholde bevegelsesapparatet sitt. Det er viktig at du har kunnskap om forbyggende tiltak og om hvordan bevegelsesapparatet virker, slik at du kan veilede og motivere.

Du skal også kunne ta vare på din egen kropp, slik at du unngår belastningslidelser.

Fakta om bevegelsesapparatet

- Musklene skaper bevegelse ved å trekke seg sammen.
- Skjelettet utgjør rammen som musklene er festet i. Skjelettet består av knokler som er forbundet med hverandre i ledd.
- Når musklene trekker seg sammen, beveger knoklene seg.
- Musklene i bevegelsesapparatet er for det meste viljestyrte. Nervene overfører signaler fra hjernen til musklene.
- Nedsatt funksjonsevne i bevegelsesapparatet kan skyldes:
 - Skader i muskler som gir smerte når man prøver å bevege muskelen.
 - Smerter i ledd som kan skyldes slitasje eller annen mekanisk skade.
 - Stivhet og nedsatt bevegelighet i ledd.
 - Skader i nervesystemet som hindrer korrekt overføring av signaler.



Skjelettet utgjør et stativ som musklene er festet til. Klikk på bildet for å se det i større format.

- Den beste metoden for å opprettholde et godt bevegelsesapparat er å bevege seg!
- Riktig kosthold er også viktig for bevegelsesapparatet.

Du kan lese mer om muskler og skjelett på de neste sidene i menyen Menneskekroppen. Du kan også lese om bevegelse på sidene for kroppsøving: [Bevegelighet](#)

Bevegelse og utvikling



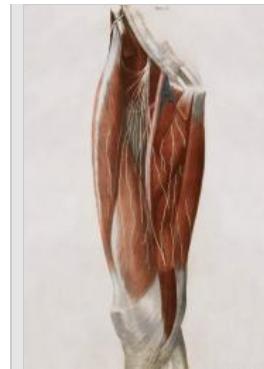
Fysisk og motorisk utvikling 6-10 år / video

<http://ndla.no/nb/node/57128>

Evnen til å bevege seg utvikles gjennom livet. Et nyfødt barn beveger seg nokså tilfeldig, men etter hvert blir bevegelsene mer viljestyrte. Det gir oss mulighet til å utfolde oss, til å komme oss dit vi vil, til å delta i aktiviteter og til å utføre arbeid.

På denne filmen kan du se hvordan barn i barneskolealder beveger seg. Hvis du vil se mer om hva som er typisk for

bevegelse hos barn i ulike aldre, kan du gå til Barns utvikling. Du finner lenke i lenkesamlingen.



Musklene er festet til skjelettet med sener.
Nerver overfører signaler som får muskelen til å trekke seg sammen.

Bevegelsens betydning for helsen

Kroppen vår er konstruert for bevegelse. Fysisk aktivitet virker helsefremmende og er en viktig del av sunn livsstil. Fysisk aktivitet påvirker hele mennesket ved at

- hjertet og sirkulasjonssystemet fungerer bedre
- det forebygger overvekt
- det påvirker fordøyelsen
- det sørger for at nervesystemet utvikler seg
- det påvirker humøret og vår psykiske helse
- det er sosialt og skaper relasjoner mellom mennesker

Det er derfor viktig at mennesker som har nedsatt bevegelighet, får delta i fysisk aktivitet så mye som de klarer. Som fagarbeider skal du arbeide helsefremmende og veilede ulike brukere til fysisk aktivitet. Disse brukerne vil ha behov for fagarbeidere som har kunnskap om bevegelsesapparatet og betydningen av fysisk aktivitet.

Ergonomi

Som arbeidstaker i helse-, oppvekst- og sosialsektoren kommer du til å trenge et godt bevegelsesapparat for å utføre jobben din. Samtidig kan jobben skade bevegelsesapparatet dersom du ikke passer på. Ergonomi er læren om hvordan du tar vare på kroppen din på jobb - hvordan du løfter, går, står og sitter når du utfører ulike arbeidsoppgaver.

Kunnskap om ergonomi er en del av fagarbeiderens kompetanse. Arbeid med ergonomi inngår i helse-, miljø- og sikkerhetsarbeidet (HMS) på arbeidsplassen.



Dans er bevegelse. Når vi danser, får vi brukt ledd og muskler, og vi koordinerer bevegelser ved hjelp av nervesystemet.



Barn liker å bevege seg. Det er viktig å legge til rette for fysisk aktivitet.



Bevegelse er kunst og gir oss opplevelser og noe vakkert å se på

Oppgaver til fagstoff om «Bevegelsesapparatet».

Utfordringer til deg

1. Hva mener vi med begrepet *bevegelsesapparatet*?
2. Hvilke organsystemer virker sammen i bevegelsesapparatet?
3. Se filmen *Et liv i bevegelse* øverst på denne siden. Jobb sammen to og to:
Ta notater fra filmen og øv på å gjenfortelle innholdet til en klassekamerat.
4. Hva gjør en fysioterapeut, og hva gjør en kiropraktor? Finn ut hvordan man kan utdanne seg til disse yrkene.
5. Diskuter denne påstanden i klassen:
Fysisk aktivitet er en av de viktigste investeringer man kan gjøre i egen helse.
6. Les brosjyren *Skapt for bevegelse*, som du finner i lenkesamlingen. Finn bilder på nettsidene til NDLA og lag en bildefortelling som illustrerer punktene i denne brosjyren.
7. Vurder din egen livsstil og forslå aktiviteter som du mener vil virke positivt på ditt bevegelsesapparat og din helse. Bruk treningsplanleggeren og lag en plan. Be gjerne kroppsøvingslæreren om råd.
Lag en plan som er realistisk, og som du tror du kan klare å gjennomføre.
Prøv ut planen i noen uker. Fungerer det? Hvorfor? Hvorfor ikke? Juster planen om nødvendig.
8. Hvorfor er det viktig at også mennesker som har nedsatt bevegelighet, er fysisk aktive?
9. Fysisk aktivitet kan være mye forskjellig og det gjelder å finne noe som passer for den enkelte. Noen aktiviteter krever mye tilrettelegging og mye utstyr, og noen trenger hjelp for å bevege seg:
Arbeid sammen i grupper
Velg ut en bruker fra hver av de elleve yrkessituasjonene og foreslå fysiske aktiviteter som kan passe for hver av dem. Dere skal legge vekt på aktiviteter som stimulerer bevegelsesapparatet. Vurder:
 - tilgjengelighet - finnes tilbuddet i din kommune?
 - hvilket utstyr trenger man?
 - hvor mye hjelp trenger brukeren?
 - andre forhold dere synes er viktige
10. Fordypning
Se filmene om fysisk og motorisk utvikling under *Barns utvikling*. Forklar begrepene:
 - *motorisk utvikling*
 - *grovmotorikk*
 - *finmotorikk*

Musklene

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Agnes Brønstad

[Musklene \(3951\)](#)



Det er musklene som skaper bevegelsen. Muskler er vev som er sammensatt av mange celler. I muskelen er cellene organisert i fibre og bunter. Cellene i muskelvevet arbeider sammen slik at hele muskelen trekker seg sammen samtidig. En godt trent muskel kan utvikle stor kraft. Mennesker som bruker musklene sine, blir derfor sterkere og klarer mer enn de som er passive.

Musklenes viktigste oppgave er å skape bevegelse, men musklene gjør også en viktig jobb med å produsere varme. Skal kroppen fungere, må vi ha en konstant kroppstemperatur. Når vi fryser, begynner derfor musklene å skjelve for å produsere mer varme.

Bevegelse er en komplisert prosess som forutsetter at muskler, skjelett og nervesystem virker sammen. I tillegg er musklene avhengig av oksygen og næring. Det er blodets oppgave å frakte dette til musklene. Samtidig frakter blodet avfallsstoffer vekk fra musklene.

Morsom film om musklenes oppgaver.



Musklene / fagstoff

<http://ndla.no/nb/node/3951>

Skjelettmuskulatur

Muskler som hører til bevegelsesapparatet, kaller vi skjelettmuskulatur. Disse musklene er viljestyrte. Vi kan bestemme oss for å utføre en bevegelse.



Skjelettmusklene er festet til skjelettet med sener. **Kroppens muskler** sett Festepunktene kaller vi utspring og feste. En muskel har **bakfra** utspring på den ene siden av ledet og feste på den andre siden.

Når vi vil bevege en muskel, går det signaler fra hjernen, gjennom ryggmarg og nerver, til muskelen.

Lær mer om
skjelettmuskulatur

Vi skiller mellom bøyemusklene og strekkemusklene. Når en bøyemuskel trekker seg sammen, bøyes ledet mellom utspring og feste. På motsatt side av ledet sitter en strekkemuskel. Når den trekker seg sammen, strekkes ledet ut. Eksempler på slike musklene finner du på framsida og baksida av overarmen – biceps og triceps – og i lårene.



Musklene / fagstoff

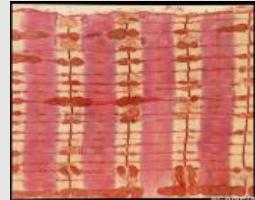
<http://ndla.no/nb/node/3951>

I denne filmen ser du hvordan musklene i overarmen jobber. Det kan være vanskelig å forstå oppleseren, men vi forklarer det du ser, her:

- Musklene er festet i knoklene med sener. Når muskelen på framsida av overarmen, biceps, trekker seg sammen, løfter den underarmen, og albuleddet bøyes.
- Når biceps slapper av, og muskelen på baksida av overarmen strammes, retter ledet seg ut igjen.
- Et tverrsnitt av muskelen viser hvordan den er satt sammen av bunter med fibre.
- Til slutt ser du hvordan en enkel muskelfiber trekker seg sammen.

Skjelettmuskulatur kalles også **tverrstripe** **muskulatur**. Det er fordi muskelfibrene ligger slik at de ser stripe ut i et mikroskop.

Hvis vi ser på glatt muskulatur i mikroskop, ser vi ikke slike tverrstipper.



Mikroskopbilde av stripe
muskulatur
Fotograf: [Science Photo
Library](#)

Lær mer om muskelarbeid, styrke og
kosthold

Muskelmasse

Musklene er bygd opp av proteiner. Idrettsutøvere som skal bygge opp muskelmasse, spiser derfor mye protein. Et proteinrikt kosthold øker imidlertid ikke muskelmasse i seg selv. Skal kroppen bygge opp muskelmasse, må vi bruke musklene. Kroppen er et fintstilt instrument. Hvis musklene blir brukt, «svarer» de ved å produsere mer muskelmasse. Ved lav fysisk aktivitet taper vi muskelmasse. Både barn, ungdom, voksne og eldre må være i aktivitet for å vedlikeholde kroppsmuskulaturen.



Styrke / video

<http://ndla.no/nb/node/19013>

Skal muskelen kunne arbeide, trenger den energi. Denne energien får den fra forbrenningen. Til forbrenningen trenger muskelen næringsstoffer og oksygen, som kommer til muskelcellene med blodet. Forbrenningen foregår i mitokondriene i cellene.

Dersom muskelen får for lite oksygen, arbeider den dårligere, og det dannes melkesyre.

Vi sier om idrettsutøvere at de blir stive. Da er muskelen full av melkesyre.

En person som er sterk, kan løfte mye og gå lenge. En viss muskelstyrke er også gunstig for å unngå slitasjeskader som oppstår når du er på jobb.

Husker du?

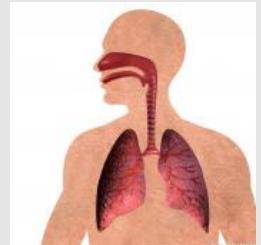
- Hvilke matvarer inneholder mye protein?
- Hvilke matvarer gir energi?
- Muskelarbeid krever også at skjelettet er sterkt. Skjelettet trenger mineraler, særlig kalsium. Hvilke matvarer inneholder mye kalsium?

Styrke

Vi kan øke muskelstyrken vår ved å trenere. Vil du vite mer om dette, kan du gå til kroppsøvingssidene: [Hva er styrke?](#)

Glatt muskulatur

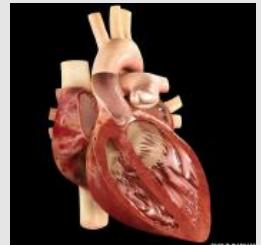
Glatt muskulatur finner vi i indre organer, for eksempel i fordøyelsesorganene, i urinblæra, i blodårene og i luftrørsgreinene. Glatt muskulatur er ikke viljestyrt. Det betyr at vi ikke trenger å tenke på at magesekken skal elte maten, eller at blodårene i huden skal trekke seg sammen hvis vi fryser.



Glatt muskulatur styres av det autonome nervesystemet, altså det vi ikke kan styre med viljen. [Må du huske å puste?](#) Hormoner påvirker også glatt muskulatur.

Hjertemuskulatur

Hjertemuskulatur har vi bare i hjertet. Det spesielle med den er at den kan lage og sende elektriske impulser. Det gjør at hjertet kan slå uten å få signaler fra nervesystemet. Signalene oppstår i et punkt som kalles sinusknuten. Dersom dette systemet av signaler svikter, kan man operere inn en pacemaker som gir hjertemuskelen signaler.



Hjertet påvirkes også av det autonome nervesystemet og av hormoner. For eksempel får hjertemuskelen stresshormonet adrenalin til å slå fortare, og det kan vi registrere ved at pulsen øker. [Hjertemuskelen er veggene i hjertet.](#)

Viljestyrt eller ikke viljestyrt – hva er en refleks?

Med viljestyrt muskulatur mener vi de musklene som vi kan bestemme oss for å bevege. Skjelettmuskulaturen er viljestyrt, og det betyr at vi vanligvis har kontroll over bevegelsene våre. Når vi går, smiler eller stryker noen over kinnet, er det viljestyrte bevegelser.

Den viljestyrte muskulaturen kan også jobbe uten at vi greier å styre den. Hvis du brenner deg på fingeren, vil musklene trekke hånden unna varmekilden uten at du rekker å ville det. Dette kalles en refleks. Kramper og spasmer er andre eksempler på at skjelettmuskulaturen «jobber» på egen hånd. Noen sykdommer og skader forstyrrer også nervesystemets kontroll over musklene.

Vil du vite mer om
reflekser?

Reflekser er ufrivillige sammentrekninger i den viljestyrte muskulaturen. Refleksen starter ved at ett av sanseorganene våre reagerer og sender en beskjed til musklene om å trekke seg sammen. Dette signalet går ikke via hjernen, og dermed sparer kroppen tid. Vi trenger altså ikke å tenke over om vi skal reagere eller ikke. Eksempler på reflekser er når

- det nyfødte barnet starter sugebevegelser fordi noe berører kinnet
- hånden din rykkes bort helt av seg selv når du brenner deg på fingeren
- du blunker fordi øyet plutselig blir utsatt for et skarpt lysglimt

Reflekser er automatiserte bevegelser som hjelper oss til å overleve. Barnet må suge for å få i seg mat, og når hånden din trekker seg fort unna varmen, reduseres skaden på fingeren. Men reflekser kan også øves inn. Det ser du se i filmen.

Som fagarbeider må du være oppmerksom på at sykdom i visse tilfeller kan svekke refleksene.

Oppgaver til fagstoffnode «muskler».

Utfordringer til deg:

1. Hvilke typer muskelvev har vi?
2. Hvorfor kalles skjelettmuskulaturen for tverrstripet muskulatur?
3. Hvordan er musklene festet til skjelettet?
4. Bruk Internett eller andre kilder og finn svar på disse spørsmålene:
 - Hvor mange muskler er det i menneskekroppen?
 - Hvilken muskel er kroppens største?
 - Hvor mange muskler bruker vi når vi smiler?
5. Hvor i cellen foregår forbrenningen? Hvor foregår oppbygningen av proteiner?
6. I filmen *Styrke* brukes begrepene aerob og anaerob forbrenning. Forklar hva det betyr.
7. Hva må til for at kroppen skal bygge opp muskelmasse?

Skjelettet

Forfatter: Wenche Heir, Guri Bente Hårberg

[Skjelettet \(3955\)](#)



Skjelettet består av knokler, brusk og bindevev. Leddene binder knoklene sammen og gjør det mulig å bevege dem. Skjelettet har flere funksjoner: Det holder oss oppreist, det beskytter indre organer, og sammen med musklene gir det bevegelse.

Til sammen har vi over 200 knokler. Disse varierer mye både i form og størrelse. Den største knokkelen er lårbeinet, og noen av de minste er knoklene i øret. Disse er viktige for hørselen.

Knoklene inneholder mange mineraler, blant annet jern og kalsium. Husker du hvilke matvarer som gir mye av disse næringsstoffene?

Skjelettet har mange oppgaver:

1. **Stativ:** Skjelettet holder hele kroppen oppe.
2. **Beskyttelse:** De viktigste organene i kroppen er beskyttet av bein. Hjernen ligger inni hodeskallen og er godt beskyttet. Hjertet og lungene ligger inni brystkassen, og alle nervetrådene i ryggmargen ligger beskyttet inni ryggsøylen.
3. **Bevegelse:** Siden de fleste ledd mellom knoklene er bevegelige, kan vi bevege skjelettet. Musklene er festet til knoklene på en slik måte at når musklene trekker seg sammen, bøyes eller strekkes leddet så lemmene beveges.
4. **Produksjon:** Røde blodceller, hvite blodceller og blodplater produseres i den røde beinmargen, inni de store knoklene.
5. **Mineral-reservoar:** Beinmargen inneholder jern slik at vi raskt kan erstatte røde blodlegemer ved blodtap. Beinsubstansen i skjelettet inneholder mye kalsium og fosfat. Dersom disse mineralene mangler andre steder i kroppen, kan knoklene avgå dem.



Skjelettet med noen av de største knoklene

Ryggsøylen

Ryggsøylen består av mange knokler, som kalles virvler. Mellom virvlene er det brusk. Ryggsøylen er normalt svakt s-formet for å klare å dempe støtene når vi går eller løper. Skallen er festet øverst på ryggsøylen og ville blitt utsatt for kraftige trykk hvis ryggsøylen ikke dempet støtene.



På baksiden av hver ryggvirvel er det en beinbro. Den danner en kanal som ryggmargen går gjennom.

Vi deler virvlene inn i halsvirvler, brystvirvler, lendevirvler og halevirvler. Ribbeina er festet til brystvirvlene. Brystvirvlene og ribbeina danner brystkassen, som beskytter hjertet og lungene.

Lær mer: Fire filmer om skjelettet

Ryggsøylen er svakt s-formet.



Ryggens anatomi / video
<http://ndla.no/nb/node/55874>



Nakkeryggens anatomi / video
<http://ndla.no/nb/node/55887>



Lave ryggsmerter / video
<http://ndla.no/nb/node/55885>



Nakkesmerter / video
<http://ndla.no/nb/node/55890>

Hodeskallen

Hodeskallen, eller kraniet, består av ca. 20 knokler som er bundet sammen med bindevev. Hodeskallen beskytter hjernen. Kjevebeinet er knyttet sammen med kraniet med kuleledd.



Hos foster og spedbarn er sammenføyningene mellom knoklene i hodeskallen myke og føyelige, slik at hodet skal tåle sammentrykningen når det passerer fødselskanalen.

Knokler

Hodeskallen

Vi kan dele knoklene inn i tre typer:

- Rørknokler, som vi finner i armer, bein og i kragebeinet.
- Flatknokler, som vi finner i hodeskallen.
- Uregelmessige knokler, som vi finner i ryggsøylen og i hender og føtter.



En rørknokkel består av to endestykker og et rørformet skaft. Det meste av knokkelen er kledd med en **beinhinne** som består av nerver og blodårer. Beinhinnen forsyner knokkelen med oksygen og næringsstoffer.

Rørknokler

Rørknokkel



Slik ser knoklene i hendene ut på et røntgenbilde.
Fotograf: [Science Photo Library](#)



Et snitt gjennom hoftekula viser både rød og gul beinmarg.

Opphavsmann:
[Stevenfruitsmaak](#)



Brudd i rørknokler er forholdsvis vanlig. På et røntgenbilde kan vi se skader på skjelettet.

Fotograf: [Science Photo Library](#)

Rød beinmarg

De store rørknoklene inneholder rød beinmarg. Her er det mange celler som kalles stamceller, og som gir opphav til andre celler. Alle de ulike typene blodceller dannes fra stamcellene i beinmargen.

- **Beinmargen** består av celler og fett som ligger inni marghulen på rørknokkelen.
- På enden av hver rørknokkel er et lag med **leddbrusk**. Leddbrusken virker som en pute som beskytter beinvevet der to knokler møtes.
- **Kompakt beinvev** finner du rett under beinhinnen. Det er det kompakte beinvevet som gjør knokkelen hard.
- I endestykke av knokkelen finner vi **svampaktig beinvev**.
- Fram til vi slutter å vokse, har rørknokkelen en **vekstskive** i hvert endestykke. Vekstskiven består av brusk som danner nye bruskceller. Bruskcellene omdannes til bein som gjør knokkelen lengre.



Benbrudd / video
<http://ndla.no/nb/node/55877>

Ledd

Forbindelsene mellom knoklene kalles ledd. Hensikten med ledd er å gi bevegelighet, selv om ikke alle ledd er bevegelige. Vi skiller mellom ekte og uekte ledd. Et ekte ledd består av to eller flere knokler som henger sammen ved hjelp av leddkapsel og leddbånd. I uekte ledd er knoklene bundet sammen av bindevev eller brusk, og de har liten eller ingen bevegelighet.



Inne i leddene ligger det sanseorganer som registrerer hvilken stilling leddet er i. Sanseorganene **Kneleddet** sender informasjon til sentralnervesystemet.

Ledd

Ekte ledd

I et ekte ledd er knokkelendene kledd med brusk og ruller mot hverandre. Leddet er omgitt av en kapsel. I kapselen er det celler som produserer leddvæske. Den smører flatene. Eksempler på ekte ledd er knær, skulderledd og håndledd.

Uekte ledd

I uekte ledd er knoklene bundet sammen av bindevev eller brusk, og de har liten eller ingen bevegelighet. Uekte ledd har vi blant annet i hodeskallen og i symfysen, som er den fremre forbindelsen mellom hoftebeina.

Vi kan dele kroppens ledd inn i grupper etter hvordan de beveger seg. Noen ledd er hengslet slik at de bare har bevegelse fram og tilbake, som for eksempel leddene i fingrene.

Andre ledd er kuleformede og kan bevege seg i flere retninger, som for eksempel skulderledd og hofteledd.



Kne
Opphavsmann: [Norsk Helseinformatikk](#)

Oppgaver til fagstoff om «Skjelett».

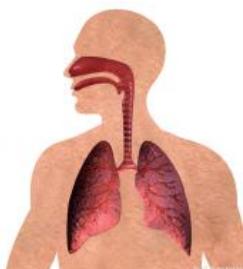
Utfordringer til deg:

1. Hva består skjelettet av?
2. Hva er et ledd?
3. Hvilke oppgaver har skjelettet?
4. Se filmen *Ta vare på skjelettet*. Noter faktasetninger om hvordan en holder skjelettet ved like.
5. Se de fire filmene om skjelettet. Nevn noen grunner til at det oppstår smerter i rygg og nakke. Hvordan kan slike smerter forebygges?
6. Forklar hvordan en rørnokkel er bygd opp. Når du har øvd deg litt, kan du prøve på den interaktive oppgaven du finner til høyre.
7. Hva kan du om ledd? Skriv faktasetninger.
8. Fordypning:
Prøv å finne ut mer om hva beinmarg og stamceller er.
9. Fordypning:
Ved visse sykdommer, blant annet leukemi, brukes beinmargstransplantasjon som behandling. Finn ut hvordan dette foregår, og hvordan transplantasjon av beinmarg kan helbrede sykdom.

Respirasjonsorganene

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Wenche Heir

[Respirasjonsorganene \(3953\)](#)



Respirasjonsorganene, som også kalles åndedrettsorganene, består av nesen og munnen, luftrøret og lungene. Respirasjon betyr å puste. Det innebærer at gasser utveksles mellom kroppen og omgivelsene. Gjennom respirasjonen tar kroppen opp oksygen mens den kvitter seg med karbondioksid.

Når vi puster inn, tilføres blodet oksygen som det frakter til cellene i kroppen. Cellene trenger oksygen til forbrenningen. Når vi puster ut, kvitter kroppen seg med karbondioksid som dannes i cellene under stoffskifte.

Respirasjonssystemet styres og reguleres fra et område i hjernen som kalles respirasjonsenteret. Når det blir mye CO₂ i blodet, blir det registrert i respirasjonsenteret. Senteret sørger da for at vi puster raskere og dypere.

Lungene er det sentrale organet i respirasjonssystemet. De to lungene ligger i brysthulen, på hver sin side av brystskilleveggene.

Luften vi puster inn går gjennom nesen, nesehulen, svelget, strupen, luftrøret, luftrørsreinene og ut til lungeblærene.

Oksygen

er en gass som har kjemisk formel O₂.

Karbondioksid

er en gass som har kjemisk formel CO₂.

Inspirasjon betyr innånding.

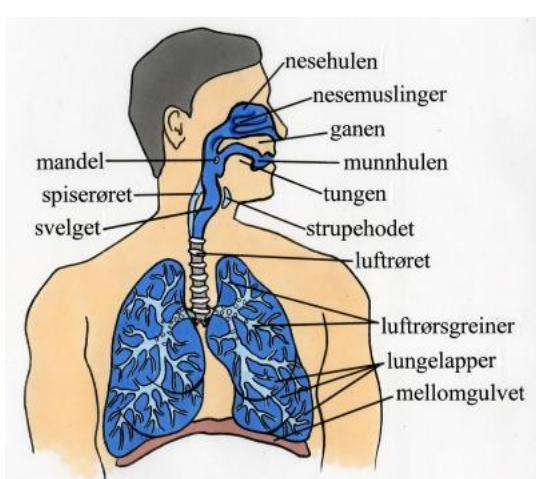
Ekspirasjon betyr utånding.



Brysthulen med hjerte og lunger / video

<http://ndla.no/nb/node/77217>

Respirasjonsorganene



Nesen og nesehulen

Her blir luften vi puster inn renset, fuktet og varmet opp. Når vi puster ut gjennom nesen, holder slimhinnene igjen varme fra utåndingsluften for at kroppen ikke skal tape så mye varme. Bruker vi munnen til å puste inn og ut med, blir ikke luften like godt fuktet, oppvarmet og renset.

Svelget og strupen

Airways

Airways pass through the trachea and bronchi. When we exhale, the air passes through the trachea and bronchi. When we inhale, the air passes through the bronchi and trachea. The trachea has a C-shaped cartilage ring that keeps it open. The bronchi branch off from the trachea into smaller tubes called bronchioles. These bronchioles further divide into even smaller tubes called alveoli. Alveoli are tiny sacs where oxygen and carbon dioxide are exchanged.

Respiratory system

The respiratory system is made up of the nose, mouth, pharynx, larynx, trachea, bronchi, and lungs. The nose and mouth are the primary entry points for air. The pharynx is a common passage for both food and air. The larynx is a muscular organ that produces sound. The trachea is a tube that carries air to the lungs. The bronchi branch off from the trachea into the lungs. The lungs are two large, spongy organs that take in oxygen and release carbon dioxide. The diaphragm is a muscle that helps move air in and out of the lungs.

Alveoli

Alveoli are tiny sacs where oxygen and carbon dioxide are exchanged. They are located in the lungs and are surrounded by a network of blood vessels. Oxygen from the air we breathe enters the alveoli and diffuses into the blood. Carbon dioxide from the blood diffuses into the alveoli and is exhaled. The alveoli are very small, which increases the surface area available for gas exchange.

Fra lungene pumpes blodet videre til cellene i kroppen som trenger oksygen til forbrenningen. Under forbrenningen dannes karbondioksid som vi kvitter oss med ved å puste ut. Denne prosessen er absolutt nødvendig for stoffskiftet og kalles for gassutveksling.



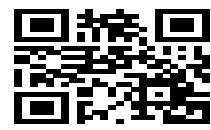
I alveolene er det bare et tynt cellelag mellom luft og blod.

Hvis noe irriterer slimhinnen i luftveiene, øker produksjonen av slim og fanger det opp for å få det fjernet. Ofte hoster vi i tillegg.

Når vi er fysisk aktive, har vi økt behov for oksygen til cellene og vi puster raskere.

Hvor mange ganger puster du i løpet av et minutt?

Denne filmen viser hvordan lungebetennelse hindrer opptak av oksygen:



Lungebetennelse / video
<http://ndla.no/nb/node/55850>

Oppgaver til fagstoff om «Respirasjonsorganene».

Udfordringer til deg

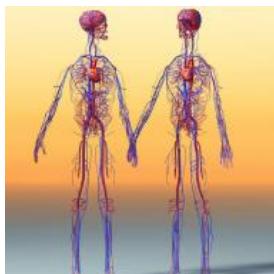
1. Lær deg navnene på de ulike delene av respirasjonsorganene. Du kan forstørre bildet av respirasjonsorganene ved å klikke på

- det.
2. Hva er
 - slimhinner?
 - bronkie?
 - strupelokket?
 - alveoler?
 3. Se videoen Blodets oppgaver i kroppens organer. Øv deg på å forklare hva som skjer i lungene.
 4. Finn ut hva thorax betyr. Bruk Internett.
 5. Finn ut hvilken funksjon mellomgulvet har. Bruk Internett.

Sirkulasjon

Forfatter: Agnes Brønstad, Trine Merethe Paulsen

[Sirkulasjon \(3954\)](#)



Blodet og sirkulasjonssystemet sørger for at stoffer blir transportert rundt i kroppen på en effektiv måte. Sirkulasjonssystemet består av hjerte og blodårer. Arterier leder blod fra hjertet og ut til kapillærer, hærrørsårer. Etter at det har passert gjennom kapillærerne samles blodet i venene, som fører det tilbake til hjertet.

Hjertet

Hjertet er en kraftig muskel som trekker seg regelmessig sammen og dermed presser blodet ut i blodårene.

Arterier

Arteriene har kraftige, elastiske veggger for å klare trykket som oppstår når hjertet trekker seg sammen. Trykkøkningen fra hjerteslagene kan vi registrere flere steder på kroppen - det er dette vi kaller puls.

Kapillærer

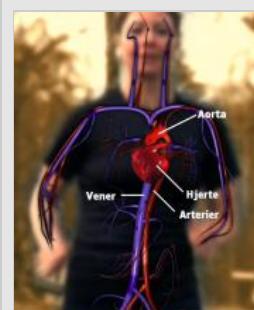
Kapillærerne har svært tynne veggger som blodplasmaet kan passere igjennom. Blodcellene kan ikke passere gjennom kapillærveggene. Når blodplasmaet presses ut av kapillærerne, inneholder det stoffer som cellene kan ta opp, som oksygen fra lungene, næringsstoffer fra tarmene og hormoner fra de endokrine kjertlene. Når plasmaet renner tilbake inn i kapillærerne har det med seg avfallsstoffer fra cellene.

Vener

Kapillærerne samles i vener, som har tynnere veggger enn arteriene. I venene er trykket lavere, og transporten av blod i venene er avhengig av at kroppsmuskulaturen arbeider. Et klaffesystem inni venene hindrer blodet i å renne feil vei når musklene slapper av. Venene leder blodet tilbake til hjertet.

Blodet

Blod er en mangfoldig væske som består av røde og hvite blodceller og blodplasma. De røde blodcellene inneholder hemoglobin og står for transport av oksygen. De hvite blodcellene har en viktig funksjon i immunforsvaret. I blodplasmaet er det en mengde oppløste stoffer som tas opp og avgis etter behov ute i ulike organer og vev.



Sirkulasjonsystemets deler



Blod

Blod blir ofte brukt som et dramatisk virkemiddel. Hva tenker du når du ser bildet?



Sirkulasjonssystemet / amendor_electture

<http://ndla.no/nb/node/96432>

Blodet

Forfatter: Norsk Helseinformatikk

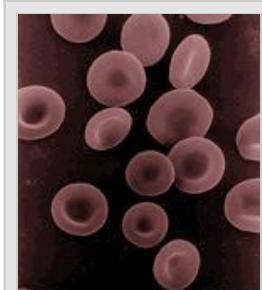
[Blodet \(22471\)](#)



Blodet består av to hoveddeler, blodceller og plasma - den væsken som blodcellene flyter rundt i. Blodcellene består av røde og hvite blodceller samt blodplater. I blodplasmaet finnes en mengde oppløste stoffer, som næringsstoffer, avfallsstoffer, hormoner og antistoffer. Blodet er også viktig for kroppens temperaturregulering. Vi kan si at blodet transporterer varme fra kroppens indre deler til huden, der varmen avgis til omgivelsene.

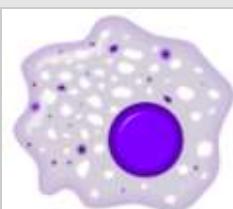
Røde blodceller

Hoveddelen av blodcellene utgjøres av de røde blodcellene. Deres viktigste oppgave er å frakte oksygen fra lungene til alle deler av kroppen. De røde blodcellene inneholder proteinet hemoglobin som binder til seg oksygen i lungene og som frigjør oksygenet til kroppens vev ettersom blodet sirkulerer rundt i kroppen. De røde blodcellene transporterer også en del av avfallsstoffet karbondioksyd fra vevene og til lungene slik at det kan pustes ut.



Røde blodceller

Blodet får sin rødfarge fra proteinet hemoglobin som inneholder jern.



Makrofag

Makrofager er hvite blodceller som angriper og "eter" fremmede celler.

Et voksent menneske har mellom fire og seks liter blod avhengig av kjønn, høyde og vekt.

Hvite blodceller

Kroppen vår inneholder også flere typer hvite blodceller, som beskytter kroppen vår mot infeksjon. De fleste hvite blodcellene er såkalte nøytrofile, som angriper og fortærer bakterier. En annen type, lymfocytter, gjenkjenner fremmede celler, infeksiøse organismer og andre fremmede stoffer og deltar i kroppens immunreaksjon mot dem. Det finnes også andre typer hvite blodceller, men dette er to av de vanligste.

Blodplater

En tredje type blodceller er blodplater. Når et blodkar skades, må blødningen stanses. Først samles blodplater. Kjemiske stoffer i plasma hjelper så blodplatene med å forme en blodpropp som tetter igjen hullet eller såret. Dette er en omfattende prosess som kalles koagulasjon. Vi sier at blodet koagulerer.

De fleste røde blodcellene produseres i beinmargen. Når røde blodceller og blodplater blir gamle og fungerer dårligere, filtreres de ut av blodstrømmen og brytes ned i milten og leveren.

Lymfesystemet

Milten og lymfeknutene, sammen med lymfebaner og -kanaler som forbinder dem, kalles lymfesystemet. Lymfesystemet transporterer fett fra tarmen og overskuddsvæske fra vevene. Lymfesystemet er forbundet med en vene slik at stoffene i lymfen kommer tilbake til blodet. Lymfesystemet inneholder lymfocytter og spiller en viktig rolle i immunforsvaret.

Blodtype er knyttet til overflaten på de røde blodcellene. En person med blodtype A har antistoffer mot cellene i blodtype B, og motsatt.

Blodtype er arvelig.

Blodtyper

Blod deles inn i blodtyper. To vanlige blodtypesystemer er

- AB0-systemet (0 = null)
- Rhesus-systemet, som skiller mellom Rh+ og Rh-

Omtrent 40% av den norske befolkningen har blodtype 0, 48% har A, 8% har B og 4% har AB. 85% av den norske befolkningen er Rh-positiv, mens 15% er Rh-negativ. Det har ingen helsemessig betydning for deg hvilken blodtype du har, men ved blodoverføring må blodtypene til giver og mottaker passe sammen.

Hjertet

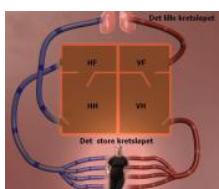
Forfatter: Norsk Helseinformatikk

[Hjertet \(22439\)](#)



Hjertet er en muskel som har som oppgave å pumpe blod rundt i kroppen slik at celler og vev kan motta oksygen og næringsstoffer. Hjertet består av fire kamre: to kamre på venstre side og to kamre på høyre side. Hver side består av et forkammer og et hjertekammer.

Hjertets oppbygning



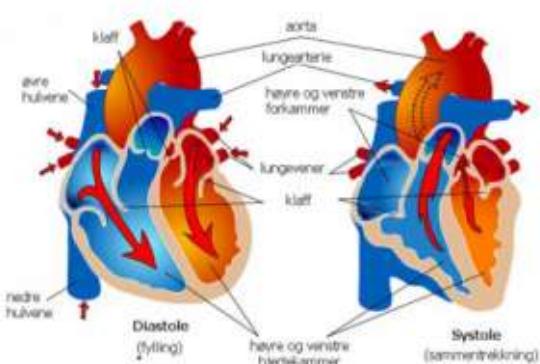
Store og lille kretsløp

Forkamrene fungerer som "mottakskamre" for blod fra kroppen. Blodet fra lungene kommer inn i venstre forkammer, og blod fra resten av kroppen kommer inn i høyre forkammer.

Fra forkamrene går blodet til hjertekamrene. Høyre hjertekammer sender blodet til lungene, og venstre hjertekammer sender blodet ut i kroppen. Hjertet har fire klaffer. Disse er viktige for å sikre at blodet kun strømmer i én retning og ikke tilbake til det kammeret det kom fra. Det er klaffer mellom forkammer og hjertekammer, og i overgangen mellom hjertekammer og arterie.

Opprettholdelse av sirkulasjonen er meget viktig. Hjertet til et foster begynner faktisk å slå allerede når det bare er tre uker gammelt. Dette understreker viktigheten av at vev og celler får de stoffene de trenger.

Vi snakker ofte om hjertet som **en** muskel og **en** pumpe, men egentlig består hjerteveggen av flere lag med muskler, og hvert kammer utgjør en pumpe. Forkamrene fungerer som pumper i og med at de trekker seg sammen og sender blod til hjertekamrene. Det er imidlertid disse som er de viktigste pumpene. Pumpene virker ved at hjertekamrene jevnlig trekker seg sammen slik at det bygges opp et trykk. Trykket gjør at blodet sendes ut fra hjertet.



Hjertets oppbygning

Blodforsyningen til hjertemuskelen



Hjerte som slår

Atrium

betyr forkammer.

Ventrikkel

betyr hjertekammer.

Blodtrykk

Siden hjertet er en pumpe og blodårene er trange, oppstår det et trykk i blodårene. Dette trykket kan vi måle.

Systolisk trykk

måles når hjertet trekker seg sammen,

Diastolisk trykk

måles når hjertet slapper av.

Systole og diastole

Hjertet pumper blod ut i kroppen slik at alle celler og alt vev skal motta oksygen og næringsstoffer. Men for at hjertet skal klare å utføre sin oppgave, må hjertemuskelen selv få tilført oksygen og næringsstoffer. Hjertemuskelen mottar blod fra arterier som kalles koronararterier. Disse arteriene går ut som greiner fra hovedpulsåren (aorta) like etter avgangen fra venstre hjertekammer. Arteriene ligger på overflaten av hjertemuskelen og fordeler blod til kapillærer inne i hjertemuskelen.

Hjertets syklus deles inn i systole og diastole. Systole er betegnelsen på den tiden ventriklene bruker på å trekke seg sammen og derved sende ut blod fra hjertet, mens diastolen betegner perioden når ventriklene hviler og blir fylt med blod fra atriene. Én hjertesyklus består dermed av både systole og diastole.

Når hjertet slår raskere under fysisk aktivitet, vil diastolen forkortes slik at hjertet får kortere fyllingstid.

Oppgaver til fagstoff om «Hjertet».

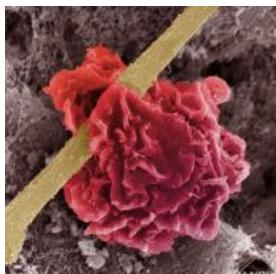
Utfordring til deg:

Lær deg navnene på hjertets deler. Du finner et bilde av hjertet uten navn i lenkesamlingen. Bruk dette for å teste deg selv.

Kroppens forsvar

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Agnes Brønstad, Trine Merethe Paulsen

[Kroppens forsvar \(3957\)](#)



Kroppen vår har et naturlig forsvar mot sykdom og skade. Dette omfatter både en beskyttelse mot å bli skadet eller smittet av sykdom og et forsvarsverk som prøver å reparere skader og bekjempe mikroorganismer som har kommet inn i kroppen og kan gjøre oss syke.

Mange av forsvarsmekanismene er medfødte, slik at vi allerede som spebarn er godt beskyttet mot smitte. Men kroppen kan også lære å beskytte seg mot mikroorganismer. Det kaller vi *ervervet forsvar*.



Immunforsvaret / video

<http://ndla.no/nb/node/60448>

Det ytre forsvaret

- En hel og frisk hud. Hel hud hindrer skadelige mikroorganismer i å trenge inn i kroppen. Alle skader i huden, sår og rifter, er mulige åpnninger for sykdomsfremkallende mikroorganismer.
- Slimhinner og tårevæske beskytter kropspåpninger som ikke kan være dekket av hud.
- Flimmerhår i luftveiene, øyevipper og øyebryn hindrer mikroorganismer, stov og partikler i å komme inn i kroppen.
- På huden, i fordøyelsessystemet, i kjønnsorganene og mange andre steder har vi en normalflora av «snille» mikroorganismer som hjelper til med å bekjempe sykdomsfremkallende organismer.
- I magesekken har vi i tillegg magesyre som dreper mange mikroorganismer som følger med maten vi spiser.

Det indre forsvaret

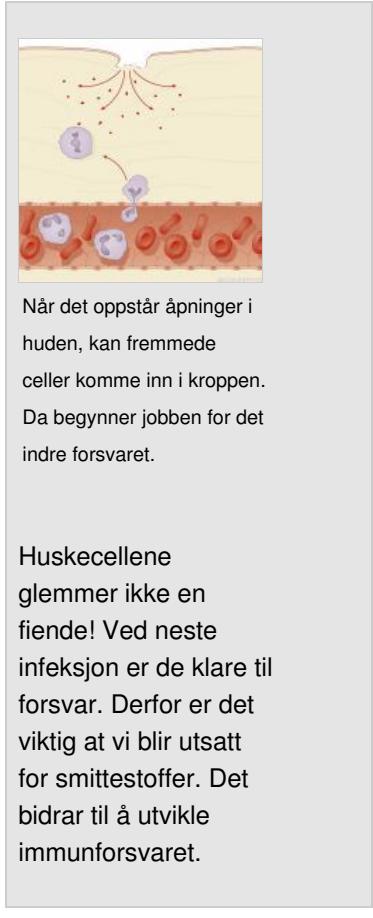
Det ytre forsvaret skal hindre smittestoffer i å komme inn i kroppen.



Ta godt vare på huden!

- Når fremmede stoffer har kommet inn i kroppen, er det først og fremst de hvite blodcellene som har jobben med å bekjempe dem. Vi har to hovedtyper hvite blodceller:
 - **Etceller**
Disse cellene spiser og fordøyer fremmede celler som finnes inne i kroppen.
 - **Angrepsceller**
Fremmede celler har et annet mønster, *antigener*, på overflaten enn kroppens egne celler. Angrepscellene produserer antistoffer som fester seg på overflaten til de fremmede cellene, slik at de blir ufarlige. Noen av angrepscellene kaller vi *huskeceller*. Disse cellene husker tidligere inntrengere, slik at hvis kroppen blir angrepet av samme smittestoff senere, er de klare med antistoffene med en gang. Vi sier da at vi har blitt immune.

- Lymfesystemet har en viktig funksjon fordi det har mange hvite blodceller og hjelper til med å frakte vekk avfallsstoffer fra nedbrytningen av fremmedstoffer.
- Kroppen har i tillegg evne til å reparere skader. Sår gror, og nye celler og nytt vev dannes etter behov.



Når det oppstår åpninger i huden, kan fremmede celler komme inn i kroppen. Da begynner jobben for det indre forsvaret.

Huskcellene glemmer ikke en fiende! Ved neste infeksjon er de klare til forsvar. Derfor er det viktig at vi blir utsatt for smittestoffer. Det bidrar til å utvikle immunforsvaret.

Oppgaver til fagstoff om «Kroppens forsvar».

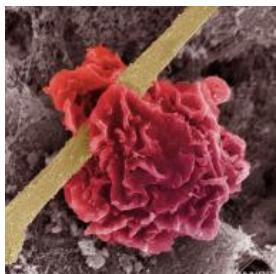
Utfordringer til deg

1. Hva må kroppen forsvere seg mot?
2. Hva består det ytre forsvaret av?
3. Hva består det indre forsvaret av?
4. Hva betyr det å være immun?
5. Hvordan blir vi naturlig immune mot sykdommer?
6. Hva er en vaksine? Hvorfor vaksinerer vi mot ulike sykdommer?
7. Hvordan kan du som fremtidig fagarbeider bidra til å opprettholde et godt immunforsvar hos ulike brukere?

Syke barn

Forfatter: Trine Merethe Paulsen

[Syke barn \(79141\)](#)



Som fagarbeider i barnehage eller skole blir man vant til at barn ofte blir syke. Det er normalt og sunt for barn å møte vanlige smittestoffer og å få omgangssyke og bli forkjølet en gang imellom. Å pusse neser og høre på hosting er en del av hverdagen, spesielt høst og vinter.

Det typiske er at mange barn blir syke samtidig. Dette skjer fordi smitte overføres lett når så mange mennesker er sammen. Dessuten er barns immunforsvar ikke fullt utviklet, og de blir derfor lettere syke enn voksne.

Immunforsvaret utvikler seg

Det er nettopp i møte med alle smittestoffene, patogenene, at immunforsvaret utvikler seg. Å holde barna helt borte fra smittestoffer er derfor ikke så lurt. Dette kan du lese mer om på siden om kroppens forsvar.

Kan barnet gå i barnehagen eller på skolen?

Barns sykdom har mange konsekvenser:

- Barn som er svært mye syke, kan bli satt tilbake i andre deler av den naturlige utviklingen, både fysisk og sosialt.
- Det å bli smittet av en ny sykdom før man er frisk fra den forrige, kan føre til alvorlige sykdomstilstander.
- Syke barn påvirker ansatte i barnehage og skole fordi de trenger mer omsorg og øker smittepresset på alle.
- Foreldre og foresatte må være borte fra jobb når barn blir syke. Dette kan være problematisk hvis det skjer ofte.

Vanlige sykdommer som forkjølelse, influensa og omgangssyke kommer og går. Det kan være vanskelig å avgjøre om barna skal være hjemme eller gå i barnehagen eller på skolen når de er syke. Hovedregelen er at febersyke barn og barn med redusert allmenntilstand skal holdes hjemme. På Norsk Helseinformatikk sine nettsider kan du lese mer om hva Folkehelseinstituttet anbefaler ved ulike sykdommer:
[Folkehelseinstituttet: Syke barn og barnehage](#)

Barnesykdommer

Vannkopper er en typisk barnesykdom. Veldig mange får denne sykdommen som småbarn, og når én i barnehagen har fått den, kommer gjerne flere etter. Sykdommen skyldes et virus og er veldig smittsom. Andre barnesykdommer er for eksempel

- kusma
- meslinger
- røde hunder
- skarlagensfeber
- tredagersfeber



For syk til å gå på SFO i dag?

Patogener

Patogen betyr sykdomsfremkallende. Patogener er en fellesbetegnelse på mikroorganismer som forårsaker sykdom.



Syke barn i barnehagen / audio
<http://ndla.no/nb/node/7770>

Du kan søke på Internett og finne beskrivelser av hvordan de ulike barnesykdommene arter seg, hvilke symptomer som er vanlige, og hvordan man skal forholde seg mens barnet er sykt, og etterpå. Når barnet har hatt en barnesykdom, blir det immunt mot denne sykdommen og får den vanligvis ikke senere i livet.

Vaksinering



Vaksiner / video

<http://ndla.no/nb/node/55903>

En annen måte å oppnå immunitet på er å vaksinere barnet. I Norge er det vanlig å vaksinere mot noen barnesykdommer. MMR-vaksinen beskytter mot meslinger, kusma og røde hunder. Den gis første gang til barn når de er cirka 15 måneder, og andre gang når de er cirka 13 år. Når et barn er vaksinert, får det ikke sykdommen, og dette reduserer risikoen for komplikasjoner. Vaksinering mot barnesykdommer er imidlertid omdiskutert, og foreldre kan velge å ikke vaksinere barna sine.



Vannkopper er en vanlig barnesykdom. Røde prikker som klør, er typisk for vannkopper.

Oppgaver til fagstoff om «Syke barn».

Ufordinringer til deg

1. Hvorfor er det viktig at barn blir utsatt for smittestoffer?
2. Hvordan blir vi immune mot en sykdom? Arbeid to og to og øv dere på å forklare dette med egne ord.
3. Forklar hvordan smitte spres. Lag en liste med tiltak som kan bryte smittekjeden når noen blir syke i en barnehage eller skole.
4. Bruk Internett eller intervju en helsesøster om vaksinasjonsprogrammet for barn i Norge. Finn ut hvorfor samfunnet bruker ressurser på vaksinering.
5. Til fordypning: Hva heter viruset som er årsak til meslinger? Hvorfor smitter det så lett?

Utvikling

Utvikling — en oversikt

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Gro Nedberg Grønlid

[Utvikling \(16772\)](#)

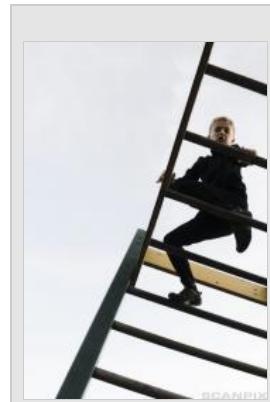


Vi utvikler oss hele livet, fra vi blir unnfangenget til vi dør. Når vi er barn og ungdommer, skjer utviklingen raskt. Vi skal blant annet lære å gå, snakke, spise selv, tegne, tenke osv. Vi skal utvikle oss fra å være små mennesker til å bli voksne og etter hvert eldre mennesker. Vi kan dele menneskets utvikling inn i ulike områder, og innenfor disse områdene er det variasjoner på hvordan utviklingen skjer.

Vi kan dele menneskets utvikling inn i ulike områder, og vi har noen begrep som vi forbinder med dette temaet. Noen av de områdene og begrepene knyttet til utvikling, har vi symbolisert med bilder på denne siden.



Utvikling og vekst



Fysisk og motorisk utvikling



Sosial og følelsesmessig utvikling

Sitat

.... Fyller meg selv helt

på langs og på tvers

fra øverst til nederst.

Er du større enn deg selv kansje?

Utdrag av diktet «Mauren» av Inger Hagerup

Å kjenne til menneskets utvikling og hva som påvirker den, er viktig. Det gir deg mulighet til å reflektere over din egen utvikling, bli bedre kjent med deg selv og bedre forstå hvordan du skal kunne bidra til andre menneskers utvikling.

Oppgaver til fagstoff om «Utvikling».

Tenk over

Utvikling omhandler ulike tema, og disse er symbolisert med bilder på denne siden.

1. Lag et tankekart for hvert av områdene. Hva kan du om dette fra før?
Ta fram tankekartene når du er ferdig med å jobbe med områdene. Hva har du lært?
2. Hvilke kompetansemål i din læreplan sier at du skal lære noe om dette fagstoffet?
3. Diskuter og lag en plan for hvordan du vil jobbe med disse temaene. Du kan lage en plan sammen med klassen eller en egen plan for deg selv.
4. Lag en tekst eller et rollespill ut fra ett eller flere av bildene på siden.
5. Finn diktet «Mauren» av Inger Hagerup i en bok eller på Internett. Hva tror dere forfatteren har ment med diktet?

Å være menneske

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg, Gro Nedberg Grønlid

[Å være menneske \(3971\)](#)



Som menneske lever du i et sosialt fellesskap med andre mennesker. Du er selv med på å påvirke din egen utvikling, og du kan ta egne valg. Det er egentlig en stor jobb å skulle bli et menneske, og det er mye vi skal lære på veien.

Som menneske utvikler vi oss hele livet, og som fagarbeider må du huske på at de menneskene du arbeider med, også er i utvikling. Jobben din handler om å legge til rette for denne utviklingen på en god måte.

Som mennesker skal vi fungere i et fellesskap, og vi skal være medmennesker. Vi er avhengig av hverandre i dette fellesskapet, og vi må lære å omgås hverandre med tillit og gjensidig respekt, uavhengig av hvilken kultur vi hører til, hvilket språk vi snakker eller hvilken hudfarge vi har. Vi er alle mennesker som trenger kjærlighet, omsorg og trygghet fra våre omgivelser for å kunne utvikle oss på en positiv måte.



Generasjoner

Å være menneske innebærer også å bry seg om andre, og å ha evnen til empati. Empati vil si å kunne sette seg inn i hvordan andre mennesker føler og opplever situasjoner, uten å overta eller ta den andres følelse innover seg.



Medmenneske

Eksempel

Anne er 82 år, og bor alene i huset sitt etter at mannen hennes døde for 1 år siden. Hun har ingen nær familie og får lite besøk. Anne er ofte lei seg, og uttrykker et stort behov for nærvær og omsorg. Hvordan kan du som medmenneske være med på å gjøre Anne sin situasjon bedre?

Vi er altså selvstendige individer som fødes inn i et samfunn og et fellesskap. I dette samfunnet - uavhengig av hvilket land og kultur vi vokser opp i - er vi bundet sammen av normer, verdier og tradisjoner. Et nyfødt barn er ikke bare passivt eller "tomt", men det har en unik evne til å kommunisere med omverdenen med en gang. Derfor sier vi at barnet utvikles i et aktivt samspill med menneskene og miljøet det er en del av. I dette samspillet skal barnet lære å bli et menneske - og en del av samfunnet og fellesskapet.

Oppgaver til fagstoff om «Å være menneske».

Utfordringer til deg

1. Hva vil det si å være menneske?

2. Hvordan er du som medmenneske for dine

- venner
 - foreldre
 - søsknen
 - naboor
 - besteforeldre
 - lærere
- Er det noen forskjell?

3. På hvilken måte blir mennesket en del av et samfunn og et fellesskap? Kom med eksempel.

Fysisk og motorisk utvikling

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg, Gro Nedberg Grønlid

[Fysisk og motorisk utvikling \(3973\)](#)



Fysisk og motorisk utvikling er knyttet til hvordan vi vokser og beveger oss. Denne utviklingen skjer ofte i en gitt rekkefølge, men vi skal likevel huske at det er store variasjoner for når et barn behersker de ulike områdene.

Den fysiske utviklingen

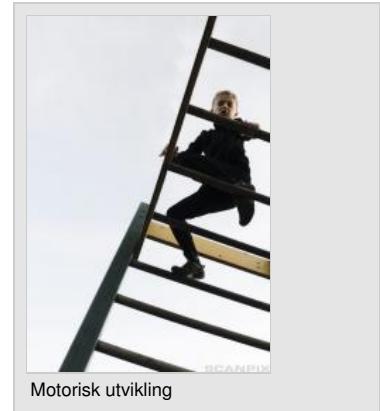
er i første rekke knyttet til hvordan vi vokser, for eksempel hvor høye vi blir.

Motorisk utvikling

Motorisk utvikling er evnen vi har til å få kontroll over våre bevegelser. Vi deler den ofte inn i to grupper: finmotorikk og grovmotorikk. Den motoriske utviklingen styres av hjernen og påvirkes av fysisk aktivitet som stimulerer nervesystemet og samvirket mellom nervesystemet og kroppens muskler.

Finmotorikk

Finmotorikk er de små bevegelsene som vi bruker når vi skriver, pusler, legger perler osv. I ansiktet, spesielt rundt øynene, har vi for eksempel mange små muskler som er viktige for koordineringen av bevegelsene våre. De gjør det mulig for oss å kunne regne ut avstander og se små hindringer der vi går.



Grovmotorikk

Grovmotorikk er de store bevegelsene som involverer de store kroppsmusklene. Det er disse musklene vi bruker når vi skal springe, sykle, gå osv. Tenk bare hva som skjer i barnets første leveår.

Reflekser

De første bevegelsene til barnet er styrt av reflekser. En refleks er en automatisk respons på en stimulering. Et eksempel er sugerefleksen der barnet automatisk forstår at det skal suge når det blir lagt til brystet. Nyfødte griper også rundt fingeren din automatisk hvis du legger den inntil hånden hans. Det kaller vi griperefleks. Etter hvert som barnet vokser, forsvinner de fleste reflekssene, og barnet utvikler evne til å styre bevegelsene med viljen.

En refleks er en bevegelse som ikke er styrt av viljen. Du kan lese mer om reflekser ved å trykke på linken.

Når barnet etter hvert får kontroll over bevegelsene sine, vil det greie å rulle seg rundt, krabbe, stå, gå for så å hoppe, springe, sykle osv. Barn elsker å være i bevegelse, og det er naturlig å hoppe på steiner, i vannpytter, balansere der det går an og utforske det meste. Noen barn er roligere og tør ikke ta så mange utfordringer, men det er viktig at de får sjansen til årøre seg. La barna få være i aktivitet og utfolde seg i sitt eget tempo. Det kan godt hende du må være med å hjelpe noen til "å tørre", og da innenfor trygge rammer, og på barnets premisser.

Etter hvert som barnet vokser, får det god kontroll over kroppen sin og kan delta i mange aktiviteter. De begynner å sammenligne seg med andre og velger gjerne de aktivitetene de behersker.

Tenåringene vokser fort. Samtidig med at tenåringene vokser i lengden, forandrer proporsjonene i kroppen seg. Musklene blir større, og hjertet og lungene får større arbeidskapasitet. Kroppen tåler større belastninger enn tidligere, og mange ungdommer er ofte aktive innen sport og idrett. Det tar tid å venne seg til at kroppen forandrer seg, og tenåringene trenger litt ekstra anerkjennelse i denne perioden.



Liten rebell

Voksne mennesker regnes som ferdig fysisk utviklet. De vokser ikke lengre i høyden, men kroppsfiguren kan forandre seg. Motorisk er det ennå store individuelle forskjeller på hva de mestrer. Det henger sammen med hva den enkelte liker å holde på med med, hvor mye og hva de trener.

Kroppen svekkes med årene, og hvor raskt det skjer er blant annet avhengig av arv, hvordan vi har tatt vare på kroppen gjennom livet, og om vi får være friske. Vi vet at immunforsvaret blir dårligere, og at eldre lettere får infeksjonssykdommer.



Ungdom

Det skjer kroppslige forandringer gjennom hele livet. Kunnskap om hvordan utviklingen foregår påvirker hvordan vi tar vare på kropp og helse. Som fagarbeider trenger du denne kunnskapen når du skal gi omsorg til andre mennesker og drive helsefremmende arbeid.



Gamle hender

Oppgaver til fagstoffnode om «Fysisk og motorisk utvikling».

Utfordringer til deg

1. Forklar ordene:
 - fysisk utvikling
 - motorisk utvikling
 - finmotorikk
 - grovmotorikk
 - reflekser
2. Hvilke reflekser er vi født med?
3. Hvilke reflekser forsvinner etter hvert og hvilke reflekser beholder vi gjennom livet?
4. Hva kan vi forvente at skjer med den fysiske utviklingen når vi blir eldre?

Sosial og følelsesmessig utvikling

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg, Gro Nedberg Grønlid
[Sosial og følelsesmessig utvikling \(3985\)](#)



Den sosiale og følelsesmessige utviklingen henger nære sammen. En god sosial utvikling er avhengig av en god følelsesmessig utvikling. Den følelsesmessige utviklingen kalles også emosjonell utvikling.

Den sosiale utviklingen handler om å lære seg sosial adferd, og å kunne omgås andre mennesker. Det betyr også at vi må forholde oss til de normer og regler som gjelder i samfunnet vårt.

Helt fra fødselen av er barnet et sosialt vesen. Det søker kontakt og er avhengig av andre mennesker rundt seg. Den lille babyen kommuniserer til omverdenen med lyder og bevegelser. Tilknytningen til andre, spesielt mor og far, skjer med kroppskontakt, smil, blikk, imitasjon og at barnet kjenner igjen personer og ting.

Det er helt nødvendig for mennesket å oppleve både fysisk og psykisk kontakt med andre. Derfor er det å gi noen et oppmuntrende ord, et smil eller bare et lite tegn på at jeg er her og ser deg, positive gaver å gi til hverandre.

I småbarnsalderen er barns sosiale utvikling avhengig av tydelige, omsorgsfulle og trygge voksne. Barn må oppleve å bli tatt på alvor og bli anerkjent og respektert for dem de er. På denne måten får de tillit til seg selv og det de mestrer, og blir godt rustet til å møte de forventningene som møter dem senere i livet.

Følelsesmessig utvikling

Følelsene våre utvikler seg. Måten vi opplever og takler følelser som sorg, sinne, glede og stolthet på, endrer seg med alder og erfaring

- Noen følelser får kroppslige uttrykk, som at man får vondt i magen når man gruer seg til noe.
- Mennesker gir uttrykk for følelser på ulike måter. Noen slår når de blir sinte, mens andre blir stille og trekker seg unna.
- Noen har lett for å gråte og le.
- Noen er flinke til å sette ord på og prate om følelser.

Barn har gjerne sterke kroppslige reaksjoner og har lettere for å gråte og le, men også som voksne takler vi følelser på ulike måter.

Den følelsesmessige utviklingen handler både om hva vi føler og hvordan vi håndterer de følelsene vi har. Noen ganger kan vi trenge hjelp til å håndtere følelsene våre, men det er viktig å anerkjenne at vi opplever følelser forskjellig og utrykker det ulikt.

Sosial kompetanse

Våre sosiale evner utvikles i samspill med andre gjennom hele livet. Vi må lære oss å omgås andre mennesker på en måte som er bra både for oss selv og de andre. Vi må tørre å være oss selv - våge å si hva vi mener, samtidig som vi lar andre komme til orde. I dette spenningsfeltet mellom å gi og ta utvikles deler av den sosiale kompetansen.

Empati er en viktig del av vår sosiale kompetanse. Det er en grunnleggende følelsesmessig evne. Empati er evnen til å sette seg inn i en annen persons følelser og situasjon.



Venner



Følelsesuttrykk

Begrepet sosial kompetanse kan defineres som et sett av ferdigheter, kunnskap og holdninger - og den motivasjonen mennesket trenger for å mestre ulike miljø.

Selvbilde og selvtillit

Måten vi ser oss selv på er et resultat av hvilke opplevelser og erfaringer vi gjør oss, og hvilken respons vi får fra omgivelsene. Selvbildet vårt, måten vi oppfatter oss selv på, påvirkes av hvordan vi tenker om oss selv, og hvordan vi tror andre tenker om oss.

Selvtillit handler om hvor stor tro du har på at du kan prestere - enten på skolen, på arbeid eller i sosiale sammenhenger. En persons selvtillit kan variere fra situasjon til situasjon, og følelsen av selvtillit er avhengig av bekreftelse fra andre mennesker.

Det å få bekreftelse på at du gjør en god jobb eller at du er verdifull for den du er gir et godt selvbilde. Det er viktig å være trygg på seg selv, og på at andre respekterer dine holdninger og verdier. Når du er trygg på det, og har en positiv selvfølelse tåler du også utfordringer bedre. Da er det heller ikke så skummelt å skulle begi seg ut i noe ukjent og nyt.



Samtale

Selvoppfatning er alt du tror, tenker, føler og antar om deg selv. Når du så vurderer din selvoppfatning, sier det noe om du selv synes at du er en bra nok person - at du har en bra selvaksept.

Øyvind Kvello

Å ha et positivt selvbilde og nok selvtillit i forhold som betyr noe i livet er svært viktig for alle mennesker. Som fagarbeider er det din oppgave å bidra til at de menneskene du jobber med får støtte til å akspetere seg selv og tro på at de kan mestre.

Oppgaver til fagstoff om «Sosial og følelsesmessig utvikling».

Utfordringer til deg

1. Hva er sosial utvikling?
2. Hva er følelsesmessig utvikling? Hva kan den også kalles?
3. Hvilken betydning har den sosiale og følelsesmessige utviklingen for mennesket?
4. På hvilken måte kan du bidra til en god sosial og følelsesmessig utvikling for
 - barn?
 - ungdommer?
 - voksne?
 - eldre?
- 5.
6. Les artikkelen: [Mennesket - en risikokonstruksjon i surr med seg selv?](#)

Eriksons psykososiale stadier

Forfatter: Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg

[Eriksons psykososiale stadier \(3987\)](#)



Mange har forsket på og skrevet om utviklingspsykologi. Her presenterer vi kort Erik Erikson sin teori. Du kan også velge å lese hva andre har skrevet, for eksempel Sigmund Freud. Du finner stoff om utviklingspsykologi i lærebøker, i fagbøker i psykologi og på Internett.

Eriksons psykososiale stadier – menneskets åtte aldre

Erik Homburger Erikson (1902-94) ble født i Danmark men vokste opp i Tyskland og flyttet som voksen til USA. Han var opptatt av barn og unges utvikling og da særlig ungdommens problemer. Som psykolog er han særlig kjent for sin teori om personlighetsutvikling, det vi kaller Eriksons psykososiale stadier. I følge Erikson utvikler personligheten seg i åtte faser knyttet til bestemte alderstrinn han kalte fasene mennesket åtte alde. Hver fase inneholder kriser og muligheter. Erikson var spesielt opptatt av barnets følelsesmessige og sosiale utvikling og vektlegger betydningen av det miljøet barnet vokser opp i.

0-1½ år: Grunnleggende tillit eller mistillit

Barn som opplever at voksne dekker de behovene det har og gir det omsorg, vil det utvikle en grunnleggende tillit til andre mennesker. Barn som vokser opp med voksenpersoner som ikke klarer denne oppgaven, kan få vansker med å stole på mennesker også senere i livet. Også det å ha de samme voksenpersonene rundt seg over tid er viktig for å utvikle grunnleggende tillit. Erikson hevdet at dette er den aller viktigste fasen i barnets liv.



Far og barn

1½ -3 år: Selvstendighet eller tvil

Barnet har nå lært seg en rekke nye ferdigheter, men trenger fortsatt hjelp til mange ting. Det er viktig at det får prøve ut viljen sin og får oppgaver som det mestrer. Når barnet mestrer oppgaver og får positive tilbakemeldinger, utvikler det trygghet knyttet til egen vilje og evner. Et barn som opplever det motsatte, kan bli mindre selvstendig. Det samme kan skje hvis barnet stadig får utfordringer det ikke har forutsetninger til å mestre, eller hvis det får mye kritikk. Barnet kan bli usikkert og tvile på sin egen evne til å mestre oppgaver. Denne tvilen kan følge barnet inn i voksenlivet.



Spise spaghetti

3-6 år: Initiativ eller skyldfølelse

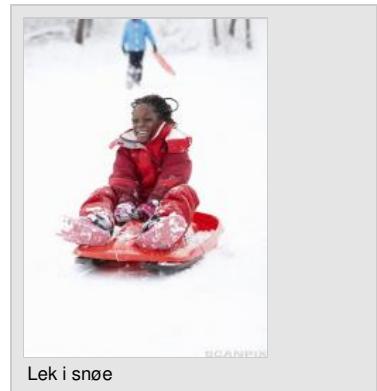


Trygghet

I denne perioden er barnet vitebegjærlig og vil gjerne prøve nye oppgaver. Barnet blir stadig mer klar over seg selv som et eget individ. Dersom barnet skal få tro på seg selv og senere vise initiativ, er det viktig at de får lov å prøve ut ulike sider ved seg selv. Dette skjer gjerne gjennom lek og aktivitet. Selv om barnet trenger foreldre som setter grenser for seg, er det viktig at det ikke blir for mange grenser. Når barnet mestrer nye aktiviteter, styrkes barnets selvtillit. Ved hjelp av de voksnes grensesetting lærer barnet hva som er rett og galt. Skyldfølelse utvikles i denne perioden, og barnet får skyldfølelse dersom det har gjort noen galt. Dersom barnet stadig irettesettes og får vite at det han eller hun gjør er galt, kan barnet utvikle skyldfølelse og bli passivt. Utvikling av kjønnsidentitet er en viktig del av denne fasen. Kjønnsidentitet knyttes til forståelse av seg selv som jente eller gutt.

6-12 år: Arbeidsevne eller mindreverdighet

Venner blir nå viktigere for barnet, og det begynner på skolen. Barnet vil i stadig større grad bli kritisk til egne evner og prestasjoner og det vil sammenligne seg med andre barn. Barnet trenger anerkjennelse og positive tilbakemeldinger for å få tro på egne prestasjoner. Det er viktig at barnet får oppgaver som det har forutsetninger for å mestre. Hvordan omgivelsene reagerer på det barnet gjør, er avgjørende for om opplever seg selv som dyktig og kompetent eller om det får en følelse av å ikke strekke til. Opplevelse av å ikke strekke til kan føre til at barnet føler mindreverd. Det er viktig å styrke barnets sterke sider slik at han eller hun kan utvikle arbeidsevne og tro på seg selv.



Lek i snø

Ungdomstid: Identitet eller rolleforvirring

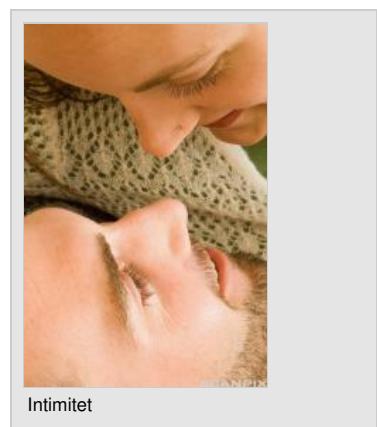
Dette er en fase med store endringer og utfordringer for individet. Den unge må finne ut hvem han er og hva han står for og kunne akseptere seg selv for å få det godt. Både omgivelsene og den unge selv forventer at han skal løsøre seg fra foreldrene og ta stadig større ansvar for sitt eget liv. Det er viktig at oppgavene og ansvaret øker i takt med at ungdommen modnes og utvikler seg. Sammen med positive tilbakemeldinger og ros fra omgivelsene gir det grunnlag for en positiv identitetsutvikling. Hvis omgivelsene stiller krav og har forventninger som stemmer dårlig med utviklingsnivået og det bildet den unge har av seg selv, kan det føre til rolleforvirring og identitetsproblemer.



Identitet

Unge voksne: Intimitet eller isolasjon

Dette er den første fasen som voksen. Hvordan man møter utfordringer i denne fasen har sammenheng med hvordan man har hatt det tidligere i livet. Har man en trygghet knyttet til egen person og i forhold til mennesker rundt seg vil man i denne fasen kunne gi og ta imot nærbet og kjærlighet. Dette er avgjørende egenskaper både for nære vennskap og kjærlighetsforhold. Dersom man har en frykt for nærbet eller opplever det truende å slippe andre mennesker innpå seg, kan man ende opp med å isolere seg. For en del mennesker kan isolasjon føre til psykiske problemer.



Intimitet

Voksne: Utvikling eller stagnasjon

Voksne mennesker har behov for å føle at de er til nytte, for eksempel ved å gi omsorg til mennesker man har et nært forhold eller ved å ha en meningsfull jobb. Det å skape noe for neste generasjon, å sette spor etter seg, er også meningsfullt for mange. Når mennesket kjenner at det er til nytte på ett eller flere områder opplever det å være i utvikling. Det motsatte er en følelse av å stagnere eller stoppe opp. Noen opplever det når barna flytter ut, hvis de mister jobben eller ikke lenger er i stand til å delta i fritidsaktiviteter.



Teamarbeid

Alderdom: Integritet eller fortvilelse

Integritet betyr helhet. Erikson mente at gamle mennesker tenker gjennom livet – hvordan det har vært og hvorfor det ble som det ble. Integritet er å se livet i en større sammenheng og akseptere at det ble slik. Den gamle føler at det hun har gjort har en mening og aksepterer de valgene hun har tatt. Hun kan da oppleve en god og rolig alderdom og godta at livet nærmer seg slutten. Det motsatt er å oppleve en fortvilelse over at livet har gått fra henne, at hun har tatt feil valg og ikke er fornøyd med det livet slik det ble.



Alderdom

Kognitiv utvikling

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Gro Nedberg Grønlid

[Kognitiv utvikling \(16864\)](#)



Kognitiv utvikling handler om tankeutviklingen. Vi kan også bruke begrepet intellektuell utvikling. Barn utvikler seg i et gjensidig samspill med arv og modning på den ene siden, og miljø og læring på den andre siden.

Når et barn er nyfødt er det veldig mottagelig for sanseinntrykk. Det greier å forstå det som er konkret og som det ser, smaker eller lukter. Den responsen barna får fra omgivelsene er viktig for hva de forstår. Etter hvert som barna har gjort seg noen erfaringer, skjønner de mer hva som skal til for å få det de ønsker tilbake fra omgivelsene.



Tenke
Fotograf: [Sara Johannessen](#)

Kognitiv psykologi hevder at mennesker utvikler seg i stadier. Hvert stadie er forskjellig fra de andre, og barna har etter hvert som de utvikler seg ulike forutsetninger for å forstå verden rundt seg. Barn trenger opplevelser, og gjennom nye erfaringer blir barna utfordret til å tenke nytt, og på den måten lærer de.

Jean Piaget, en sveitsisk barnepsykolog, har preget synet på barns kognitive utvikling. Han mente at utviklingen skjer i stadier, og at hvert stadie hadde visse særtrekk knyttet til fysiske forutsetninger - sånn som arv. Han la vekt på at barnet lærer av de erfaringene det gjør ved å bruke sansene sine, og ved å bruke kroppen aktivt når det utforsker omgivelsene. Læring foregår i en balanse mellom påvirkning fra omgivelsene på den ene siden, og at barna aktivt prøver ut det de har rundt seg til daglig. Barna har lært når de tar i bruk den nye kunnskapen.

Piaget delte utviklingen inn i fire stadier.

[Piagets utviklingsstadier](#)

Språkutvikling

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg, Gro Nedberg Grønlid

[Språkutvikling \(3991\)](#)



Nyere spedbarnsforskning viser at barnet kommuniserer fra fødselen av, og at grunnlaget for språkutvikling starter der. Den nyfødte babyen vil aller helst høre menneskestemmen. Det er ofte den som kan roe barnet når det gråter, og babyen opplever menneskestemmen som behagelig.

Språkutviklingen er en del av den kognitive/intellektuelle utviklingen. Den skjer gjennom samspill med andre mennesker. Barnet lærer tidlig reglene for turtaking - som vil si å bytte på å snakke og å lytte. Barnet og den voksne snakker hver sin gang - og ofte hermer de etter hverandre eller gjentar de ordene som blir sagt. På den måten hører barnet ordene mange ganger og greier etter hvert å skjonne at de har en mening.

Når barnet nærmer seg ettårsalderen, kan ordene begynne å gi mening for oss. Ofte blir ordet uttalt verbalt mens barnet peker eller på annen måte viser oss hva det mener.



Ansiktsuttrykk

Eksempel:

Barnet ser i taket, peker på lampen og sier "ys". Det kan vi med ganske stor sikkerhet tenke oss at betyr lys. Da sier den voksne "lys" - tydelig og litt langsomt. Den voksne bekrefter barnet og sier f.eks: "Ja - det er lys, lys vet du - lys". Samtidig peker den voksne på lampen og kikker i taket og gjentar ordet - ofte flere ganger. Dette er en av mange måter barn lærer å forstå og uttale ord på.

Når vi i dag mener at barnet har en medfødt evne til å oppfatte språk, kan vi tenke oss at den utviklingen skjer både på et bevisst og et ubevisst plan. Barnet lærer i samhandling med andre, og språket utvikles trinn for trinn. Det er store forskjeller når det gjelder barns språkutvikling. Noen barn er tidlig ute og prater tydelig med en gang, mens andre må bruke lengre tid uten at det trenger å være noe unormalt i det.

Språkutviklingen går raskest hos barn, men språket utvikler seg hele livet. Også voksenspråket utvikler seg i det miljøet vi oppholder oss i. I noen miljø er det ofte bruk av forkortelser og "slang" uttrykk, mens i andre miljø er det uakseptabelt. Andre eksempel kan være ord og uttrykk knyttet til yrket du har som påvirker det språket du snakker.

Som yrkesutøver vil du ha behov for å vite noe om språkutvikling når du skal:

- jobbe med barn og unge, både for å kunne observere barnets språkutvikling og for å stimulere den
- jobbe med funksjonshemmde som trenger spesiell språkstimuli

Oppgaver til fagstoff om «Språkutvikling».

Utfordringer til deg

1. Søk på nettet og se om du kan finne gode sider som beskriver barn og unges språkutvikling
2. Hvordan kan man stimulere barn og unges språkutvikling?
3. Hvilken påvirkning har miljøet hatt for måten du snakker på?

Modning og læring

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg, Gro Nedberg Grønlid

[Modning og læring \(3992\)](#)



Modning er en indre prosess som skjer i mennesket. Modning henger sammen med læring, og modning og læring påvirker hverandre. Modningsnivået hos den enkelte henger sammen med utviklingen, både psykisk og fysisk. Vi modnes med årene heter det - og med det mener vi at de erfaringer og opplevelser vi gjør oss opp gjennom oppveksten, er med på å danne oss til det mennesket vi blir.

Det er ikke så vanskelig å se den fysiske modningen som skjer i kroppen vår. Vi vet at en nyfødt baby ikke kan gå. Kroppen er ikke moden for det ennå. En liten baby må vokse og utvikle seg til å tåle de bevegelsene som trengs for å gå. Tidspunktet for når dette skjer, kan variere, avhengig av modningsnivå, men vanligvis skjer det rundt ettårsalderen.

Det skjer også en modning på andre områder enn den fysiske. Med nye opplevelser kommer det nye tanker, som gjør at vi må tenke annerledes, eller som bare forsterker det vi allerede tror og vet fra før.

Vi lærer så lenge vi lever, og modningsnivået er en forutsetning for læring.



Modning og læring påvirker hverandre.

Det er med andre ord vanskelig for et menneske å lære seg noe nytt hvis det ikke er moden for det.

Når du arbeider med mennesker, må du alltid ta utgangspunkt i modning og utvikling. Størst utfordring er dette når du skal jobbe med barn og funksjonshemmede. For å kunne tilrettelegge for det enkelte barn må du kjenne barnet og dets modning og utvikling. To firåringer kan ha ulike modningsnivå, selv om mye er likt. Vi skal være forsiktig med å gi barn og unge oppgaver, leker og lignende som de ikke er modne for.

Læring

Læring kan bli forstått som en varig endring i opplevelse og adferd som følge av tidligere erfaringer. Læring er en endring som vises ved at personen gjør noe han ikke kunne før læringen. Det skjer altså en endring i personens adferd.

Læring er også tilleggelse av kunnskap, egenskaper eller holdninger som modnes og skjer over tid.

Utfordringer til deg

1. Forklar hva modning er og gi noen eksempler.
2. På hvilken måte henger modning og vekst sammen?
3. Fordypningsoppgave: Bruk Eriksons utviklingsteori og prøv om du kan forklare hvorfor du ikke bør gi barn oppgaver de ikke er modne for.

Identitet

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg, Gro Nedberg Grønlid

[Identitet \(3994\)](#)



Identitet er hvordan en person eller gruppe oppfatter seg selv eller hvordan de oppfattes av andre. Vår identitet utvikles hele livet. De unge skal løsribe seg fra foreldrene og etter hvert utvikle en voksen identitet. Vi forteller ganske mye om oss selv gjennom de menneskene vi omgås, de klærne vi velger å gå i, og de aktivitetene vi bruker tiden på.

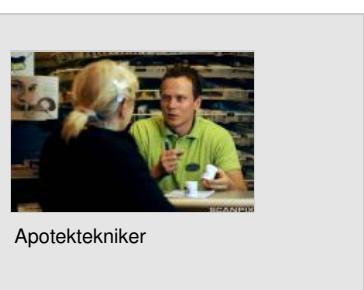
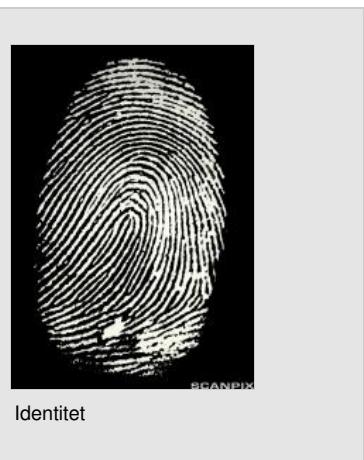
Kjønnsidentitet er knyttet til kroppen - det biologiske, men det å føle seg som en gutt eller ei jente er også sosialt og kulturelt betingent. Vi blir påvirket av det miljøet vi til enhver tid er en del av. Vår kjønnsidentitet henger sammen med de forventningene som er knyttet til det å være jente eller gutt, mann eller kvinne. Hvordan disse forventningene kommer til uttrykk, kan nok variere fra miljø til miljø. Vi vet at det i enkelte kulturer er strenge skiller mellom og forskjeller på hva menn og kvinner kan gjøre. Her i Norge føler nok gutter og jenter seg ganske frie til å gjøre og være opptatt av det de vil, men likevel er det kanskje noen forventninger knyttet til det å være jente/kvinne eller gutt/mann.

Identitet er hva en person føler tilhørighet til. Å høre til sammen med noen i et miljø, er viktig for personlighetsutviklingen og selvbildet vårt. Det kan være yrke du velger, hvilken kultur du vokser opp i, hva slags venner du har. Hva og hvem vi identifiserer oss med endres gjennom ulike perioder i livet. For eksempel når vi blir foreldre eller når vi skifter jobb.

Det å tilhøre en yrkesgruppe handler om å identifisere seg med noe og noen. En yrkesidentitet skapes i samspillet mellom deg selv som yrkesutøver, og den jobben og de menneskene du omgås til daglig. Den utvikles i samhandling med andre når du får bekrefte på det arbeidet du gjør. Etterhvert utvikles en forståelse for yrket, og en tilhørighet til den gruppen som utfører det samme arbeidet som deg. Den tilbakemeldingen du får på arbeidet du utfører, og evnen din til å se deg selv i forhold til det er med på å prege selvbildet og selvfølelsen din. Det igjen får betydning for hvordan du identifiserer deg med yrket, og din egen yrkesidentitet.

Vår personlighet er en del av vår identitet. Personlighet er karakteristiske egenskaper som tanker, følelser og adferd. F.eks. sinne, glede, latter, tungsinne, optimisme, hissig, rolig osv. Vi reagerer forskjellig i ulike situasjoner. Der følelsesuttrykkene blir negative i forhold til seg selv eller andre (eller begge deler), er det kanskje nødvendig å få hjelp til å jobbe med sin egen personlighet og utvikling.

Identitet er også knyttet til personnummer for å sikre at det refereres til rett person. Vi har også identitetspapir som pass, bankkort, førerkort osv.



Utfordringer til deg

1. Hva er identitet?
2. Hva gjør du om noen ber om identitetspapirer?
3. Hva slags opplysninger inneholder identitetspapirer?
4. Hva er yrkesidentitet?
5. Hvilke forventninger opplever du at det er til jenter/kvinner i vårt samfunn?
6. Hvilke forventninger opplever du at det er til gutter/menn i vårt samfunn?
7. Hva er personlighet? Tenk igjennom hvilke egenskaper du har som skaper din personlighet.

Vilje

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg, Gro Nedberg Grønlid

[Vilje \(3993\)](#)



Barn prøver ut mange forskjellige ting; alt fra å begynne å spise selv til å klatre høyt i trær. De voksne må sette grenser for barna, men også sørge for at barna får prøve ut nye ferdigheter.

Når de voksne setter grenser for hva barna kan få lov til å gjøre, må det være på en sånn måte at barnet beholder selvrespekten. Vi må snakke til barna og fortelle dem hva vi syns de bør gjøre, og noen ganger må vi bare bestemme hva som er lov. Hvis ikke den voksne følger med på barnas aktivitet, kan det føre til at barnet skader seg. Barnet må oppleve trygghet og omsorg i grensene sånn at det stoler på den voksne.

Type of insertion is blank. Do not know what to render.

Andreas Bauer/Vilje

Barn utvikler tidlig egen vilje, og noen ganger VIL barnet bare fordi det VIL - eller IKKE VIL. "Jeg vil ikke kle på meg." eller "Jeg vil ha sjoko på brødskiva."

Dette er et eksempel som viser at barnet vil, men den voksne vet at barnet må, eller at det ikke er bra for barnet. Barn kan legge seg ned og hyle og skrike helt til de ikke lenger vet hva de vil. I slike tilfeller er det viktig at du som voksen møter barnet på en tydelig og bestemt måte med respekt for det barnet VIL.

Den voksne må gi barnet mulighet til å forstå hva det kan og ikke kan.



Stacy Braswell/Vilje
Fotograf: [Science Photo Library](#)

Eksempel:

En mor kommer inn i barnehagen og er fortvilt. Hennes gutt - Martin - på tre år sitter i bilen og VIL IKKE i barnehagen. Mor har det travelt og må på jobb, og hun syns dette er svært vanskelig. Martin trives godt i barnehagen, men denne dagen er han ekstra trøtt, og VIL bare IKKE barnehagen. Mor trenger hjelp, og Mia - en av de voksne i barnehagen - blir med ut til bilen. Mia prøver å snakke med Martin, men skjønner fort at det ikke nytter. Hun sier: "Hei Martin", men Martin snur seg bare bort og gråter enda høyere. Etter noen flere forsøk, og med støtte fra mor, må Mia til slutt løfte Martin ut av bilen. Mor klapper Martin på hodet og sier: " Jeg må dra på jobb nå, og du må ha en fin dag. Husk at jeg er glad i deg!" Mia går inn i barnehagen med en hylende Martin. Hun setter seg ned på en stol med Martin på fanget og sier: "Martin, hør på meg. Det er helt i orden at du gråter. Jeg skjønner at du er lei deg. Mamma måtte gå på jobb, og da må du være her sammen med oss i barnehagen. Hvis du vil gråte og være lei deg i dag, er det helt ok. Jeg sitter her sammen med deg til du ikke syns det er så leit lenger". Mia kjenner at Martin begynner å slappe av i fanget hennes. Gråten blir stillere, og etter noen minutter vil Martin ned og se om det har kommet noen kompiser han kan leke med.

Dette er et eksempel på en voksen som anerkjenner de følelsene som barnet har, men setter grenser i forhold til viljen. Barnet kan ikke bestemme om mor skal på jobb eller ikke, men det kan bestemme og med hjelp ta kontroll over egne følelser. Barn protesterer for å markere at de er selvstendige individ som trenger å ta selvstendige valg. Skal vi prøve å forstå Martin, kan hans oppførsel være et uttrykk for å si ifra om hvordan han har det. Han vil bli sett og ha oppmerksomhet, omsorg og litt ekstra trøst.



Tory ByrneSkape
trygghet
Fotograf: [Corbis](#)

Utfordringer til deg

1. Hva gjør du når et barn VIL, mens du mener at det ikke er så lurt å følge barnets vilje?
2. Hvorfor er det viktig å møte barns vilje på en anerkjennende måte?

Å bli eldre

Forfatter: Lene Fossbråten, Trine Merethe Paulsen

[Å bli eldre \(3984\)](#)



Aldring er en naturlig prosess som pågår hele livet, men som blir tydeligere etter hvert. Hvor raskt aldersendringene skjer, og hvordan de preger den enkelte, er likevel svært individuelt. Mange har god helse og lever aktive liv lenge. Aldringsprosessen påvirkes av mange faktorer, som arv, miljø og livsstil.

Fysisk aldring

Når vi blir eldre, svekkes kroppen gradvis. Den fysiske aldringen i kroppen starter allerede i 25-årsalderen, og tempoet øker jo eldre man blir. Den fysiske aldringsprosessen innebærer at celler dør eller mister funksjonsevnen, noe som rammer alt vev og alle organene i kroppen. Etter hvert blir disse endringene så store at de ikke lenger gir grunnlag for liv.

Det vi ofte legger merke til først, er rynker og gråere hår. Fettmengden i underhuden minker og gir dårligere isolasjon mot kulde og trykk, og hørselen og synet blir svekket. Tap av nerveceller medfører at reaksjonstiden blir lengre, og at konsentrasjonen og hukommelsen blir dårligere. Endringer i hjertemuskelen og blodårene gir økt risiko for hjerte- og karsykdommer. I tillegg fører dårlig blodsirkulasjon til at organene og vevet i kroppen blir svekket. Tap av muskelmasse gir redusert muskelstyrke og utholdenhets, og det blir vanskeligere å koordinere bevegelser. Mange har stive og ømme ledd, og nedbrytning av beinvev og avkalking av skjelettet gir økt risiko for beinbrudd.

En del eldre er plaget av tung pust. Svakere respirasjonsmuskler og nedsatt hosterefleks øker risikoen for å få luftveisinfeksjoner. Eldre er også mer utsatt for å få urinveisinfeksjoner, og for mange kan det være vanskelig å holde på urin og avføring. Mindre spyttproduksjon gir munntørrhet og svelgproblemer. Smakssansen og luktesansen blir dårligere, og mange går ned i vekt på grunn av nedsatt appetitt og lavt væskeinnntak. Nedsatt funksjon i fordøyelsesapparatet kan gi problemer med obstipasjon.

Psykososial aldring

Å bli eldre innebærer at de sosiale rollene endrer seg. Man får nye roller som pensjonist, besteforeldre, hjelpetrengende og kanskje som enke eller enkemann. Det kan gi stor sorg å miste roller som har hatt stor betydning for en, og en del føler at de ikke lenger er til nytte når de blir pensjonister.

Mange betrakter alderdom som å bli mer erfaren, moden og klok. En del ønsker å være yrkesaktive så lenge de kan, mens andre synes det er fint å få mer tid til å reise og dyrke hobbyer og andre interesser når de blir pensjonister. Mange pensjonister har god helse og synes det er fint å kunne bidra med noe, blant annet i frivillig arbeid.



En eldre mann

Det er ingen fast grense for når man er eldre.
Aldring er en langvarig prosess.



En eldre dame

Hvilke holdninger samfunnet viser overfor eldre, og hvordan det blir lagt til rette for at eldre skal få leve aktive og meningsfylte liv, har stor betydning for hvordan eldre opplever alderdommen sin. Hele livssituasjonen før og nå har betydning for hvordan den enkelte opplever alderdommen. Dersom livet ble svært forskjellig fra det man hadde ønsket seg, kan sjansen være større for at man kjenner seg bitter og fortvilet som eldre. Det er ofte slik at den som har levd et rikt liv og opplever en meningsfylt hverdag, er mer tilfreds med alderdommen sin.

Menneskets normale livsløp kan deles inn i tre perioder: oppvekst, moden alder og alderdom. Alderdom og aldringsprosessen kan vanskelig beskrives ut fra kronologisk alder fordi den er individuell. Likevel bruker vi ord som *eldre* og *gammel* og mener med det at aldringsprosessen er så uttalt ved en viss alder at man kan klassifisere grupper av mennesker deretter. WHO definerer *eldre* som mennesker mellom 60 og 74 år og *gamle* som mennesker som er 75 år og eldre.
(Kilde: Store norske leksikon)

Oppgaver til fagstoff om «Å bli eldre».

Utfordringer til deg

1. Se videoen *Aldring og fordommer* og svar på disse spørsmålene:
 - Hva tror du publikummet og dommerne forventet da gruppa entret scenen?
 - Hvordan opplever Ingvar det å være eldre?
 - Mette sier: «Du slutter ikke å leke fordi du blir gammel, men du blir gammel fordi du slutter å leke.» Hva tror du ligger bak disse ordene?
 - Hva kan de eldre i gruppen fra Røa Eldresenter lære oss?
 - Hvordan kan eldre være en ressurs for andre?
 - Se de andre to filmene også. Hva er viktig å tenke på når man skal kommunisere med eldre?
2. Diskuter i klassen og lag en idébank:
 - Hvordan kan barn og unge være ressurser for eldre?
 - Hvordan kan eldre være ressurser for barn og unge?

Ulike forutsetninger

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen, Gro Nedberg Grønlid

[Ulike forutsetninger \(13418\)](#)



Når vi bruker begrepet funksjonsnivå her henspiller det på en persons evne og mulighet til å fungere i sine omgivelser, og hvor stor evne personen har til å forstå og utføre handlinger.

Når vi skal lære om hvordan et menneske utvikler seg er det vanlig å dele utviklingen inn i forskjellige områder. De mest vanlig er fysisk, sosial, følelsesmessig, kognitiv og språklig utvikling.

Når vi er små, lærer vi blant annet å gå, springe, hoppe, hinke osv. - og dette er en del av den fysiske utviklingen. Vi lærer å snakke, uttale lyder og ord, og til slutt sette sammen ordene til setninger som gir språket mening.

Den kognitive delen av hjernen utvikles sånn at vi kan forstå og løse både spørsmål og utfordringer vi møter på veien. Kognitiv utvikling beskrives også som intellektuell utvikling. Vi lærer å drøfte og reflektere, og vi kan vurdere forskjellige løsninger i ulike situasjoner.



Å hoppe

Evnen til å omgås andre viser seg i møte med mennesker, og vår evne til å ta kontakt og få kontakt med andre er en vesentlig del av vår sosiale utvikling. Å fungere i et fellesskap med andre mennesker er viktig for å lære, og for å få venner og tilhøre et sosialt fellesskap. For noen grupper kan det å komme inn i et sosialt fellesskap være vanskelig. Noen innvandrere opplever blant annet at det er vanskelig å få norske venner, og da blir det også vanskelig å lære hva som forventes i fellesskapet.



Kontakt

Vi har kanskje hørt noen si at "hun fungerer dårlig sammen med Kari og Per, men ellers fungerer hun fint." Hva kan være årsaken til at slike uttalelser kommer?

Funksjonsnivå kan bety at vi fungerer forskjellig på ulike nivå i utviklingen, og at nivået kan variere i ulike sammenhenger. En baby fungerer ut fra sitt utviklingsnivå, og ungdommer ut fra sitt utviklingsnivå. En baby er for eksempel avhengig av andre for å få tilfredsstilt sitt behov for mat, mens en ungdom fint greier det på egen hånd. Det ene utviklingsområdet henger nøye sammen med de andre, og vi må lære oss å se de i sammenheng.

Hvilke opplevelser og erfaringer vi gjør i oppveksten har betydning for hvordan vi fungerer, og både arv og miljø har betydning for hvordan vi utvikler oss. For eksempel kan barn som har opplevd omsorgsvikt ha vansker i sosiale situasjoner der de må stole på andre.

Hvordan vi skal fungere på de ulike nivå henger sammen med hva vi forventer at mennesker skal greie på de ulike alderstrinn. Det kan være ulike forventninger i ulike kulturer, men stort sett fins det et allment forventet funksjonsnivå ut fra alder. Det er noe som er alderstypisk, selv om det kan være store variasjoner innenfor hvert nivå. Noen mennesker har funksjonsnedsettelser på ett eller flere områder. Før omtalte vi denne gruppen som funksjonshemmet, men i dag er vi mer opptatt av det de mestrer enn det de ikke mestrer. Begrepet mennesker med funksjonsnedsettelser er da bedre å bruke. En funksjonsnedsettelse kan være medfødt eller ervervet senere i livet. Når du har funksjonsnedsettelse på et eller flere områder vil du ikke kunne mestre det samme som jevnaldrende på det området det gjelder, men du kan mestre et annet område like godt som alle andre.



Oppgaver til fagstoffnode «Ulike forutsetninger».

Utfordringer til deg

1. Hva trenger mennesket for å fungere?
2. Noen kan fungere som ambulancesjåfør, men ikke som hudpleier. Hva kan grunnen være til det. Hva er ulikt?
3. Hva er et funksjonsnivå?
4. Hva må du tilegne deg kunnskap om for å kunne si noe om en persons funksjonsnivå?
5. Noen eldre fungerer dårlig i sosiale sammenhenger, mens andre fungerer helt fint. Kan du tenke deg ulike årsaker til det?

Nedsatt funksjonsevne

Forfatter: Gro Nedberg Grønlid, Marit Smith Sørhøy, Guri Bente Hårberg

[Nedsatt funksjonsevne \(3995\)](#)



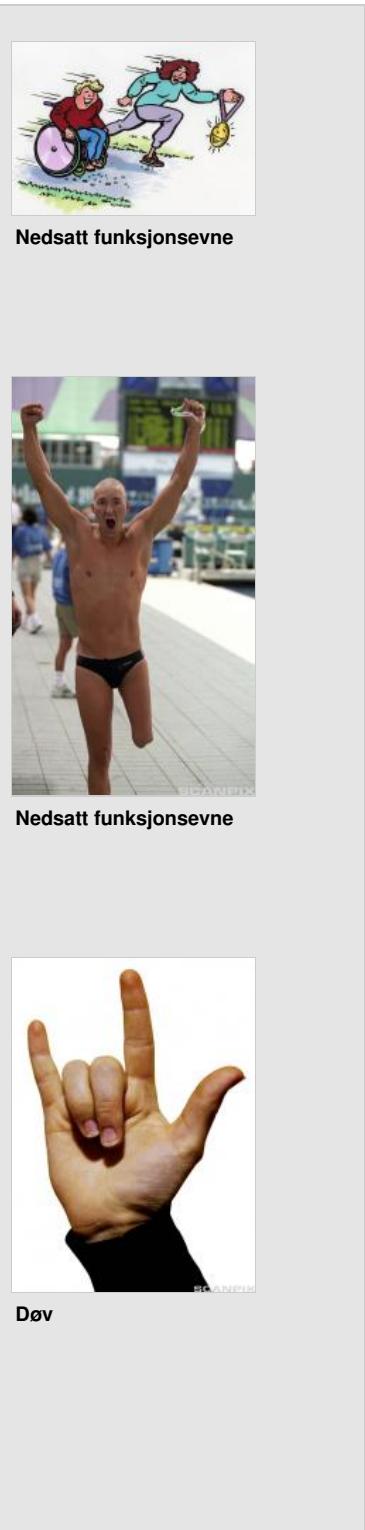
Det er viktig å være bevisst hvilke begreper man bruker og at begreper endres over tid. Her skal vi se litt på begrepene nedsatt funksjonsevne, funksjonsnedsettelse og funksjonshemninger.

Begreper

Når du leser litteratur og hører debatter vil du oppleve at begreper knyttet til emnet brukes på ulike måter. Som profesjonell yrkesutøver bør du bruke begreper på den måten som offentlige myndigheter gjør. Du må også være klar over at både fagfolk og faglitteratur enda bruker begrepet funksjonshemning om det som bør betegnes som nedsatt funksjonsevne.

Funksjonsnedsettelse og nedsatt funksjonsevne

I Ot.prp. nr. 44 (2007-08) bruker barne- og likestillingsdepartementet begrepet nedsatt funksjonsevne.



Nedsatt funksjonsevne



Nedsatt funksjonsevne



Døv



Blind

.... **funktionsnedsettelse** og **nedsatt funksjonsevne** er synonyme og nøytrale betegnelser på individets kroppslige, psykiske og kognitive forutsetninger, men foretrekker nedsatt funksjonsevne i språklig sammenheng.

Kilde: OT.prp.nr.44 (2007-08)

Med **nedsatt funksjonsevne** menes tap av eller skade på en kroppsdel eller i en av kroppens funksjoner. Dette kan for eksempel dreie seg om nedsatt bevegelses-, syns- eller hørselsfunksjon, nedsatt kognitiv funksjon, eller ulike funktionsnedsettelse på grunn av allergi, hjerte- og lungesykdommer. Funksjonsnedsettelse regnes for å være synonymt med nedsatt funksjonsevne.

Kilde: regjeringen.no

Barne- og likestillingsdepartementet gir følgende definisjon : **Funktionshemning** oppstår når det foreligger et gap mellom individets forutsetninger og omgivelsenes utforming eller krav til funksjon.

Kilde: regjeringen.no

Figuren illustrerer det gapet som definisjonen beskriver. Det samfunnet en lever i, vil påvirke graden av funktionshemning. Tenk deg at Jonatan har en funktionsnedsettelse som gjør at han sitter i rullestol. Dersom Jonatan bor på en plass som er tilrettelagt for rullestol, med ramper, heiser, brede dører osv, kan funktionshemmingen hans bli redusert. Bor han derimot på en plass som ikke har slik tilrettelegging, kan han oppleve at hans funktionsnedsettelse setter større begrensninger.

Diagnose

Du bør være klar over at en diagnose ikke sier noe om menneskers funksjonsnivå eller deres behov for hjelp. Et menneske med en synshemmning kan fungere godt og ikke ha noe hjelpebehov, mens et annet kan ha store problemer med å fungere selvstendig. I gruppen mennesker med psykisk utviklingshemming vil enkelte ha behov for hjelp til de fleste oppgaver, mens andre fungerer godt med egen bolig, jobb og fritidsaktiviteter.

Oppgaver til fagstoff om «Nedsatt funksjonsevne».

Utfordringer til deg

1. Hva kan være grunnen til at mennesker med for eksempel reumatisme ikke tenker på seg selv som funktionshemmet?
2. Hva er forskjellen på nedsatt funksjonsevne og funktionshemming?

3. Tegn og forklar gapmodellen.
4. Hva er en diagnose?
5. Les om definisjoner på FFO sine sider.

Hvem har nedsatt funksjonsnivå

Forfatter: Gro Nedberg Grønlid, Guri Bente Hårberg

[Hvem har nedsatt funksjonsevne? \(7112\)](#)



Det er vanskelig å si med sikkerhet hvor mange som har nedsatt funksjonsevne i Norge, da det ikke føres noen samlet statistikk over antall mennesker med nedsatt funksjonsnivå.

Om en person beskriver seg selv som funksjonshemmet eller ikke, vil også variere mye slik at det er vanskelig å få sikre tall.

En undersøkelse gjort blant revmatikere viste at en tredel av disse ikke regner seg selv som funksjonshemmet. Kanskje hadde dette tallet blitt ett annet dersom man hadde spurtt om de hadde nedsatt funksjonsevne.

Interesseorganisasjoner vil ha oversikt over antall medlemmer, men det er slett ikke alle som ønsker å være medlem i slike organisasjoner, og dermed kan ikke medlemstallene brukes til å si noe om antall mennesker med nedsatt funksjonsnivå.



Oppgaver til fagstoff om «Hvem har nedsatt funksjonsevne?».

Utfordringer til deg

1. Hva kan grunnen være til at noen ønsker å være med i en medlemsorganisasjon mens andre ikke ønsker det?
2. Søk opp på nettet ulike interesseorganisasjoner for mennesker med funksjonshemmning. Gjør deg kjent med sidene.

Utviklingshemming

Forfatter: Helene Holand, Marit Smith Sørhøy, Gro Nedberg Grønlid, Guri Bente Hårberg

[Utviklingshemming \(3996\)](#)



Utviklingshemming eller psykisk utviklingshemming er en betegnelse på medfødt eller tidlig ervedet kognitiv svikt. Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU) bruker nå konsekvent betegnelsen "utviklingshemmet" for å unngå misforståelser og sammenblanding med psykiske sykdommer.

Utviklingshemming er en samlebetegnelse for en rekke ulike tilstander eller diagnoser. Felles kjennetegn er at evnen til å lære og til å klare seg i samfunnet, er mer eller mindre redusert.

Kognitiv svikt fører til at funksjoner som tenking, oppmerksomhet, hukommelse, læring og språkforståelse er redusert.

A photograph of a young child with Down syndrome smiling and looking towards the camera. The child is positioned behind a weathered wooden railing. Above the child, a yellow banner-like graphic contains the text 'Vi vil også være med!'. Below the photo, there are several logos: 'NNDS' (Norsk nettside for Down-syndrom), 'Norsk nettverk for Down syndrom', and another logo featuring a stylized figure. The entire image is set against a light gray background with a thin black border.

Downs syndrom

Det er tre diagnostiske kriterier for å kunne gi den medisinske diagnosen psykisk utviklingshemmet:

- redusert mental funksjon
- mangelfull tilpasning
- tilstanden har vist seg før personen har fylt 18 år

Innen medisinien er det nå vanlig å klassifisere psykisk utviklingshemming i fire kategorier:

- lett
- moderat
- alvorlig
- dyp

Utviklingshemming kan ha mange årsaker:

- kromosomfeil
- stoffskiftesykdommer
- infeksjoner og sykdommer som røde hunder under svangerskapet
- fødselsskader som f.eks. for tidlig fødsel og lav fødselsvekt
- etter fødselen kan det være skader i forbindelse med sykdommer som hjernehinnebetennelse, hjernebetennelse eller skader ved ulykker

Hvor mye hjelp og støtte den enkelte vil trenge gjennom livet varierer fra person til person. Hvor stor skaden er, hvilke muligheter en har for å utvikle sine evner og anlegg, og hvordan omgivelsene legges til rette for den enkelte, er viktige faktorer som vil påvirke livskvalitet og hjelpebehov.

Mennesker med en lettere utviklingshemming vil trenge lengre tid til å lære og å utvikle ulike funksjoner. De vil ha problemer med abstrakte begreper og å sette seg inn i hvordan andre tenker. De vil kunne lære å lese, skrive og enkel regning, men oppgaver der mange faktorer spiller sammen, vil være vanskelig å takle. De skiller seg ikke mye fra andre personer forutsatt at de blir møtt med forståelse.

Mennesker med en moderat utviklingshemming vil ha vanskeligheter med å generalisere. De er avhengige av det konkrete. De kan teknisk lære å lese, men tolkningen av det de leser, kan være vanskelig. De forstår sitt nærmiljø ut fra egne erfaringer og konkrete opplevelser, men tid kan være vanskelig å forstå.

Oppgaver til fagstoff om «Utviklingshemming».

Utfordringer til deg

1. Hva er utviklingshemming?
2. Hvilke tre diagnostiske kriterier finnes for å kunne si at et menneske er psykisk utviklingshemmet? Drøft hva kriteriene betyr.
3. Nevn noen årsaker til utviklingshemming.
4. De av dere som søker mer spesiell informasjon, kan spørre for eksempel fastlegen deres. Pedagogisk psykologisk tjeneste og helsestasjonen er også faginstanser som kan hjelpe dere. Alle helseforetakene har en habiliteringstjeneste som fastlegen eller kommunen kan henvisе dere til ved spesielle behov.
5. Se filmen dikterjente.
- hva forteller denne filmen deg om muligheter og det å bruke sine sterke siden?
Oppgavene er laget av redaksjonen
6. Les historien "Velkommen til Holland". Diskuter innholdet i klassen.

Å gruppere funksjonshemminger

Forfatter: Gro Nedberg Grønlid, Marit Smith Sørhøy, Guri Bente Hårberg

[Å gruppere funksjonshemminger \(7110\)](#)



I faglitteratur om funksjonshemminger kan du finne at funksjonshemminger deles i fem hovedgrupper: Synshemmning, hørselshemmning, bevegelseshemmning, skjulte funksjonshemminger og psykisk utviklingshemminger. En slik inndeling har flere svakheter.

I Norge finnes det over 100 interesseorganisasjoner for mennesker med ulike funksjonshemminger. Dersom man skal fordele disse innenfor fem hovedgrupper, vil ulikhetene i gruppene bli svært store.

Et annet problem med å gruppere er at noen ikke føler seg hjemme i noen av gruppene, mens andre føler seg hjemme i flere av dem.

Utvalget ser **ingen grunn til å skille mellom de ulike typer nedsatt funksjonsevne**. Nedsatt funksjonsevne omfatter ifølge utvalget fysiske, psykiske, og kognitive funksjoner.

Utvalget viser til at fysiske funksjoner kan sies å være for eksempel bevegelses-, syns-, eller hørselsfunksjon.

Psykiske funksjoner kan defineres som for eksempel sykdommer og tilstander som ikke direkte har konsekvenser for kognitive funksjoner.

Eksempler på kognitive funksjoner er ifølge utvalget redusert evne til mentale prosesser som språk, hukommelse, informasjonsbearbeidelse, problemløsning og ervervelse av kunnskap og erfaringer.

Fra Ot.prp. nr. 44 (2007- O8)
Barne- og likestillingsdepartementet

Møt noen mennesker med nedsatt funksjonsevne

Forfatter: Gro Nedberg Grønlid, Marit Smith Sørhøy, Guri Bente Hårberg

[Møt noen mennesker med nedsatt funksjonsevne \(23879\)](#)



På denne siden finner du filmer der du møter noen mennesker med nedsatt funksjonsevne.

Se filmene i lenkesamlingen og gjør oppgaver.

1. Se filmen "Per Olav prøver seg som blind".

- Skriv et sammendrag fra filmen.
- Hva forteller filmen om hvordan det er for blinde å delta i gymtimene?
- Jenta på filmen sier noe om hva hun tror er forskjellen på å være født blind og det å bli blind senere. Hva sier hun?
- Spør gymlæreren din om du kan få prøve noen av de øvelsene du ser her. Hvillke erfaringer gjør du deg?
- Hvorfor er det ekstra viktig for blinde å stole på andre?
- Hva lærer du om øyet og det å være blind ved å se filmen?
- Hva vil det si dersom en person er fargeblind?
- Hva er punktskrift?

2. Se filmen "Møt Katry som har cerebral parese".

- Hva er CP?
- Beskriv hvordan Katry Skarddal har brukt ressursene sine på en positiv måte.
- Hvilket hjelpemiddel ser/ hører du om?
- Katry forteller at det sosiale er det aller viktigste. Hvor viktig er det sosiale for deg?

3. Se filmen "Tilrettelegging for lærling med hørselshemming".

- Hva forteller filmen om at tolker kan faguttrykk?
- Hvor viktig tror du tolken er?
- Hva må kollegaen tenke på når han bruker tolken?

4. Se filmen "Tilrettelegging i klasserommet for elev med hørselshemning".

- Her hører du om en oppfinnelse som gjør det mulig for gutten å høre - forklar hva dette er.
- Hvordan tilrettelegger læreren/ skolen for opplæringa her?
- Hva forteller foreldrene om de valgene de har tatt?
- Her hører du om kommuneøkonomi og at tilrettelegging koster penger. Hvilke tanker gjør du deg om dette?

5. Se filmen "Å se muligheter når du er bevegelseshemmet".

- Diskuter innholdet i denne filmen med utgangspunkt i:
- hvem kan bli alvorlig skadet?
- det å se sjansene i det livet en har.

6. Se filmen "Bare Marte".

- Hvorfor tror du det har vært viktig for Marte å lage denne filmen?

Diskuter i klassen hva som er budskapet hennes.

- Hva er det i livet til Marte som påvirker livskvaliteten hennes?

Diskuter i klassen!

- Hva forteller filmen deg om hvilke sjanser mennesker har?

Universell utforming

Forfatter: Marit Smith Sørhøy, Guri Bente Hårberg

[Universell utforming \(7128\)](#)



Universell utforming er en måte å planlegge og bygge opp samfunnet slik at mennesker med nedsatt funksjonsevne blir en del av samfunnet (integrert).

Universell utforming har blitt et viktig område i samfunnet, både i regelverk og i andre dokumenter. Universell utforming defineres som:

Med **universell utforming** menes utforming eller tilrettelegging av hovedløsningen i de fysiske forholdene slik at virksomhetens alminnelige funksjon kan benyttes av flest mulig.

Kilde: [regjeringen.no](#)

Universell utforming er utforming av produkter og omgivelser på en slik måte at de kan brukes av flest mulig.

Universell utforming representerer en forholdsvis ny måte å tenke på. Når det skal bygges nye offentlige bygg, legges det vekt på at de skal utformes slik at de blir tilgjengelig for alle uten spesielle tilpassinger for enkeltgrupper. Eksempel på dette kan være:

- at alle dører og innganger er tilgjengelige med rullestol
- at det finnes heiser, som gjør alle rom tilgjengelige for bevegelseshemmede
- at det er skilting for orienteringshemmede
- at det er merking som gjør det mulig og trygt for synshemmede å ta seg fram



Miljødepartementet sier at produkter, byggverk og uteområder som er i alminnelig bruk, skal utformes på en slik måte at alle mennesker skal kunne bruke dem på en likestilt måte så langt det er mulig, uten spesielle tilpassinger eller hjelpemidler.

Oppgave til fagstoff «Universell utforming».

Utfordring til deg

1. Hva er universell utforming?
2. Finn ut om din skole har en universell utforming.
3. Fordypning: Les om universell utforming på [regjeringen.no](#)

Rettigheter

Forfatter: Gro Nedberg Grønlid, Marit Smith Sørhøy, Guri Bente Hårberg
[Rettigheter \(7113\)](#)



I løpet av de siste tiårene har samfunnet i stadig større grad lagt forholdene til rette for at mennesker med nedsatt funksjonsevne skal kunne fungere på lik linje med andre, men det er fortsatt mange hindringer som gjør hverdagen vanskelig for en del mennesker.

Så sent som i 2006 vedtok FNs hovedforsamling konvensjonen om funksjonshemmedes rettigheter, som slår fast at de alminnelige menneskerettighetene også gjelder for mennesker med funksjonshemninger. Norske politikere jobber for at mennesker med nedsatt funksjonsevne skal ha de samme mulighetene som alle andre har i vårt samfunnet.



Nedsatt funksjonsevne?

Personer med nedsatt funksjonsevne skal ha mulighet til personlig utvikling, deltagelse og livsutfoldelse på linje med andre samfunnsborgere. Alle skal ha like rettigheter og så langt som mulig kunne bestemme over sitt eget liv. Regjeringen vil legge til rette for at personer med nedsatt funksjonsevne kan ivareta sine rettigheter og plikter som samfunnsborgere. Regjeringen legger prinsippet om samfunnsmessig likestilling og universell utforming til grunn for sitt arbeid. Personer som lever med funksjonsnedsettelser må sikres levekår og livskvalitet på linje med den øvrige befolkningen.

Kilde: [regjeringen.no](#)

Mennesker med nedsatt funksjonsevne, deres familier og ulike interesseorganisasjoner - som for eksempel FFO - opplever at de må kjempe for sine rettigheter i samfunnet. Hvilke rettigheter mennesker med nedsatt funksjonsevne har, vil variere mye. De aller fleste har de samme rettighetene og pliktene som andre mennesker, men noen har behov for spesielle rettigheter for å fungere optimalt i samfunnet. Det kan blant annet være:

- fortrinnsrett i barnehage og videregående skole
- spesialundervisning
- ulike former for hjelp og støtte fra NAV (Dette kan du lese om på nav.no)

I mange av yrkene innen helse- og sosialfag vil du møte barn, unge, voksne eller eldre med nedsatt funksjonsevne som du skal yte service og omsorg for. Som profesjonell yrkesutøver skal du ha kunnskaper, holdninger og en væremåte som fremmer omsorg og utvikling hos den enkelte bruker, uavhengig av hans eller hennes funksjonsevne. Du vil i løpet av utdanningen få kunnskaper om kommunikasjon som gjør det mulig å kommunisere med brukere ut fra deres behov og modningsnivå, uavhengig av om de har nedsatt funksjonsevne eller ikke.

Utfordringer til deg

Fordypningsoppgave:

Gjør deg kjent med regjeringens sider om nedsatt funksjonevne

Velferdsstaten

Velferdsstaten — en oversikt

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Velferdsstaten \(4009\)](#)



Norge er et av verdens beste land å leve i. Vi bor i en velferdsstat. Det betyr at landet har offentlige ordninger som skal sikre innbyggerne utdanning, nødvendig helsehjelp og økonomisk og sosial trygghet. Samfunnet, eller staten, skal hjelpe dem som i hele eller deler av livet, ikke greier å ivareta sine egne behov.



Velferdsstatens vekst og utvikling



Trygdesystemet



Endringer i samfunnet



Paragraf

Det er en politisk oppgave å gi folk en sjanse, og ta vare på dem som ikke evner å bruke den sjansen. Men vi kan ikke ta vare på alle uten at de bidrar selv.

Fabian Stang/wikipedia



Et lite stykke Norge

Et lite stykke Norge

Tor Petter Christensen



**Oppvekst-
sektoren**

**Helse-
sektoren**

**Sosial-
sektoren**

Oppgaver til fagstoff «Velferdsstaten».

Tenk over

Velferdstaten omhandler ulike tema, og disse er symbolisert med bilder på denne siden.

1. Lag et tankekart for hvert av temaene. Hva har du lært om disse temaene på ungdomsskolen?
Ta fram tankekartene når du er ferdig med å jobbe med temaene. Hva har du lært?
2. Hvilke kompetansemål i din læreplan sier at du skal lære noe om dette fagstoffet?
3. Diskuter og lag en plan for hvordan du vil jobbe med disse temaene. Du kan lage en plan sammen med klassen eller en egen plan for deg selv.
4. Lag en tekst eller et rollespill ut fra ett eller flere av bildene på siden.
5. Diskuter hva sitatet over betyr.

Velferdsstatens vekst og utvikling

Forfatter: Erik Sølvberg, Fagbokforlaget, Guri Bente Hårberg

[Velstandssamfunn og velferdssamfunn \(4460\)](#)



Hva er et velstandssamfunn og et velferdssamfunn?

Hva er et velstanssamfunn?

Enklest kan vi si at et velstandssamfunn er et samfunn der det blir produsert mer enn nok av varer og tjenester, og at det store flertallet har råd til å skaffe seg de varene og tjenestene de trenger. En vanlig måte å finne ut hvor mye som blir produsert i et land, er å beregne verdien av alle varene og tjenestene som blir produsert i landet i løpet av et år.

Hva er et velferdssamfunn?

For å kunne avgjøre om et samfunn kan kalles et velferdssamfunn, må vi se på hvordan grunnleggende goder virkelig er fordelt på innbyggerne.

- Med grunnleggende goder mener vi mat, bolig, arbeid, klær, mulighet til utdanning, helsetjenester og frihet fra undertrykkelse. Mangler deler av befolkningen disse godene, har vi ikke med et velferdssamfunn å gjøre.

For å sikre at alle skal få sjansen til å tilfredsstille de grunnleggende behovene, er det vanlig at offentlige myndigheter tar på seg et visst ansvar for fordelingen av slike goder.

I Norge blir dette gjort av de statlige og kommunale styresmaktene. Dersom de statlige styresmaktene tar på seg ansvaret for at ingen forkommer på grunn av dårlig økonomi eller mangel på andre ressurser, kaller vi staten en velferdsstat. Da garanterer staten at alle skal ha penger nok til mat, hus og klær. Alle skal ha et tilbud om utdanning eller arbeid, alle skal kunne få medisinsk hjelp.

De statlige styresmaktene vedtar for eksempel lover som sikrer de arbeidsledige trygd, sosialhjelp til dem som trenger økonomisk støtte til livsopphold og uføretrygd til dem som har pådratt seg så dårlig helse at de ikke kan arbeide. Videre kan staten vedta at alle har rett til utdanning i 13 år, at alle skal ha en fastlege, og at alle skal få nødvendig sykehusbehandling. Statlig støtte til medisiner skal sikre at alle har råd til de medikamentene de trenger.

FN har flere ganger kåret Norge til det beste landet å bo i, blant annet på grunn av våre velferdsgoder.

Som fagarbeider innenfor helse-, sosial- og oppvekstsektoren vil du ha en jobb der du skal bidra til at mennesker opplever at velferdsstaten fungerer.

Det er vanlig å dele velferdsstaten inn i:

- oppvekstsektoren
- helsesektoren
- sosialsektoren
- trygdesystemet



I Norge er alle barn sikret velferdsgoder som for eksempel barnehageplass, barnetrygd, helsekontroll o.l.



Eldre i Norge kan få velferdsgoder som for eksempel pensjon, medisiner på blå resept, hjelp i hjemmet eller institusjonsplass.

I velferdsstaten Norge er ansvaret for velferdsgodene fordelt mellom:

- stat
- fylke
- kommune

Oppgaver til fagstoff om «Velstandssamfunn og velferdssamfunn».

Ufordinringer til deg:

1. Hva er et velstandssamfunn og et velferdssamfunn?
2. Hvilke fire deler er det vanlig å dele velferdsstaten i?
3. "Norge har ikke alltid vært en velferdsstat". Bruk stikkordene under til å finne ut hva som menes med utsagnet over:
 - legordningen fram til 1900-tallet
 - fattigdom og nød på 1800-tallet
 - et skoletilbud for alle først på slutten av 1800-tallet
4. Hvilke velferdsgoder nyter du som skoleelever godt av?
5. Diskuter: Gir det å leve i et velstansstandssamfunn god livskvalitet?

Hvorfor velferdsstat og velferdssamfunn?

Forfatter: Erik Sølvberg, Fagbokforlaget, Guri Bente Hårberg

[Hvorfor velferdsstat og velferdssamfunn? \(4480\)](#)



Til grunn for ordningen med en velferdsstat ligger følgende tankegang:

- Alle er like mye verdt.
- Ikke alle har fått de samme sjansene til å greie seg like godt på egen hånd.
- Både fellesskapet og den enkelte tjener på at alle får brukt evnene sine, og at så få som mulig faller utenfor.

At alle er like mye verdt, er det samme som å si at alle mennesker er født med de samme rettighetene. Disse rettighetene blir derfor kalt naturlige rettigheter. De viktigste er: rett til liv, frihet og eiendom.

De utgjør kjernen i det vi i dag kaller menneskerettighetene, som blant annet også omfatter retten til:

- helse
- bolig
- mat
- arbeid
- utdanning

Blir disse rettighetene ivaretatt i et samfunn, sier vi at menneskene får oppfylt en del av grunn behovene sine

Noen foreldre er så rike at de fullt ut hadde kunnet betale for barnas utdanning og helsetjenester selv. Men for de fleste er det ikke slik. Det store flertallet ville heller ikke få tilfredsstillende helsetjenester dersom de måtte dekke alle utgiftene til lege og behandling ved sykdom.

Noen mennesker er født med så store funksjonshemninger at de må ha hjelp til det meste i hverdagen, og mange av oss støter i ulike faser av livet på problemer som vi trenger hjelp til å håndtere. Da må offentlige myndigheter tre støttende til.

Disse eksemplene viser at enkeltmennesker kan trenge hjelp fra offentlige myndigheter for å kunne gjøre bruk av rettighetene sine. Samfunnet som fellesskap tjener også på at alle får like muligheter til å delta og får brukt evnene sine. Alle tjener for eksempel på at flest mulig får en solid utdanning, at syke får hjelp så de kan gjøre nytte for seg i arbeidslivet, og at så mange som mulig får et inntektsgivende arbeid.

Begrunnelsen for velferdsstaten handler altså om at menneskene trenger den både som individer og som medlemmer av et fellesskap. De fleste trenger velferdsstaten dersom de skal kunne leve et menneskeverdig liv med muligheter til å få oppfylt viktige behov.



Oppgaver til fagstoff «Hvorfor velferdsstat og velferdssamfunn?»

Utfordringer til deg:

1. Hvorfor har vi en velferdsstat, hvilke tanker ligger bak?
2. Hva er kjernen i menneskerettighetene?
3. Hvordan ville du klart deg i et samfunn der du selv måtte betale for skolegang og legebehandling?
4. I Norge er noen goder behovsprøvd slik som utdanningsstipend og sosiale stønader. De aller fleste goder tildeles alle mennesker, uavhengig av inntekt, for eksempel barnetrygd og gratis skole. Hva tror du er årsaken til at det er slik, og hva mener du om det?

Oppvekstsektoren

Forfatter: Agnes Brønstad, Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Oppvekstsektoren \(4001\)](#)

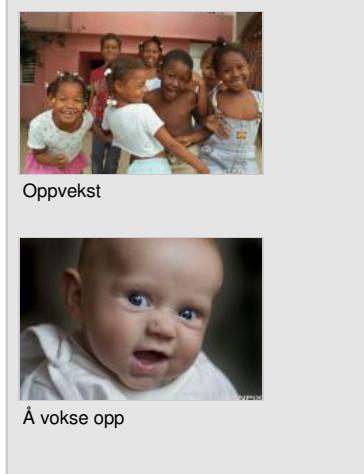


I vårt samfunn tar det offentlige ansvar for en stor del av omsorgen og opplæringen av barn og unge. Institusjoner som gir omsorg, tilsyn og opplæring av barn og unge, hører inn under oppvekstsektoren.

I Norge har vi permisjonsordninger som gjør at de fleste foreldrene velger å være hjemme med barna den første tiden, gjerne til barnet er ett år. Noen faller utenfor permisjonsordningen eller velger å starte i skole eller jobb før permisjonstiden er ute.

Endringer i samfunnet fører til endringer i oppvekstsektoren. Tenk bare på deg selv og alt som har endret seg siden du ble født. Under finner du noen av de endringene som er gjennomført etter 1990:

- innføringen av kontantstøtte
- det er bygd flere barnehageplasser
- det er innført skolestart for seksåringar, mot for sjuåringar før
- det er innført tiårig grunnskole, mot ni før
- vi har fått skolefritidsordning (SFO)
- vi har fått rett til videregående opplæring
- det er innført oppfølgingstjeneste
- flere skolereformer, sist innføringen av Kunnskapsløftet



Oppvekst

Å vokse opp

Endringer i oppvekstsektoren kommer som en følge av den politikken vi fører. Samfunnets behov, familienes behov og hva som skjer i landene rundt oss, påvirker også utviklingen i oppvekstsektoren.

Når det skjer endringer i samfunnet, påvirker dette yrkesutøvingen innenfor oppvekstsektoren. Innføringen av skolefritidsordningen medførte nye arbeidsoppgaver for de som fikk jobb der. Et annet eksempel har vi i Kunnskapsløftet som stiller større krav til bruk av digitale verktøy, noe som i neste omgang krever at lærerne har datakunnskaper.

Barnehage

Forfatter: Agnes Brønstad, Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg
[Barnehage \(4002\)](#)



Den første barnehagen i Norge ble opprettet i 1837 og fikk navnet Byens Asyl, og den lå i Trondheim. Den tids barnehage minner nok ikke mye om den barnehagen vi kjenner i dag. Er du i Trondheim, kan et besøk på Sverresborg Trøndelag Folkemuseum gi et innblikk i barnehageutviklingen fra 1837 og fram til vår tid.

I dag går en stor del av barna i barnehagen, og barnehagen er en viktig sosialiseringsarena for barna. I barnehagen vil barna møte voksne som er utdannet for å gi omsorg, tilsyn, utviklings- og aktivitetsmuligheter tilpasset barnas alder og forutsetninger. Dersom du velger å utdanne deg til barne- og ungdomsarbeider, er barnehagen en aktuell arbeidsplass for deg.

De fleste barn i barnehagen er mellom ett og fem år. I følge tall fra Statistisk sentralbyrå hadde åtte av ti barn plass i barnehage i 2006. Andelen barn med plass i barnehage øker i takt med barnets stigende alder. Mens bare 51 % av ettåringene hadde plass i barnehagen, hadde hele 95% av femåringene plass.

Enkelte grupper kan søke om prioritert ved opptak i barnehager bl.a:

- barn med nedsatt funksjonsevne
- barn som det er fattet vedtak om etter lov om barneverntjenester

I barnehagen skal barnet møte voksne som er gode rollemodeller. Det skal stimuleres slik at det kan utvikle alle sider ved seg selv.

Lov om barnehager beskriver formålet med barnehage på denne måten:

- Barnehagen skal gi barn under opplæringspliktig alder gode utviklings- og aktivitetsmuligheter i nær forståelse og samarbeid med barnas hjem.
- Barnehagen skal hjelpe til med å gi barna en oppdragelse i samsvar med kristne grunnverdier.

I Norge finnes det mange ulike barnehager

De kan drives av kommunen eller av private. Private barnehager kan drives av bedrifter, menigheter, foreldregrupper eller andre. Barnehager kan ha ulik åpningstid og ulike satsningsområder, men de samme lovene gjelder for alle barnehager.

Kommunen har ansvar for både offentlige og private barnehager. Alle godkjente barnehager skal behandles likt i forhold til offentlige tilskudd. Kommunen har ansvar for å føre tilsyn med alle barnehager.

Mange foreldre må eller de velger å jobbe mye mens barna er små. Barn kan i perioder se de ansatte i barnehagen mer enn de ser foreldrene. Dette krever et godt samarbeid mellom foreldre og barnehage. Det er viktig å merke seg at det er foreldrene som til enhver tid har hovedansvaret for barnet. Taushetsplikten er viktig i barnehagen.



I barnehagen



Utelek

Rammeplan for barnehagen er et viktig redskap i planlegging, gjennomføring og evaluering i barnehagen. Denne vil de som skal bli barne- og ungdomsarbeidere, jobbe med neste skoleår.

Foreldrene betaler for å ha barnet i barnehagen

Foreldrebetaling i barnehagen er ofte tema i media, og mange av dere har sikkert hørt diskusjoner knyttet til tema maksimumspris. Mange barnehager har søskenmoderasjon. Det finnes ordninger der man kan søke om friplass i barnehage dersom familiens samlede inntekt er liten.

De største yrkesgruppene i barnehagen er førskolelærere, barne- og ungdomsarbeidere og ufaglærte.

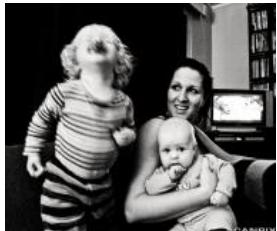
Oppgaver til fagstoffnode «Barnehage».

Utfordringer til deg:

1. Hvordan kan barn utvikle språket i barnehagen?
2. Hvordan kan barnet utvikle seg motorisk i barnhagen?
3. Hvordan kan vi si at barnehagen er viktig for barnets sosialisering?
4. Lag deg en oversikt over hvilke typer barnehager som finnes i din kommune. Søk gjerne på nettet. Klarer du å finne barnehager som har spesielle satningsområder?

skole

Forfatter: Agnes Brønstad, Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg
[Skolen \(4004\)](#)



I Norge kom de første skolene på 1700-tallet. Dette var omgangsskoler der elevene i hovedsak lærte kristendom og lesing. Det var vanlig med noen ukers skole i året.

Den obligatoriske grunnskolen i Norge er i dag 10-årig, og barna starter som 6-åringar. Etter endt grunnskole velger de fleste å fortsette i videregående skole, som er frivillig. De fleste barn går i offentlige skoler, men noen velger private skoler.

- Grunnskolen er gratis og bygger på prinsippet om en likeverdig og tilpasset opplæring for alle barn. Det er skolerett og skoleplikt i grunnskolen. Kommunene er ansvarlige for grunnskolene. Skolene i Norge er svært forskjellige, noen er store med mange hundre elever, mens andre er så små at flere alderstrinn har undervisning sammen.
- Det må søkes om plass i den videregående skolen, men all ungdom mellom 16 og 24 år har lovfestet rett til treårig videregående opplæring. De fleste kommer inn på det utdanningsprogrammet de har som sitt førsteønske. Høsten 2007 startet innføringen av gratis læremidler i videregående skole, og i løpet av to år skal alle trinn omfattes av denne ordningen. Det er fylkeskommunene som har ansvaret for de videregående skolene.

Elever går ut av videregående skole med

- studiekompetanse eller
- yrkeskompetanse elle
- kompetanse på lavere nivå



Gøy på skolen

- Dersom ungdom mellom 16 og 19 år ikke søker eller tar imot tilbud om opplæringsplass, eller hvis de dropper ut av skole eller bedriftsopplæring og heller ikke har fast arbeid, har fylket et ansvar for å legge til rette for et tilbud. Det er opprettet en egen oppfølgingstjeneste (OT) for dette.

Kunnskapsløftet (2006) innførte gjennomgående læreplaner fra 1. til 13. klasse og etablerte et helhetlig 13-årig skoleløp.

Viktige lover: - Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (opplæringslova)

Skolefritidsordningen

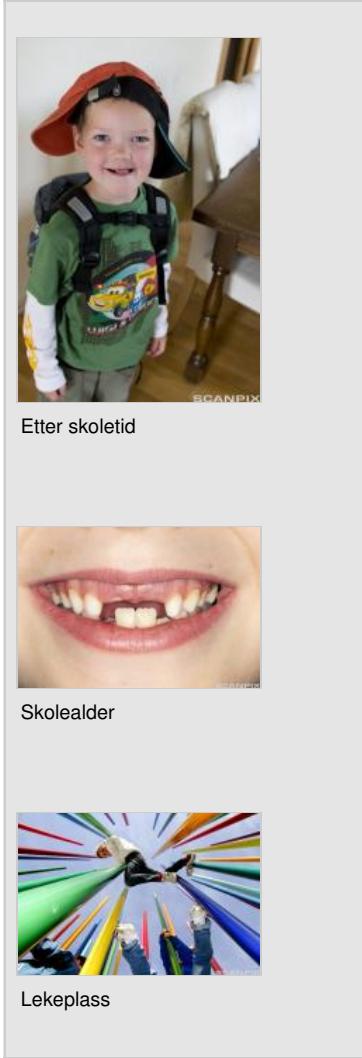
Forfatter: Agnes Brønstad, Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg
[Skolefritidsordningen, SFO \(4003\)](#)



De første fritidshjemmene ble startet i 1950-årene. De hadde få plasser og var ikke knyttet til skolen. Fram til slutten av 1990-årene manglet mange barn organiserte tilsynsordninger før og etter skoletid.

Fritidshjemmene ble erstattet av skolefritidsordninger, og grunnskolen fikk et medansvar for oppvekstmiljøet til barna i sammenheng med at skolestart for seksåringar ble innført. Skolen skulle gi barn mellom seks og ni år tilbud om omsorg og tilsyn ut over skoledagen dersom barna og foreldrene ønsket det.

I skoleåret 2000-2001 hadde 63 % av 1.klassingene plass i SFO, mens tallet for 4.klassinger var 26 %.



Skolefritidsordningen skal

- gi barna omsorg og gode vilkår for lek, sosial læring og deltagelse i kulturvirksomheter
- ta i bruk utearealer i nærområdet til fysisk utfoldelse og uformell læring
- være et frivillig tilbud om tilsyn ut over ordinær skoletid

Barn med funksjonshemninger skal prioriteres ved opptak til SFO. Funksjonshemmede kan også få tilbud i SFO ut over 4. klasse.

Opplæringsloven

Opplæringsloven pålegger kommunene å gi tilbud om SFO. I hovedsak er tilbuddet om skolefritidsordning knyttet til den offentlige skolen, men en del kommuner har i tillegg private SFO-ordninger. Den enkelte kommune lager vedtekter for skolefritidsordningen, og ordningene finansieres ved offentlige tilskudd og ved foreldrebetaling.

Juniorklubb og ungdomsklubb

Forfatter: Agnes Brønstad, Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Juniorklubb og ungdomsklubb \(4005\)](#)

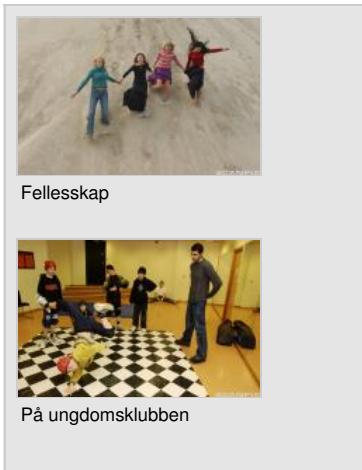


I mange kommuner finnes det juniorklubber og /eller ungdomsklubber.

- Juniorklubber er vanligvis for barn i 4. - 7. klasse.
- Ungdomsklubbene er oftest for ungdom fra 13 til 18/19 år.

Ungdomsklubbene er et tilbud til alle ungdommer, og man behøver vanligvis ikke å være medlem for å komme inn på juniorklubben ungdomsklubben, men i mange klubber gir medlemsskap fordeler som for eksempel billigere inngang. I klubben kan du vanligvis:

- møte venner og bare være sammen
- høre musikk
- delta i ulike aktiviteter
- kjøpe deg noe mat
- delta i ulike grupper
- ha medbestemmelse og innflytelse



Ved å søke på nett eller å kontakte kommunen du bor i, vil du kunne finne ut hvilke tilbud som finnes i din kommune. I lenkesamlingen finner du lenke til Parken ungdomsklubb som har både juniorklubb og ungdomsklubb. På den siden kan du se eksempler på hvordan disse klubben drives.

For barne- og ungdomsarbeidere er disse klubben aktuelle arbeidsplasser

Helsesektoren

Forfatter: Norsk Helseinformatikk

[Helsesektoren \(4000\)](#)

I Norge er det et offentlig ansvar å sikre nødvendig helse- og omsorgstjeneste til alle. Ansvaret for helsetjenestene er fordelt mellom staten, fylkene og kommunene. I statsbudsjettet for 2009 er utgiftene til helsesektoren beregnet til å være over 150 milliarder norske kroner.

Staten har et overordnet ansvar for helsepolitikken i landet. Stortinget og regjeringen fatter vedtak om lover og forskrifter, mens Helse- og omsorgsdepartementet skal sørge for at vedtakene blir satt ut i livet. Departementet har også ansvaret for alkohol- og narkotikapolitikken.

Helse- og omsorgsdepartementet

Helse- og omsorgsdepartementet (HOD) har det overordnede ansvaret for helsepolitikk, folkehelse, helsetjenester, kommunale tjenester til eldre og funksjonshemmede, helselovgivning og deler av sosiallovgivningen i Norge. Helse- og omsorgsministeren er departementets øverste leder.

Grunnstrukturen i helsetjenesten

Helsetjenesten i Norge deles inn i en primærhelsetjeneste og spesialisthelsetjeneste. Primærhelsetjenesten er kommunens ansvar, mens spesialisthelsetjenesten er statens ansvar. Noen helsetilbud er organisert i fellesskap av kommunen og staten, som for eksempel distriktsmedisinske sentra, noen sykehjemstilbud og hospicetilbud.

Fastlegen representerer pasientens viktigste og oftest første kontakt med norsk helsevesen. Alle som ønsker det har en egen fastlege, som på dagtid har ansvaret for allmennlegetjenester. Fastlegen kan henvise pasienten til en spesialist ved behov.

Legevakten kan kontaktes ved akutt sykdom eller skade eller behov for øyeblikkelig hjelp på kveldstid.

Fordeling av ansvar for helsetjenester

STATEN	sykehus psykiatri spesialhelsetjeneste ambulansetjeneste
FYLKET	tannhelse hjelpemiddelsentral
	helgestasjon skolehelse fastlege

Underliggende etater til helse- og omsorgsdepartementet:

- helsedirektoratet
- nasjonalt folkehelseinstitutt (FHI)
- statens helsetilsyn
- statens helsepersonellnemnd
- staten legemiddelverk



Grunnstrukturen i helsesektoren

Primærhelsetjenesten

- fastlege
- legevakt
- sykehjem

Spesialisthelsetjenesten

- sykehus
- legespesialist
- ambulanse

KOMMUNEN

legevakt
fysioterapi
jordmortjeneste
sykeheim
rusarbeid
psykisk helse

Statens ansvar for helsetjenester

Forfatter: Norsk Helseinformatikk

[Statens ansvar \(17130\)](#)

Staten har et overordnet ansvar for helsepolitikken i landet. Stortinget og regjeringen fatter vedtak om lover og forskrifter, mens Helse- og omsorgsdepartementet skal sørge for at vedtakene blir satt ut i livet. Helsetilsynet fører tilsyn med alle helsetjenestene i hele landet og har kontorer i hvert fylke.

I tillegg til at staten har ansvaret for helsepolitikken og for den overordnede organiseringa av helsesektoren, har staten også direkte ansvar for deler av tjenestetilbudet.

Staten har blant annet ansvar for:

Sykehus

Tidligere var det vanligere å skille mellom somatiske sykehus, som hovedsakelig behandler kroppslike sykdommer, og psykiatriske sykehus, som behandler psykiske lidelser. I dag inngår psykiatriske avdelinger ofte som en del av det totale sykehustilbudet.

Sykehusenes funksjon

Sykehusene tilbyr befolkningen spesiell behandling og undersøkelse som ikke kan gjøres på legekontoret. Folk oppsøker vanligvis sykehuset fordi de har blitt henvist dit av fastlegen. På sykehuset får pasientene utredning av sin plage eller sykdom og videre medisinsk oppfølging og behandling. De som trenger det, får opphold og omsorg på sykehuset. Mennesker som har behov for medisinsk nødhjelp, kommer på akuttmottaket med ambulanse. Sykehusene driver også med forskning, utdanning og opplæring av pasienter og pårørende.

Organisasjon

Et sykehus er en stor institusjon som organiseres i administrative avdelinger eller stabssenheter, som tar seg av administrasjon, økonomi og media, og i klinikker med medisinske oppgaver. Hver avdeling og klinikk har en ansvarlig leder. Kliniklene deles inn etter medisinske fagområder (øre-nese-hals, kirurgi, akuttmedisin) og består av underliggende avdelinger og enheter. Fødeavdelingen og gynekologisk avdeling finner du for eksempel under kvinneklinikken. Noen avdelinger har egne sengeposter hvor pasienter tas imot til døgnophold med innleggelse. Andre har poliklinikker, som i motsetning til sengeposter, behandler pasientene uten å legge dem inn. Det er vanlig at sykehusavdelingene har begge deler.

Arbeidsfordeling

På sykehuset arbeider helsesekretærer, helsefagarbeidere, leger, sykepleiere, fysioterapeuter, radiografer, bioingenører, psykologer og annet helsepersonell. Men på grunn av institusjonens omfattende og kompliserte struktur og oppbygning er det ikke uvanlig med økonomer, ingeniører og informasjonsarbeidere blant de ansatte. Den døgnkontinuerlige driften av sykehuset avhenger av at mange forskjellige yrker og enheter arbeider godt sammen. Helsesekretærer tar imot og registrerer pasienten, sykepleieren sørger for pleie, legen diagnostiserer og behandler, mens bioingenøren finner for eksempel svar på blodprøver på sykehuslaboratoriet. Renholdspersonell sørger for at hygienen på sykehuset ivaretas, mens portørene transporterer pasienten til og fra ulike avdelinger.

Helseforetakene:

- Helse Nord
- Helse Midt-Norge,
- Helse Vest
- Helse Sør-Øst

Fritt sykehusvalg

I Norge har du rett til å velge hvilket sykehus du ønsker å bli behandlet på. Retten gjelder alle offentlige sykehus og distriktspsykiatriske sentre som eies av et regionalt helseforetak, samt private sykehus som har inngått avtale med et regionalt helseforetak.

Det betyr at du som pasient kan velge å bli behandlet ved et annet sykehus fordi ventetiden der er kortere. Du kan ikke velge mer spesialisert behandling enn det du er henvist for.

Retten til fritt sykehusvalg er hjemlet i pasientrettighetsloven §2-4. Det er Helsedirektoratet som har det overordnede ansvaret for tjenesten.

Et distriktspsykiatrisk senter er en faglig selvstendig enhet som har ansvar for en stor del av de allmennpsykiatriske tjenestene innenfor et geografisk område. Senteret skal ha poliklinikk, dagtilbud og døgntilbud under en felles faglig ledelse.

Psykiatriske sykehusavdelinger eller psykiatriske sykehus gir behandlingstilbud som krever høyere bemanning og/eller spesialkompetanse enn det distriktspsykiatriske sentre klarer å tilby. Disse sykehusfunksjonene er:

- Akuttfunksjon med plikt til å gi øyeblikkelig hjelp
- Oppfølgende behandling i døgnavdeling, særlig for tvangsinnlagte pasienter og eventuelt i lukket avdeling for personer som har voldelig atferd og en alvorlig psykisk lidelse.
- Behandling i sikkerhetsavdeling

Ulike spesialavdelinger

Sykehuset er ofte delt inn i avdelinger eller poster, som spesialiserer seg innen ulike psykiske lidelser. Helsefagarbeidere, helsesekretærer, psykiatere, psykologer, psykiatriske sykepleiere og vernepleiere arbeider på de ulike postene.

Akuttposter tar imot mennesker med alvorlige sinnslidelser til korttidsopphold ved kriser. En stor andel av innleggelsene skjer som øyeblikkelig hjelp eller som tvangsimleggelse. På intermediärposter er pasientene innlagt for noen uker eller måneder. Rehabiliteringsposter driver langtidsbehandling og rehabilitering. Alderspsykiatrisk avdeling tar imot eldre pasienter til utredning og planlegging av videre oppfølging. Sikkerhetsavdelinger er for særlig vanskelige eller farlige sinnslidende.

Psykiske lidelser er den vanligste diagnosen som stilles hos fastlegen. I 2008 ble det registrert 1 485 000 oppholdsdøgn fordelt på 4 880 døgnplasser i psykisk helsevern for voksne og for barn og unge i Norge.

De fleste innleggelse på psykiatriske sykehus er frivillige. Enten så ønsker du det selv, eller så har din fastlege søkt om innleggelse for deg. Da kan du fritt forlate sykehuset når du måtte ønske det.

Spesialisthelsetjeneste

Spesialiserte tjenester

Spesialisthelsetjenesten gir behandling og undersøkelse som ikke kan gjøres på legekontoret, og den kan deles inn i tre tjenesteområder. Det somatiske området omfatter sykehus, legespesialister, laboratorie- og røntgenvirksomhet, opp trenings- og rehabiliteringsinstitusjoner og noen mindre institusjoner. Behandlingen mot somatiske (kroppslige) plager gis enten ved innleggelse eller poliklinisk (uten innleggelse).

Spesialisthelsetjenesten

- somatiske sykehus
- psykiatriske sykehus
- rusbehandling
- ambulansetjenesten

Psykisk helsevern omfatter først og fremst behandlingstilbud for pasienter med psykiske lidelser i distriktspsykiatriske sentra. Men man kan også få behandling i sykehusavdelinger og i psykiatriske sykehus, samt hos privatpraktiserende spesialister.

Det er vanligvis fastlegen som henviser pasienten til behandling i spesialisthelsetjenesten.

Behandlingstilbuddet til rusmiddelmisbrukere gis hovedsakelig i private institusjoner der det offentlige betaler kostnadene. Henvisning av pasienter med rusproblemer til tverrfaglig spesialisert behandling av rusmiddelmisbruk kan komme fra sosialtjenesten, barnevernet, leger eller annet helsepersonell.

Ambulansetjenesten hører også til spesialisthelsetjenesten og er underlagt de regionale helseforetakene.

Henvisning fra fastlegen

Spesialisthelsetjenesten skal diagnostisere, behandle og følge opp pasienter med akutte, alvorlige og kroniske sykdommer og helseplager. Dersom en pasient har fysiske eller psykiske tilstander som krever spesiell behandling, blir han eller hun som regel henviset fra en fastlege i primærhelsetjenesten.

Spesialistjenesten i dag

Noen sentrale trekk ved dagens spesialisthelsetjeneste er:

- Økende aktivitet betyr at stadig flere får behandling.
- Tilbuddet bedres stadig ved bedre medisiner og teknologi.
- Flertallet av pasientene behandles poliklinisk.
- Innlagte pasienter har kortere sykehusopphold.
- Flere og flere arbeider i spesialisthelsetjenesten.
- Private sykehus utgjør en svært liten andel av det samlede tilbuddet.

Ambulansetjeneste

Hovedfunksjonen til ambulansene er beredskap for utrykning til pasienter som trenger medisinsk nødhjelp utenfor sykehuset. Utrykningskjøretøyene koordineres av en AMK-sentral (akuttmedisinsk kommunikasjonssentral) som kan kontaktes på nødnummeret 113 ved behov for øyeblikkelig nødhjelp. Ambulansetjenesten spiller derfor en viktig rolle ved store ulykker og katastrofer.

Det vanligste transportmiddelet som brukes til utrykning, er bil med ambulansepersoneell og medisinsk utstyr. I de alvorlige tilfellene, der det er avgjørende med både rask behandling og transport til sykehus, benyttes legebemannede helikoptre.

Ambulansepersoneell gir akutt og livreddende behandling til syke og skadde personer og sørger for profesjonell transport til og fra ulike behandlingssteder. Som ambulansearbeider på utrykning møter du ofte pasienter med akutt sykdom eller skade. Du lærer å bruke avansert medisinsk utstyr og får mye kunnskap om medisin og helse. Du lærer å håndtere stress og å arbeide selvstendig og nøyaktig i kaotiske situasjoner. Din oppgave er å få oversikt når du ankommer skadestedet, yte medisinsk nødhjelp ved behov og bringe pasienten inn til behandling på akuttmottaket. Den jobben du gjør, kan utgjøre forskjellen mellom liv og død når noen er alvorlig skadet.



Star of life
Opphavsmann: [Ukjent](#)

De seks takkene i stjernen Star of life symboliserer hovedoppgavene som hjelgere og ambulansepersoneell utfører i redningsprosessen.

Ambulansearbeidere har også mindre dramatiske arbeidsoppgaver, som å frakte pasienter til og fra undersøkelse/behandling ved helseinstitusjon eller hos lege. Mye av arbeidet består av kontakt med mennesker. Ambulansearbeidere er autorisert helsepersoneell og kan jobbe i helseforetak, kommuner og private organisasjoner og bedrifter.

Staten har delt dette ansvaret geografisk i fire regionale helseforetak (RHF):

- Helse Nord
(Nordland, Troms og Finnmark)
- Helse Midt-Norge
(Sør- og Nord-Trøndelag)
- Helse Vest
(Sogn og Fjordane, Rogaland og Hordaland)
- Helse Sør-Øst
(Østfold, Akershus, Oslo, Hedmark, Oppland, Buskerud, Vestfold, Telemark, Aust-Agder og Vest-Agder.)

I tillegg til å drive sykehusene har de regionale helseforetakene oppgaver innen forskning, utdanning og opplæring av pasienter og pårørende. De fire regionale helseforetakene er eid av staten ved Helse- og omsorgsdepartementet.

Får du jobb i statlige fortak?

I de statlige foretak arbeider det personer med ulik kompetanse. Her skal vi se på hvilke jobbmuligheter du har etter å ha fullført videregående opplæring med helse- og sosialfag.

- Helsefagarbeideren kan arbeide både i sykehus og innenfor rusmiddelomsorgen, selv om ingen av områdene har mange stillinger for helsefagarbeideren.

- Ambulansearbeideren arbeider innenfor ambulansetjenesten.
- Ortopediteknikeren kan arbeide i ortopediske verksteder knyttet til helseforetakene.
- Helsesekretærer kan arbeide på sykehus.
- Barne- og ungdomsarbeideren kan i noen tilfeller arbeide innen rusmiddelomsorgen. Det er begrenset antall jobber for denne yrkesgruppen i helsesektoren.

Fysisk eller somatisk helse sier noe om hvor frisk kroppen er. Somatisk betyr kroppslig, og helse er en betegnelse på sunnhet.

Psykisk helse har med sjelen å gjøre og beskriver den mentale tilstanden hos pasienten - til forskjell fra fysisk helse som beskriver den kroppslige helsetilstanden.

Fylkene ansvar for helsetjenester

Forfatter: Norsk Helseinformatikk, Lillian Brønseth

[Fylkeskommunens ansvar \(17133\)](#)

Fylkene skal tilby tannhelsetjeneste og hjelphemiddelsentral. I tillegg har helsetilsynet i fylkene ansvar for å føre tilsyn med alle helsetjenestene og alt helsepersonell i fylket. Dette ansvaret har fylkesmannen, og arbeidet ledes av fylkeslegen.

Fylkestannlegen skal sikre at fylkets innbyggere får et godt tannhelsetilbud nært sitt bosted uavhengig av geografiske ulikheter. Det er en hjelphemiddelsentral i hvert fylke. Det er et ressurs- og kompetansesenter innen hjelphemiddelformidling og tilrettelegging samt tolketjeneste for døve og døvblinde. Hjelphemiddelsentralen sørger for utdeling av hjelpemidler og tilrettelegging for funksjonshemmede i fylket.

Tannhelsetjenesten



Tidlig kontroll sikrer god tannhelse i befolkningen.

Tannlegebehandling er gratis til du er 18 år. Dersom du fyller 19 eller 20 år i behandlingsåret, betaler du en egenandel på 25 prosent.



På tannlegekontoret

Ifølge loven skal disse prioriterte gruppene få regelmessig og oppsökende tilbud om behandling i offentlig tannhelsetjeneste:

- barn og ungdom fra 0 til 18 år
- psykisk utviklingshemmede
- eldre, langtidssyke og uføre i institusjon og under hjemmesykepleie
- ungdom som fyller 19 eller 20 år i behandlingsåret
- andre grupper som fylkeskommunen har vedtatt å prioritere

Alle gruppene, med unntak av 19- og 20-åringene, får gratis tannlegebehandling. Gruppene er listet opp i prioritert rekkefølge. Det betyr at denne prioriteringen skal følges dersom det ikke er nok ressurser til å behandle samtlige grupper.

Den offentlige tannhelsetjenesten tilbyr også undersøkelse og behandling til voksne betalende pasienter hvis det er ledig kapasitet. I Norge utføres 80 prosent av tannhelsetjenestene på private tannlegekontorer.

På tannlegekontoret arbeider tannleger, tannpleiere og tannhelsesekretærer sammen. Tannlegen behandler pasienten, mens tannpleieren arbeider med forebygging av sykdom i tenner og munnhule. Tannhelsesekretæren fungerer som et bindeledd mellom tannlege og pasient. Han/hun holder oversikt over de daglige gjøremålene på tannlegekontoret. Oppgavene til tannhelsesekretæren kan variere mellom å holde orden på timebestillinger, ta imot telefonhenvendelser og å yte direkte assistanse ved pasientbehandling.

Tannhelsesekretærer kan også arbeide ved kjeveortopediske avdelinger på sykehus og ved læresteder for tannlegestudenter.

Hjelpemiddelsentralen

Det er fylkene som har ansvaret for hjelpemiddelsentralene, som også organiseres i Arbeids- og velferdsforvaltningen (NAV). Hjelpemiddelsentralene reguleres av forskrift om hjelpemiddelsentralenes virksomhet og ansvar. De har et overordnet ansvar for formidling av hjelpemidler til funksjonshemmede innen eget fylke. Sentralene skal også gi råd og veiledning til helsetjenesten i kommunen og fylkeskommunen på hjelpemiddelområdet.

Hjelpemiddelsentralene har kompetanse om:

- funksjonshemninger og konsekvensene av dem
- mulige løsninger
- produkter som finnes på markedet
- tilpasningsmuligheter
- muligheter for reparasjon, vedlikehold og gjenbruk
- tilrettelegging av det miljøet som hjelpemiddelet skal brukes i, både i hjemmet, på skolen, i arbeid og fritid.

Hjelpemiddelsentralene har i tillegg oversikt over hvilken kompetanse andre har på hjelpemiddelområdet.

Det finnes en sentral i hvert fylke, bortsett fra i Oslo og Akershus som har felles hjelpemiddelsentral. De skal:

- informere brukerne
- stå for teknisk service og reparasjon av hjelpemidlene
- gi veileitung og opplæring av kommunale fagpersoner
- kjøpe inn nye hjelpemidler
- behandle søknader om innvilging av hjelpemidler

Alle kommuner har inngått samarbeidsavtale med NAV Hjelpemiddelsentral i fylket.

På hjelpemiddelsentralen arbeider rådgivere innenfor ulike hjelpemiddelområder som syn, hørsel og bevegelse sammen med lagerarbeidere og forskjellige teknikere. Ortopediteknikerens oppgave er å lage og tilpasse ortopediske hjelpemidler (proteser, ortoser, ortopedisk fottøy) for brukere etter behov.

Får du jobb i fylkeskommunale foretak?

I de fleste fylkeskommunale foretak arbeider det folk med ulik kompetanse. Her skal vi se på hvilke jobbmuligheter du har med yrkeskompetanse innen helse- og sosialfag.

- Tannhelsesekretærer arbeider i tannhelsetjenesten.
- Ortopediteknikere kan arbeide ved hjelpemiddelsentralen.

Hjelpemiddelsentralen s oppgave er å gi ut hjelpemidler til funksjonshemmede.

Døve, døvblinde og hørselshemmede som har behov for tolketjeneste, kan også henvende seg til hjelpemiddelsentralen.

I Norge er det i dag over 150 000 hjelpemiddelbrukere.



Rullestol er et hjelpemiddel som kan gi personer med nedsatt funksjonsevne mulighet til å delta på like vilkår.

Kommunenes ansvar for helsetjenester

Forfatter: Norsk Helseinformatikk, Lillian Brønseth

[Kommunens ansvar \(17171\)](#)

Kommunen skal gjennom kommunehelsetjenesteloven sikre at innbyggerne har tilgang til nødvendige helsetjenester. Helsetjenester på dette nivået kalles også primærhelsetjeneste eller førstelinjetjeneste.

Kommunen har ansvaret for disse helsetjenestene:

Helsestasjons- og skolehelsetjenesten

Helsestasjonen

I alle kommuner finnes det en eller flere helsestasjoner som arbeider helsefremmende og forebyggende, både med psykisk og fysisk helse og sosiale forhold. Målet er å forebygge sykdom og arbeide for god fysisk og psykisk helse hos barn fra 0 til 5 år.

Helsestasjonen er et gratis og frivillig tilbud til gravide og småbarnsfamilier. Det innebærer helsekontroller og vaksinering av barnet samt veiledning i ernæring, tannhelse og barnestell til foreldrene. Tilbuddet omfatter også svangerskapsomsorg for gravide som har valgt å gå til svangerskapskontroll på helsestasjonen.

Helsestasjonen ledes av en helsesøster og har ofte en medisinsk ansvarlig lege tilgjengelig noen timer i uka. Også jordmødre, fysioterapeuter, psykologer og barne- og ungdomsarbeidere kan arbeide på helsestasjoner. Helsesøsteren er en utdannet sykepleier med videreutdanning i forebyggende og helsefremmende arbeid for barn og unge. Han/hun gjør helseundersøkelser, gir veiledning til barnefamilier og vaksinerer barn.

Det finnes også egne helsestasjoner for ungdom (HSU) i mange kommuner. Her kan ungdom få gratis seksualopplysning, helserådgiving og hjelp med problemer i hverdagen uten å bestille time. De fleste helsestasjoner for ungdom har helsesøster, jordmor og lege. I tillegg kan også psykologer og barne- og ungdomsarbeidere jobbe der.

På helsestasjonen har barne- og ungdomsarbeideren blant annet ansvar for timeavtaler samt veiing og måling av barn som kommer til helsekontroll.

Skolehelsetjenesten

Skolehelsetjenesten er rettet mot barn og ungdom i alderen 6-20 år, det vil si alle skoleelever i grunnskole og i den videregående skole. Målet er å fremme barn og ungdoms lærings- og utviklingsmiljø og bidra til å legge til rette for et godt psykososialt og fysisk arbeidsmiljø i skolen. Elever og foreldre kan ta kontakt med skolehelsetjenesten etter ønske og behov.

Skolehelsetjenesten består vanligvis av en helsesøster og en lege. Men også fysioterapeuter, psykologer, miljøterapeuter og barne- og ungdomsarbeidere kan være knyttet til skolens helsetjeneste.

På skolen kaller helsesøster inn elever for helseundersøkelser, høydemåling, vaksinering og samtaler. Det er vanlig at helsesøster gir veiledning i, drøfter og informerer om aktuelle tema som mobbing, pubertet og kosthold, på skolen eller på foreldremøter. Han/hun kan også opplyse om prevensjon og skrive ut resept på p-piller.

Fastlege



Helsesøster observerer barn som leker for å følge med barnets utvikling.



Gutt på helsestasjonen



Skolehelstjenesten gir veiledning til barn og unge i skolen.

På legekontoret arbeider:

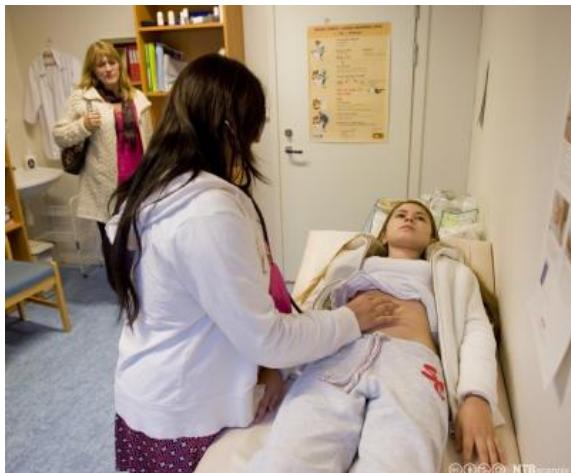
- allmenn- praktiserende leger
- helsesekretærer
- sykepleiere

En allmennlege er det motsatte av en spesialist. En allmennpraktiserende lege tar imot pasienter uten henvisninger fra annen lege.

Helsesekretæren gjør blant annet:

- laboratoriearbeid
- registrering av takster
- registrering av diagnoser
- holder oversikt over timeavtalene

Helsesekretæren er ofte den første som møter og tar imot pasienten.



Fastlegen er ofte pasientens første og viktigste stopp på veien inn mot helsevesenet. I Norge kan alle som ønsker det, få sin egen fastlege. Fastlegeordningen er en del av primærhelsetjenesten.

Det er fastlegens oppgave å koordinere pasientens behov for medisinsk hjelp. På dagtid har legen ansvaret for hverdagslige legetjenester til sine pasienter. Vanligvis møter pasienten til avtalt time på legekontoret og får diagnose og behandling av sin fastlege. Dersom tilstanden krever mer spesiell behandling enn det legen kan tilby, henvises pasienten til en spesialist for videre utredning og behandling.

Fastlegen samarbeider tett med andre helsetjenester i primærhelsetjenesten og med sosialtjenesten. Legen kan være tilknyttet sykehjem og helsestasjoner på faste ukedager, og han sender relevante opplysninger til NAV slik at pasienten kan få sine trygderettigheter. I de fleste kommuner tar dessuten fastlegene ansvar for øyeblikkelig hjelp på dagtid. Er det behov for legehjelp på kveldstid, kontaktes legevakten.

Fastlegeordningen går ut på at fastleggen skal være en selvstendig næringsdrivende med avtale med kommunen vedkommende arbeider i. Avtalen gir pasienten rett til tjenester hos denne legen. Det er kommunen som selv vurderer og bestemmer hvor mange fastlegeavtaler som skal inngås til enhver tid. Kommunen har ansvaret for å sikre befolkningen et tilbud om fastlege.

Man har rett til å bestemme hvilken fastlege man vil gå til, men fastleggen har plikt til å prioritere innbyggerne på sin egen liste. Man kan

derimot velge fritt mellom allmennleger som har ledig kapasitet. Fastlegeordningen er frivillig, og man kan bytte fastlege inntil to ganger i året. Dersom man ikke er med i ordningen og ikke har egen fastlege, må man betale en høyere egenandel for legebesøket.

Legevakt

Leger med fastlegeavtale har plikt til å delta i legevaktordningen utenom vanlig åpningstid. Kommunen bestemmer hvilke leger som skal delta i legevaktordningen. Legevakten er ofte knyttet til en større legevaktsentral som skal formidle legevakt og andre kommunale helsetjenester til befolkningen i et distrikt med flere kommuner.

Selv om legevakttjenesten hovedsakelig er beregnet for pasienter med behov for øyeblikkelig legehjelp på kveldstid og om natten, tilbyr også mange store kommuner legevakt på dagtid. I de fleste kommuner er det vanlig at fastlegene tar ansvar for øyeblikkelig hjelp på dagtid uten spesiell organisering fra kommunens side.

Man kan kontakte legevakten ved alvorlig sykdom eller skade eller ved mistanke om dette. Eksempler på dette kan være alvorlige brystsmerter eller pusteproblemer. Hos legevakten behandles de alvorligste tilstandene først. Derfor varierer ventetiden fra person til person. En lege på vakt kan også bli utkalt til akutte hendelser.

På legevakten arbeider vanligvis allmennleger/fastleger, sykepleiere og helsesekretærer.

Helsesekretæren er ofte den første som møter pasienten, og han må kunne håndtere pasienter med relativt akutte og alvorlige skader og kunne kommunisere med ruspåvirkede pasienter.

Hjemmetjenesten

Helsefagarbeidere kan jobbe i kommunens hjemmebaserte tjenester. Arbeidsoppgavene er varierte, men med fokus på pleie, omsorg og helsehjelp. Hverdagen kan bestå i å hjelpe til med påkledning, skifte på sår og assistere brukeren i å gjøre hygieniske rutiner.



Personer som er helt avhengige av hjelp og som ikke klarer dagliglivets gjøremål, har rett på hjemmebaserte tjenester.

Hjemmesykepleie gis ved behov for hjelp til medisinering, stell av sår, personlig hygiene og lignende oppgaver i eget hjem eller i omsorgsbolig. Tjenesten er døgnkontinuerlig og rettet mot syke, eldre, nyutskrevne sykehospasienter, funksjonshemmde, psykiatriske pasienter og psykisk utviklingshemmede som har flyttet ut av institusjoner. Sykepleiere og helsefagarbeidere kan arbeide i hjemmesykepleien. Samarbeid med lege, ergoterapeut og andre fagpersoner er også vanlig.

Hjemmehjelp er praktisk hjelp i hjemmet og kan bestå av rengjøring, klesvask, matlaging, hjelp til å gjøre nødvendige innkjøp og ærend til bank, postkontor eller andre offentlige kontorer. Helsefagarbeidere kan arbeide som hjemmehjelp.

Hjemmehjelptjenesten yter praktisk hjelp med daglige husholdningsoppgaver, mens hjemmesykepleien yter mer medisinsk assistanse.

Sykehjem

Fysioterapi

Psykisk helsearbeid i primærhelsetjenesten

Jordmortjenesten

I tillegg skal kommunene drive miljørettet helsevern som blant annet omfatter:

Sykehjemstilbudet er en del av kommunehelsetjenesten. De fleste sykehjem eies av kommunene, men en del kommuner har inngått avtale om sykehjemsdrift med private foretak, organisasjoner og stiftelser. Sykehjemstjenesten reguleres i lov om helsetjenesten i kommunene og i forskrift for sykehjem og boform for heldøgns omsorg og pleie. Andre kommunale botiltak som innebærer et botilbud med heldøgns omsorg og pleie, sidestilles med sykehjem og følger det samme lovverket.

På sykehjem jobber leger, sykepleiere, helsefagarbeidere og vernepleiere. Man kan også finne ergoterapeuter, fysioterapeuter og psykologer på institusjonen. Helsefagarbeideren yter helsehjelp samt pleie og omsorg til pasientene. Han/hun skal også håndtere legemidler, ta del i behandlingsopplegget av pasienten og håndtere pasientinformasjon.

Det er vanligvis eldre mennesker som ikke klarer seg med hjemmesykepleie eller hjemmehjelp, som får langtidsplasser på sykehjem. Noen får også sykehjemslass som en avlastning for familiemedlemmer og pårørende. Sykehjemmene blir ofte brukt til permanent opphold med pleie og omsorg til eldre med omfattende tjenestebehov (ca. 92% til langtidsopphold og ca. 8% til korttidsopphold). Tildeling av plass skjer etter søknad til kommunen.

Aldershjem og omsorgsboliger er begreper som brukes om sykehjem i dagligtalen, men som ikke oppfyller kravene til betegnelsen sykehjem fordi de mangler den nødvendige bemanningen av helsepersonell og tilrettelagte bygg. Ordet eldresenter brukes i dag om et lokalt treffsted for pensjonister. I noen kommuner samles flere helsetilbud på såkalte helse- og velferdssentre. Her kan de som trenger mye hjelp, velge om de vil bo på et sykehjem eller få sine tjenester i en omsorgsbolig eller i et bokollektiv. Enkelte helse- og velferdssentre gir særskilte tilbud til eldre innvandrere, yngre demente, personer med psykiske lidelser, psykisk utviklingshemmede og døvblinde. Kortvarige opphold tilbys ved helsehus.

Noen av sykehjemmene oppgaver er rettet mot:

- medisinsk attføring eller rehabilitering
- avlasting
- permanent opphold
- skjermet opphold for aldersdemente
- pleie av døende

Sykehjemmet kan være delt opp i ulike avdelinger som er tilpasset hver brukergruppe etter ønske, behov og helsetilstand.

Eksempelvis bor brukere med diagnosen demens på egne avdelinger.

Det finnes også sykehjem med tilbud for barn og ungdom og med spesielt tilrettelagt opphold for personer med nedsatt funksjonsevne.

Fysioterapi er behandling som inngår i rehabilitering og rehabilitering. Fysikalsk behandling består av blant annet massasje, øvelser, manipulasjoner og varmebehandling. Fysioterapi brukes ofte ved muskel- og ledlidelser som en del av opptreningen etter operasjon og i forebyggende arbeid mot for eksempel belastningsskader. Behandlingen utføres av fysioterapeuter med offentlig godkjenning (autorisasjon).

Den kommunale fysioterapitjenesten reguleres av kommunehelsetjenesteloven. Tjenesten består av forebyggende tiltak og behandling, rehabilitering og rehabilitering av pasienter på institusjon og hjemme. Kommunal fysioterapitjeneste utøves på helsestasjon, i skole, i barnehage, på sykehjem, i omsorgsboliger samt til pasienter som trenger opptrening etter sykehussinnleggelse.

Fysioterapeuter er en viktig del av kommunehelsetjenesten. Kommunen kan organisere fysioterapitilbudet ved å ansette fysioterapeuter i kommunale stillinger eller å inngå driftsavtale med fysioterapeuter som driver privat virksomhet. Fysioterapi ytes også på sykehus (spesialisthelsetjenesten) og ved private opptreningsinstitusjoner som har avtale med regionale helseforetak (RHF).

Habilitering betyr tiltak som gir en person med nedsatt funksjonsevne muligheter til å leve så normalt som mulig eller å delta i yrkeslivet.

Rehabilitering er tiltak som skal få en person med et handikapp raskere tilbake til det normale livet eller arbeidslivet.

Tilbuddet består av utredning, behandling og rehabilitering av både lettere psykiske vansker og alvorlige psykiske lidelser.



Psykisk helsearbeid for barn og unge omfatter tilbud til risikoutsatte barn og unge og forebygging for å hindre utvikling av psykiske lidelser, rusavhengighet og andre psykososiale problemer.

Frisk eller syk?

På helsestasjonen kan gravide få gratis tilbud om svangerskapskontroll, samtaler, veiledning og rådgivning fra fagpersonell. Det gis også fødsels- og foreldreforberedende kurs for å styrke foreldrenes kunnskaper og trygghet om graviditet, fødsel og barseltid.

Jordmortjenesten omfatter alle stadier ved å få barn og dermed både svangerskap, fødsel og barseltid. Det viktigste i jordmortjenesten er å skape trygghet rundt graviditet og fødsel. Den gravide skal få nødvendig omsorg og informasjon av jordmoren.

Kommunene tilbyr
gravide
jordmortjeneste
gjennom svangerskap
og barseltid.

En jordmor er en sykepleier med videreutdanning i fødselshjelp. Hun eller han er utdannet for å bistå kvinner under svangerskapet, hjelpe til under fødselen og ta hånd om det nyfødte barnet. Jordmødre leder normale fødsler på egen hånd og har ansvar for å tilkalle nødvendig legehjelp ved unormale tilstander. Yrket omfatter i tillegg mors- og spedbarnskontroll samt undervisning av kommende mødre om helsefremmende tiltak. Jordmødre arbeider innen jordmortjenesten i kommunen, ved fødestuer og ved fødeavdelinger på sykehus.

- å forebygge ulykker
- næringsmiddelhygiene
- kontroll og sikring av drikkevann
- kontroll av luftforurensing
- forsvarlig håndtering av søppel og kloakk

Får du jobb i kommunen?

I de fleste kommunale virksomheter jobber det folk med ulik kompetanse. Her skal vi se på hvilke jobbmuligheter du har med yrkeskompetanse fra helse- og sosialfag.

- Helsefagarbeidere jobber innenfor mange av de kommunale virksomhetene.
- Barne- og ungdomsarbeideren kan jobbe innenfor habilitering og rehabilitering.
- Helsesekretæren kan jobbe på et legekontor eller på en helsestasjon.
- Fotterapeuter kan være ansatt i kommunen - gjerne knyttet til virksomheter som gir tilbud til eldre eller funksjonshemmede.

Private aktører i helsesektoren

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Trine Merethe Paulsen

[Private aktører i helsesektoren \(17134\)](#)

I Norge har vi en rekke private aktører som tilbyr helsehjelp.

I de fleste kommuner finnes det private aktører som tilbyr helsehjelp. Det kan være leger, fysioterapeuter eller psykologer som velger å arbeide som privatpraktiserende i stedet for å jobbe i det offentlige helsevesenet.

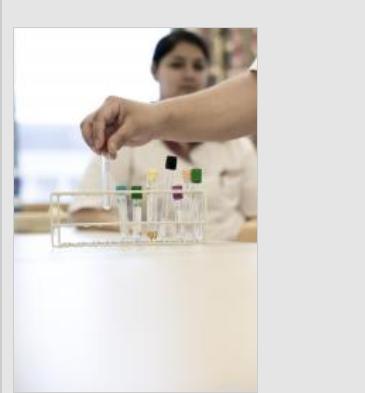
I de siste årene har vi også fått flere private sykehus og klinikker. Disse kan tilby spesielle behandlinger som for eksempel øyeoperasjoner, kosmetiske operasjoner eller andre typer behandling. Vanligvis betaler pasienten selv for behandlingen, men i enkelte tilfeller kan det offentlige dekke deler av utgiftene.

For de yrkene dere utdanner dere til, vil det finnes et privat arbeidsmarked som en god del av dere vil finne jobb innenfor.

Får du jobb i private fortak?

Private foretak kan tilby en rekke jobbmuligheter, og på mange slike steder arbeider det folk med ulik kompetanse. Her skal vi se på hvilke jobbmuligheter du har etter å ha fullført videregående opplæring innenfor utdanningsprogrammet helse- og oppvekstfag.

- Barne- og ungdomsarbeidere kan få jobb i private institusjoner, for eksempel innenfor rusomsorg.
- Helsefagarbeidere kan arbeide i private institusjoner som for eksempel private sykehus, private institusjoner for eldre og privat hjemmebasert omsorg.
- Apotekteknikere jobber gjerne i private sykehus.
- Hudpleiere jobber ofte i private bedrifter, enten som ansatt eller som privat næringsdrivende.
- Fotterapeuter jobber gjerne i private bedrifter eller som selvstendig næringsdrivende.
- Ortopediteknikere jobber ofte i private bedrifter.
- Tannhelsesekretærer kan jobbe hos privatpraktiserende tannleger.
- Helsesekretærer kan jobbe hos privatpraktiserende leger og i private sykehus og institusjoner.
- Ambulansearbeidere kan også jobbe i private bedrifter.



Helsesekretærer kan jobbe på private legesenter, laboratorier og sykehus.



Tannhelsesekretærer kan jobbe hos privatpraktiserende tannleger.

Sosialsektoren

Forfatter: Norsk Helseinformatikk
[Sosialsektoren \(17078\)](#)



Sosiale tjenester er en fellesbetegnelse for kommunale hjelpetiltak til personer med økonomiske og sosiale vansker. Hjelpetiltakene skal bidra til økonomisk og sosial trygghet og bedre levekårene for vanskeligstilte i samfunnet. Tjenestene skal også bidra til økt likeverd og likestilling og forebygge sosiale problemer.

Et kommunalt ansvar

Det er kommunen som har hovedansvaret for sosialtjenesten. Tjenesten skal gi informasjon og veiledning som kan hjelpe til å løse eller forebygge sosiale problemer for den enkelte. Sosialtjenesten fungerer som et sikkerhetsnett for mennesker som befinner seg i en vanskelig livssituasjon. Hjelpen er gratis for alle som bor eller oppholder seg i kommunen.

Alle kommuner skal ha sosiale tjenester som omfatter tilbud om praktisk bistand, som matombringning og trygghetsalarm, avlastningstiltak, støttekontakt, plass i institusjon og omsorgslønn. Økonomisk stønad (sosialhjelp) er også en del av kommunens hjelpetiltak.

Sosiale tjenester forvaltes av NAV

Sosiale tjenester finansieres, administreres og organiseres gjennom NAV-kontoret i den enkelte kommune. Staten og kommunen samarbeider om de sosiale tjenestene gjennom NAV-kontoret. Her sittter ansatte fra både Arbeids- og velferdsdirektoratet (statlig) og sosialkontoret (kommunal) og jobber sammen for å finne gode løsninger til brukerne.

Forvaltningen av sosiale tjenester reguleres i lov om sosiale tjenester (sosialtjenesteloven). Helse- og omsorgsdepartementet fører tilsyn med sosialtjenesten gjennom Statens helsetilsyn.

Hvem kan få sosiale tjenester?

Alle har rett til nødvendige sosiale tjenester i den kommunen de bor i. Den som ikke kan sørge for eget livsopphold eller dra omsorg for seg selv, kan ha krav på økonomisk støtte og/eller sosiale tjenester. Sosialtjenesteloven gjelder for alle personer som oppholder seg lovlig i landet. Hvis man oppholder seg i utlandet, har man ikke rett på økonomisk stønad.

Økonomisk stønad (sosialhjelp)

De viktigste sosiale tjenestene omfatter

- praktisk bistand og opplæring til mennesker som har et særlig hjelpebehov på grunn av sykdom, funksjonshemmning, alder eller av andre årsaker
- økonomisk stønad (sosialhjelp)
- økonomisk rådgivning og gjeldsrådgivning
- midlertidig husvære
- oppfølging og ettervern av rusmisbrukere
- avlastningstiltak for personer og familiær med tyngende omsorgsarbeid i form av støttekontakt eller plass i institusjon og omsorgslønn.

Økonomisk stønad gis til personer som ikke har andre muligheter for inntekt, og skal sikre at alle i samfunnet har nok penger til å klare seg. Personer som mottar sosialhjelp, befinner seg ofte i en vanskelig livssituasjon. Sosialhjelpen skal både gi mottakeren en forsvarlig inntekt og gjøre han eller hun selvhjulpen. NAV-kontoret i kommunen tar imot søknader og vurderer behovet for hjelp til den enkelte. Ofte blir økonomisk stønad gitt sammen med råd og veiledning.

Tre prosent av den norske befolkningen mottar økonomisk sosialhjelp. Tallet kommer opp i underkant av fem prosent dersom man tar med mottakernes barn og ektefeller. Sosialhjelpen er ikke alltid tilstrekkelig til å sikre familiene en inntekt over lavinntektsgrensen. Dette kan skape negative konsekvenser for barn av sosialhjelpsmottakere og for langtidsmottakere (personer som mottar stønad i seks måneder eller mer).

Midlertidig husvære

Sosaltjenesteloven pålegger kommunene å finne midlertidig bolig til dem som ikke klarer det selv. Det kan for eksempel være behov for denne typen hjelp i akutte situasjoner som ved brann, utkastelse, familie eller samlivsbrudd. Det er krav om at man har forsøkt, men ikke har klart å finne bolig selv.

Opphold i midlertidig bolig skal ikke være langvarig. Kommunene skal om mulig sørge for permanent bolig til dem som trenger det, men som ikke har klart å finne husvære på egen hånd. Også vanskeligstilte har rett på hjelp fra sosaltjenesten i kommunen eller NAV-kontoret til å skaffe bolig.

Trygdesystemet

Alderspensjon

Forfatter: Norsk Helseinformatikk

[Alderspensjon \(51776\)](#)



Alle som er 67 år eller eldre, får alderspensjon. Noen kan gå av med pensjon før de fyller 67 år.

Den som fyller 67 år, har rett til alderspensjon fra folketrygden. Pensjonen skal sikre livsopphold etter at man har sluttet å arbeide. Enkelte yrker med tung belastning eller spesielle aldersgrenser, som for eksempel brannkonstabler, flygere eller politi, har lavere pensjonsalder. Alderspensjonen består av

- grunnpensjon
- tilleggspensjon
- eventuelle særtillegg
- eventuelle forsørgingstillegg for ektefelle og barn

Til sammen utgjør full grunnpensjon og særtillegg det som kalles *minstepensjon*.

Ny pensjonsreform

I 2011 trer en ny pensjonsreform i kraft, og det innføres fleksibel pensjonsalder fra 62 til 75 år. Reformen er ment til å stimulere folk til å jobbe lenger. Jo tidligere man velger å gå av, jo mindre blir pensjonen. Fra 2010 kan alderspensionister kombinere alderspensjon og arbeidsinntekt uten at pensjonen blir mindre.



Alderspensjon gir mulighet til en god alderdom.

Størrelsen på pensjons- og trygdeytelser beregnes på grunnlag av folketrygdens grunnbeløp, som vi kaller G.

I 2010 var minstepensjonen for en enslig pensjonist 119 820 kroner per år.

Arbeidsavklaringspenger

Forfatter: Norsk Helseinformatikk

[Arbeidsavklaringspenger \(51782\)](#)



En person som har fått nedsatt arbeidsevne på grunn av sykdom eller skade, kan få arbeidsavklaringspenger. Pengene erstatter inntekt i en periode mens det settes i verk arbeidsrettede tiltak, medisinsk behandling eller annen oppfølging.

Arbeidsavklaringspenger erstatter inntekt i en overgangsperiode med ulike tiltak. Tiltakene kan innebære medisinsk behandling, fysioterapi, opptrening i bruk av førerhund for blinde eller spesialtilpassede biler for rullestolbrukere. Målet med tiltakene er at man skal komme tilbake i arbeid.

For å få arbeidsavklaringspenger må du, i tillegg til å ha nedsatt arbeidsevne, være mellom 16 og 67 år og bo i Norge.

Arbeidsavklaringspenger erstatter det som tidligere ble kalt *yrkesrettet attføring*.



Utdanning kan være et tiltak for å komme tilbake i jobb etter sykdom eller skade.

SCANDPIX

Sykepenger

Forfatter: Norsk Helseinformatikk

[Sykepenger \(51807\)](#)



Sykepenger kan utbetales til den som ikke kan arbeide på grunn av sykdom eller skade.

Sykepenger er en kompensasjon for tapt arbeidsinntekt for yrkesaktive som ikke kan arbeide på grunn av sykdom eller skade.

For å få sykepenger må arbeidstakeren

- ha vært ansatt i minst fire uker
- ha en årlig inntekt på minst 33 406 kroner
- tape pensjonsgivende inntekt

Sykepenger utbetales i inntil 260 dager (52 uker).

Dersom man ikke kan arbeide på grunn av sykdom, må det dokumenteres. Dokumentasjon kan være egenmelding eller sykemelding.



Hvis man ikke kan arbeide på grunn av sykdom, kan man få sykepenger.

Pensjonsgivende inntekt

Lønn som utbetales i et arbeidsforhold, og som det betales skatt av, er pensjonsgivende.

Egenmelding

Egenmelding betyr at arbeidstaker selv melder fra til arbeidsgiveren sin om sykdom som gjør at han eller hun ikke kan jobbe.

Sykemelding

Dersom legen finner ut at pasienten ikke kan arbeide på grunn av sykdom, skriver han eller hun ut en sykemelding.

Også selvstendig næringsdrivende og frilansere kan få utbetaalt sykepenger, men de har ikke de samme rettighetene som arbeidstakere.

Uføretrygd

Forfatter: Norsk Helseinformatikk
[Uføretrygd \(69663\)](#)



Uføretrygd skal sikre livsopphold til mennesker som ikke lenger kan jobbe på grunn av sykdom eller skade.
Det finnes to typer ytelser.

Tidsavgrenset uførestønad

Dersom det er sannsynlig at innteksevnen kan bedres, det vil si at personen kan komme i arbeid igjen, blir det gitt tidsavgrenset uførestønad.

Uførepensjon

Dersom det ikke er sannsynlig at personen kan komme i arbeid igjen, blir det gitt uførepensjon.



Du kan ikke alltid se på mennesker om de er uføre eller mottar stønad.

For å få uførepensjon må personen

- være mellom 18 og 67 år
- ha vært medlem i folketrygden de tre siste årene fram til arbeidsevnen gikk tapt
- ha varig redusert arbeidsevne på minst 50 prosent
- ha gjennomført medisinsk behandling og attføring for å prøve å bedre inntektsevnen

NAV

Forfatter: Karl Klaussen

[NAV \(21433\)](#)



NAV består av den statlige Arbeids- og velferdsetaten og deler av kommunens sosiale tjenester. NAV-kontoret i kommunen er brukerens møtepunkt med NAV. NAV skal ha en dør inn for alle som trenger hjelp og veiledning, og har ansvar for blant annet arbeid, sykmeldte, rehabilitering og attføring, uførepensjonister, økonomisk sosialhjelp, pensjoner og familieytelser. Brukerne skal møte et kontor som inviterer til brukermedvirkning og egenaktivitet, og hvor de sammen kan finne gode løsninger.

Samarbeid mellom Aetat, trygdeetaten og sosialtjenesten

Arbeids- og velferdsforvaltningen (NAV) ble etablert 1. juli 2006.

Kommunene og staten samarbeider om den største velferdsreformen i nyere tid.

Reformen legger til rette for en effektiv arbeids- og velferdsforvaltning som er tilpasset den enkeltes behov og som møter det enkelte menneske med respekt, bidrar til sosial trygghet og leder flere mot arbeid og aktiv virksomhet.

Hovedmålene til NAV er

- flere i arbeid og aktivitet, færre på stønad
- et velfungerende arbeidsmarked
- rett tjeneste og stønad til rett tid
- god service tilpasset brukernes forutsetninger og behov
- en helhetlig og effektiv arbeids- og velferdsforvaltning

Innen 2010 skal det være et NAV-kontor i alle kommuner. Lov om arbeids- og velferdsforvaltningen gir de formelle rammene for arbeids- og velferdsforvaltningen.

Tjenesteinnhold forskjellig fra kommune til kommune

På det lokale NAV-kontor skal hele det statlige tjenestetilbudet fra tidligere trygdeetaten og Aetat være på plass, det vil si veiledning og oppfølging, familie- og pensjonsytelser, yrkesrettet attføring, sykepenger, hjelpemidler med mer.

Ellers er minstekravet økonomisk sosialhjelp fra kommunen. I hver kommune skal det være en sosialtjeneste som skal bistå den som ikke klarer seg selv på grunn av økonomiske eller sosiale problemer, eller som har et særlig hjelpebehov på grunn av sykdom, funksjonshemmning, alder eller andre forhold.

Mange kommuner har valgt å legge flere tjenester til NAV-kontoret som eksempelvis rus.

Tjenestene til det lokale NAV-kontoret varierer fra kommune til kommune. Det skyldes at NAV er et partnerskap mellom stat og kommune, hvor den enkelte kommune selv påvirker omfanget av tjenestene som skal legges inn i NAV-kontoret.

Se også eksempler fra de to kommunene:

Internett og selvbetjeningsløsninger

Eksempel kommune

1: Har disse

tjenestene:

- økonomisk sosialhjelp, råd og veiledning, samt arbeid med individuell plan
- råd og veiledning knyttet til rus, boligvirkemidler, gjeldsrådgivning og flyktninger
- attføringsytelser
- rehabiliteringspenger
- dagpenger ved arbeidsledighet
- tiltaksmidler
- ytelser til enslige forsørgere og etterlatte
- ytelser knyttet til alder
- uførepensjon
- yrkesskadeytelser
- sykepenger
- helserefusjoner
- familieytelser

Eksempel kommune

2: Har disse

tjenestene:

- Tjenester som tidligere lå hos Trygdeetat og Aetat og kommunens sosialtjeneste, og

I tillegg til at brukerne kan få hjelp på NAV-kontoret i kommunen, legges det også opp til at brukeren kan betjene seg selv på Internett med selvbetjeningsløsninger. For eksempel er det mulig å bytte fastlege på Internett, bestille helsetrygdkort og beregne hva du skal betale eller få i barnebidrag.

Spesialenheter

Det er opprettet en rekke spesialenheter som skal saksbehandle ulike typer saker. Et eksempel er NAV Hjelpemiddelsentral som er et ressurs- og kompetansesenter som håndterer og formidler hjelpemidler, både tekniske og andre hjelpemidler.

Økonomi

NAV forvalter en tredel av statsbudsjettet gjennom ordninger som arbeidsledighetstrygd, attføring, pensjon, barnetrygd og kontantstøtte, og har hele befolkningen som brukere.

Kilde: NAV

Oppgaver til fagstoff om «NAV».

- gjeldsrådgivning
- tiltak og oppfølging for rusmiddelmisbrukere
- psykatritilbud for enkeltbrukere
- flyktninger – bosetting/opplæring
- midlertidig bolig

Noen utfordringer til deg

1. Oppsök NAV-kontoret i din kommune og finn ut hvilke tjenester de tilbyr kommunenes innbyggere. Hvis du ikke har mulighet til å oppsøke dette kontoret, kan du orienter deg gjennom dette NAV-kontorets sider på internett.
2. Ta utgangspunkt i det faget du har valgt i prosjekt til fordypning og finn ut om NAV tilbyr tjenester som er relevante for dette yrket.
3. Hvorfor tror du brukermedvirkning og egenaktivitet er et mål for mennesker som har behov for tjenester fra NAV? Diskuter dette i klassen.
4. Av og til kan det være vanskelig å vite hva forkortelser står for. Se YouTubevideoen *Radio 1 Frokostshowet: Ka står nav for egentlig*. Kan du forklare hva NAV står for?

Endringer i samfunnet

Forfatter: Trine Merethe Paulsen, Guri Bente Hårberg

[Endringer i samfunnet \(4008\)](#)



Vårt samfunn endrer seg hele tiden. Disse endringene påvirker livene til oss mennesker, både som privatpersoner og som yrkesutøvere. Men på samme tid som du blir påvirket, er du også med og påvirker. Du påvirker samfunnet blant annet ved å si fra når noe ikke fungerer og ved å delta i fagforeninger og politisk arbeid. Vi skal se på noen samfunnsendringer som påvirker yrkesutøvelsen til de som jobber i helse-, sosial- og oppvekstsektorene:

- **Flere eldre**

Alderssammensetningen i samfunnet endres. I kommunene blir det flere enn før som har behov for helse- og omsorstjenester, og dette vil øke behovet for ressurser til helsetjenester og omsorg. Det vil bli behov for flere boliger og sykehjemsplasser, og det vil bli behov for mer arbeidskraft.

- **Privatisering av tjenestene**

"Gjennom de siste tiårene har det skjedd en rekke endringer i de nordiske velferdsstatene. Det som tidligere var selvinnlysende kollektive oppgaver, er nå satt ut på anbud og privatisert. Den skattefinansierte velferden byttes ut med private forsikringer."

(Kilde: Forskningsrådet)



Hvordan er det å bli gammel i et fremmed land?

- **Velstanden øker**

Med økt velstand har vi vent oss til at vi kan kjøpe oss goder. Disse vanene tar vi med oss når vi blir eldre og får behov for pleie og omsorg. Vi må regne med at neste generasjons eldre vil stille høyere krav til varer og tjenester. I tillegg får mange i samfunnet råd til andre tjenester slik som kosmetisk kirurgi og hud- og fotpleie. I noen grad legger dette beslag på helsevesenets ressurser.

- **Større forskjeller**

Selv om de fleste har det bra og den gjennomsnittlige levestandarden er høy i Norge, ser det ut som forskjellene mellom fattige og rike øker. Det kan bli flere som ikke vil ha råd til å kjøpe de beste tjenestene.

- **Manglende arbeidskraft**

I 2003 var det 3,4 yrkesaktive bak hver pensjonist, og vi opplever allerede at sykehus og pleieinstitusjoner er underbemannet. I 2050 forventer vi at det kun vil være 2 yrkeaktive bak hver pensjonist. Samfunnet vil ha behov for at flere velger å bli helsefagarbeidere dersom man skal få gjort den jobben som er nødvendig med et økende antall eldre i Norge.

- Vi mangler førskolelærere i mange kommuner, noe som fører til at barnehager må ha dispensasjon fra loven for å holde driften i gang. En konsekvens av dette kan bli at barne- og ungomsarbeidere og andre som jobber i barnehagen, blir pålagt et ansvar de ikke har kompetanse til.

- Også innenfor mange av de øvrige yrkene som inngår i det tverrfaglige samarbeidet i oppvekst-, helse- og sosialektorene, ser det ut som mangel på arbeidskraft kan bli et problem.

- Mangel på arbeidskraft kan "løses" på ulike måter



Euro

Den europeiske sentralbank



Det flerkulturelle samfunn



Bruk av PC

- - utdanne flere til yrket om mulig
- - la andre yrkesgrupper ta over noen arbeidsoppgaver
- - økt effektivitet
- - arbeidsinnvandring
- - at noen arbeidsoppgaver ikke blir gjort

• **Et flerkulturelt samfunn**

Norge har blitt et flerkulturelt samfunn, og det vil påvirke yrkesutøvelsen på flere måter. Du vil få kolleger med en annen kulturbakgrunn og et annet språk enn du har. I dette ligger både muligheter og utfordringer. Du vil også få kunder og brukere som har en annen kulturbakgrunn enn du har. Dette vil stille krav til deg på områder som toleranse, kunnskap og kommunikasjon.

• **Teknologisk utvikling**

På alle områder i vårt samfunn tas ny teknologi i bruk. Som yrkesutøver må du lære deg å bruke den. En profesjonell yrkesutøver må bruke tid på å lære nye ting gjennom hele sitt yrkesaktive liv.

• **Bruk av PC**

Også innen utdannings-, helse- og sosialektorene har datamaskinen fått en viktig plass. Der man tidligere noterte på papir og foretok bestillinger pr telefon, brukes PC og Internett mer og mer. Dette betyr at du må beherske ulike dataprogrammer og ha kunnskap om datasikkerhet for å utøve ditt yrke.

• **Økt krav om dokumentasjon**

Yrkesutøvere må i større grad enn tidligere dokumentere hva de gjør på jobb. Det er derfor viktig å lære seg gode rutiner for dokumentasjon. Enkelte mener at dokumentasjon er viktig for at vi skal bli mer bevisste på å utføre arbeidsoppgavene riktig. Andre mener at dokumentasjon tar mye tid som kunne vært brukt direkte på brukeren. Kravet om dokumentasjon er i mange tilfeller lovfestet så du kan ikke selv velge om du vil utføre denne delen av jobben eller ikke.

Oppgaver til fagstoff om «Endringer i samfunnet».

Utfordringer

1. Les artikkelen: "Det er typisk norsk å...". Hvordan beskriver disse innvanderne den norske velferdsstaten?
2. Se videoen "Framtidens sykehjem". Hvordan tror du teknologi vil påvirke yrkesutøvelsen for de som jobber på sykehjem i framtiden? Prøv å finne mer informasjon om dette.
3. Diskuter hvordan deres yrkesutøvelse vil bli påvirket av at andelen eldre øker.
4. Hvordan kan økt tilbud av private tjenester påvirke yrkesutøvelsen i disse sektorene?
5. Hvilke konvensjoner tror du økt rikdom i befolkningen har for helsefagyrket?
6. Hvorfor er det så viktig at flere vil bli helsefagarbeidere?
7. Beskriv hvilke utfordringer og muligheter du mener et flerkulturelt samfunn gir deg som yrkesutøver.
8. Hvordan brukes data teknologi i det yrket du har tenkt å utdanne deg til?
9. Se filmen *Ambulansearbeider*.
 - a) Hvilke endringer har skjedd med dette yrket?
 - b) Hva er sammenhengen mellom endringer i yrket og endringer i samfunnet, tror du?
10. Se filmen *Apoteket før og nå*.
 - a) Hvilke endringer har skjedd i apoteket?
 - b) Hvordan påvirker disse endringen yrkesutøvelsen til apotekteknikerne?

Er velferdssamfunnet truet?

Forfatter: Erik Sølvberg, Fagbokforlaget, Guri Bente Hårberg

[Er velferdssamfunnet truet? \(4493\)](#)



En aktiv stat som tar på seg mange oppgaver, er en måte å oppnå et velferdssamfunn på. I tillegg kommer vanligvis at de store organisasjonene i arbeidslivet har inngått landsomfattende og forpliktende avtaler om lønns- og arbeidsforhold på vegne av medlemmene sine. Storparten av arbeidsgiverne og arbeidstakerne har vært medlemmer i slike organisasjoner. En aktiv stat og sterke organisasjoner har lenge vært vanlig i de fleste vesteuropeiske landene.

Et hovedspørsmål i diskusjonen mellom de politiske partiene i disse landene er om vi er i ferd med å bygge ned velferdssamfunnet. Viser med andre ord de offentlige myndighetene mindre ansvar for hver enkelt innbygger nå enn for ca. 20 år siden?

De som påstår det, snakker om at samfunnet er blitt mer brutalt, at hver enkelt må greie seg som best han kan. Videre hevder de at det er blitt langt flere fattige, og at forskjellen mellom rike og fattige er blitt mye større. De som mener dette, viser blant annet til at

- arbeidsledigheten er nokså høy i de aller fleste vesteuropeiske landene, og det ikke ser ut til at myndighetene mener dette er et stort problem. Et unntak er Norge, der arbeidsledigheten er forholdsvis lav.
- trygdeordningene er blitt dårligere, blant annet arbeidsledighetstrygden. Dette gjelder også Norge, der dagpengeperioden i 2005 ble satt ned fra tre til to år, og det årlige beløpet kan bli kuttet med inntil 20 000 kroner. Uføretrygden er blitt tidsbegrenset, og satsene er lave.
- skattene er blitt senket, både for personlige skatteyttere og bedrifter, og skattelettelsene er størst for dem som tjener mest, også i prosent. Dette kan føre til at de offentlige myndighetene får mindre penger som de kan bruke til trygder og andre goder til beste for fellesskapet og dem som trenger økonomisk støtte.
- mange ikke har råd til å betale egenandelene til lege og på medisiner. I 2005 sendte Den norske lægeforening ut en advarsel om at mange risikerer å bli alvorlig syke fordi de ikke greier å legge ut for egenandelene. Samme år maktet ikke pasienter å betale for minst 40 000 legebesøk. Eksperter hevder at helseforskjeller som skyldes ulikheter i inntekt og levestandard, har økt i landet vårt de siste ti årene.
- det er blitt mye lettere å starte opp med private friskoler. Her dekker staten 85 prosent av utgiftene, resten må dekkes av skolepenger. Ikke alle har råd til å betale skolepenger, og mange friskoler fører til at fellesskolen blir svekket. Dermed blir også opplevelsen av fellesskap i samfunnet svekket. Mindre statlig støtte til skolefridtsordningen rammer dem som har minst å rutte med.
- det har blitt konkurranseutsetting også av omsorgstjenester, for eksempel i eldreomsorgen. Det vil føre til at omsorg ikke blir det viktigste, men at tjenestene drives mest mulig effektivt. Da blir overskuddet størst for dem som eier firmaene.
- i en del nye og moderne yrker er det forholdsvis få som organiserer seg og vil stå solidarisk med kollegaene sine. I stedet velger de å inngå egne private avtaler med sine arbeidsgivere. Dette kan føre til nokså store lønnsforskjeller på en og samme arbeidsplass.



Å tilpasse seg endringer i samfunnet

De som er skeptiske til en slik utvikling, hevder at vi kommer til å få et samfunn der frihetene til de velstående blir større, mens vi får stadig flere som blir mer og mer ufri. I praksis vil med andre ord ikke alle ha de samme grunnleggende rettighetene.

Men politikerne er uenige om hva som er i ferd med å skje med velferdsstaten. De som er redd en svært sterk og aktiv stat, frykter at den i stedet for å sikre velferden for den enkelte blir så sterk at den tvert imot truer den enkeltes frihet.

Kort er tankegangen denne:

- Dersom vi venner oss til at vi kan gå til staten eller kommunen straks vi får problemer, gir ikke vi til slutt ikke å gjøre noe selv. Hvorfor arbeide når arbeidsledighetstrygden, uføretrygden og sykelønnsordningen er så gode at vi kan leve godt på dem? Det er nok av dem som tenker slik, og lurer til seg penger de ikke har rett på. Velferdsstaten blir en sovepute som gjør oss late, og mange gir ikke rett og slett ikke å ta ansvar for sitt eget liv.
- Hvorfor skal alle gå i den samme offentlige skolen når vi mennesker er forskjellige og derfor trenger nettopp ulike tilbud og opplegg? Og er ikke barnas utdanning noe av det beste foreldrene kan bruke penger på? Er ikke valg av skole og utdanning en menneskerett?
- Det er selvsagt viktig at folk som har det vanskelig, får hjelp. Men det er også viktig at folk blir oppmuntret til å ta ansvar for sitt eget liv, og at de tenker igjennom sine egne valg slik at de unngår å komme i klemma og blir en belastning for fellesskapet. En rekke problemer er nemlig selvforskyldte.
- Når et medmenneske får det vanskelig, er det også mye de nærmeste kan gjøre. Det må ikke bli slik at naboen, familie og venner bare roper på offentlige myndigheter. Solidaritet handler ikke bare om at de skal trå til med sine eksperter, solidaritet er først og fremst at medmennesker frivillig stiller opp for hverandre.
- Den enkelte må bli oppmuntret til å ta initiativ, skape sin egen arbeidsplass, være kreativ og ny tenkende og ikke gå ut fra at «staten tenker for meg».

En del politikere hevder at velferdsstaten kommer til å bli altfor dyr dersom en ikke strammer inn på en del av støtteordningene. Hovedgrunnen til det er at de eldre kommer til å utgjøre en stadig større del av befolkningen. Disse eldre er ikke produktive, de påfører tvert imot det offentlige store utgifter til stell og annen form for oppfølging.

Hvis en ikke reduserer en del av støtteordningene, må en ta inn enda større skatter og avgifter fra dem som er i arbeid, og som utgjør en stadig mindre andel av befolkningen.

De som hevder at det er fornuftig å senke skattene som bedriftene betaler, viser til at bedriftene i motsatt tilfelle kan komme til å flytte til land der skattene er lavere. Av samme grunn må nok arbeidstakere i høykostland som Norge regne med at lønningene må ned dersom de i det hele tatt skal få arbeid i framtida.

De siste poengene minner oss enda en gang om at politikerne i et land ikke fritt kan bestemme ut fra hva de aller helst skulle ønske. De er nokså avhengige av hva som skjer i arbeids- og næringslivet i andre deler av verden. Hva som skjer med den norske velferdsstaten, er blant annet avhengig av hva som skjer med lønnsnivået i industrien i Kina de nærmeste årene.

Oppgaver til fagstoff «Er velferdssamfunnet truet?»

Utfordringer til deg:

1. Er velferdsstaten i fare?
2. Over finner du flere områder som er forklart på to helt ulike måter, ut fra politisk syn. Ta for dere noen av sakene og diskuter dem i klassen.
3. Hvilken betydning vil endringer i velferdsstaten kunne ha for din yrkesutøvelse. Finn ett eller to eksempler
4. Diskuter påstanden: «En sterkt og aktiv stat blir en sovepute for borgerne som selv ikke gir ikke å ta ansvar for sitt eget liv.»
5. Diskuter påstanden: «En ordning med fritt skolevalg og mange privatskoler fører til et bedre skolevesen.»
6. Drøft påstanden: «Bedriftseiere som flytter bedriften utenlands, er bare opptatt av å tjene mest mulig penger og viser ikke samfunnsansvar.»

Lov- og regelverk

Forfatter: Knut Kjartan Tørum
[Lov- og regelverk \(15041\)](#)



Som fagarbeider i helse-, sosial- og oppvekstsektoren må du kjenne til lover og regler som gjelder for arbeidet du utfører.

Hva er en lov?

En lov er den viktigste rettskilden for å løse tvister eller dømme etter ved straffbare forhold. Med tvist mener vi en uenighet eller uklarhet. Det er Stortinget som vedtar lover.

Domstolene bruker lovene. Det er tingretten som dømmer både i sivile saker og straffesaker. En dom i tingretten kan ankes til lagmannsrett eller høyesterett. Du kan lese mer om dette på sidene til samfunnsfag.

Hva er en forskrift?

Lover er gjerne ganske generelle. Derfor overlater Stortinget til forvaltningsapparatet å utdype innholdet i en lov. Forvaltningsapparatet kan være et departement eller et direktorat. Mange av forskriftene du møter som fagarbeider, er gitt av Kunnskapsdepartementet. Andre er gitt av Helsedirektoratet.

En forskrift inneholder utfyllende regler i forhold til teksten i selve loven. I praktisk arbeid bruker vi gjerne forskriften når vi skal finne ut hvilke regler som gjelder. Alle forskrifter hører til en lov. Vi sier at forskriften er hjemlet i loven.

Lovdata

Alle lover og forskrifter som gjelder i Norge, er tilgjengelige på [www.lovdata.no](#). Disse sidene blir oppdatert hver gang regelverket endres eller nye regler vedtas. På sidene til lovdata kan du også finne informasjon om hvordan lovverket anvendes i rettssaker.

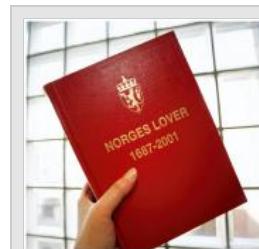
På lovdata kan du søke på følgende måter:

- [Søk i gjeldende lover](#)
- [Søk og få de nyeste lovene først](#)
- [Søk og få treffene i alfabetisk rekkefølge](#)
- [Systematisk søker i lover](#)

Du kan også søke i forskrifter:

- [Søk i sentrale forskrifter](#)
- [Her finner du forskriftene ordnet etter hvilken lov de tilhører](#)

Under aktuelle lover kan du slå opp i de lovene du har behov for å kunne noe mer om. Dette vil være korte forklaringer til lovene. Dersom du vil kjenne loven godt, må du gå til lovdata.no.



Lovverk



Dommstoler

Vi skiller mellom sentrale og lokale forskrifter. Lokale forskrifter vedtas av for eksempel kommunestyret i en kommune.

Oppgaver til fagstoff om «Lov- og regelverk».

Utfordringer til deg

1. Hva er en lov?
2. Hva er en forskrift?
3. Fordypning: Les mer om lov- og regelverk på nettsidene til samfunnsfag.

Aktuelle lover

Forfatter: Knut Kjartan Tørum

[Aktuelle lover \(15050\)](#)



Her kan du slå opp i de lovene du har behov for å kunne noe mer om. Dette vil være korte forklaringer til lovene. Dersom du vil kjenne loven godt, må du gå til lovdata.no.

Lov om behandlingsmåten i forvaltningssaker
(forvaltningsloven)

1. Formålet med forvaltningsloven er å sikre den enkelte innbygger en trygg og grundig saksbehandling og likebehandling fra det offentliges side.
 2. Loven gjelder offentlige instanser eller organer i stat og kommune og private instanser som har driftstøtte fra stat, fylke eller kommune, f.eks. private barnehager og skoler.
 3. Loven sier bl.a. hvem som er inhabil til å behandle saker og har regler for saksbehandlingen, taushetsplikt, vedtak og ankemuligheter.
 4. Loven gjelder f. eks. søknader på skoleplass, stipend, byggetillatelser og sosiale tjenester og ytelsjer.
- Loven regnes som svært viktig for å sikre vår rettssikkerhet.



Saksbehandling

Lov om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern mv.
(arbeidsmiljøloven)

1. Lovens formål er:
 - å sikre et arbeidsmiljø som gir grunnlag for en helsefremmende og meningsfylt arbeidssituasjon for ansatte i norske bedrifter
 - å sikre full trygghet mot fysiske og psykiske skadefinnslinger
 - å sikre trygge ansettelsesforhold og likebehandling i arbeidslivet
2. Loven gjelder for **alle** som sysselsetter arbeidstaker(e).
3. Loven forplikter både arbeidstakere og arbeidsgiverne:
 - Arbeidstakerne har arbeids-, lojalitets- og taushetsplikt.
 - Arbeidsgiverne har lønnsplikt og omsorgsplikt.
4. Arbeidsgiveren har styringsrett på arbeidsplassen, men skal involvere de ansatte i viktige beslutninger. I tillegg skal alle parter respektere og overholde for eksempel arbeidsmiljøloven, ferieloven, likestillingsloven og diskrimineringsloven samt hovedavtalen og tariffavtaler i arbeidslivet.



Arbeidsmiljø

Lov om grunnskolen og den vidaregående opplæringa
(opplæringslova)

1. Opplæringsloven forutsetter obligatorisk 10-årig grunnskole, men frivillighet når det gjelder 3- eller 4-årig videregående opplæring.
2. Den videregående opplæringen skal ta sikte på å utvikle dyktighet, forståelse og ansvar i forhold til fag, yrke og samfunn og skal hjelpe elevene, lærlingene og lærekandidatene i deres personlige utvikling.
3. Det forutsettes at opplæringen i begge skoleslagene skal tilpasses evnene og forutsetningene hos den enkelte eleven, lærlingen eller lærekandidaten. Dette gjelder også nødvendig spesialundervisning.



Studenter i gruppe

Lov om barnehager
(barnehageloven)

1. Barnehageloven har som formål å sikre alle barn som fyller ett år senest innen utgangen av august det året det søkes, plass i en barnehage i den kommunen barnet bor.
2. Barnehagen skal gi barn under opplæringspliktig alder gode utviklings- og aktivitetsmuligheter i nær forståelse og samarbeid med barnas hjem.
3. Barnehagen skal bistå hjemmene i deres omsorgs- og oppdrageroppgaver og på den måten skape et godt grunnlag for barnas utvikling og oppvekst.

4. Loven forutsetter at barnehagen har en forsvarlig pedagogisk og administrativ ledelse.
Loven krever i tillegg politiattest av alle som skal jobbe i en barnehage.



I barnehagen

Lov om apotek
(apotekloven)

1. Denne loven har til formål å sikre
 - forsvarlig utlevering av legemidler til alle trengende:
 - riktig legemiddelbruk i befolkningen
 - god tilgjengelighet i alle deler av landet
 - legemidler og farmasøytske tjenester som har god kvalitet og rimelig pris.
2. Loven gjelder for apotek. Det vil si at et utsalg som vil kalte seg apotek, må følge denne loven.
3. Loven sier bl.a. at
 - den som skal drive apotek, må ha offentlig godkjenning
 - ordet apotek er beskyttet
 - apoteket er ansvarlig dersom noen blir skadet eksempelvis fordi medisin er utsatt med feil informasjon om hvordan den skal brukes.
4. Loven sier i tillegg noe om hvem som kan godkjennes for å arbeide i et apotek. Dersom du er apotektekniker og blir satt til å utføre arbeidsoppgaver du ikke har kompetanse til, er det således et brudd på denne loven.



På apoteket

Lov om sosiale tjenester mv.
(sosialtjenesteloven)

1. Formålet med denne loven er
 - å fremme økonomisk og sosial trygghet, å bedre levevilkårene for vanskeligstilte, bidra til økt likeverd og likestilling, samt forebygge sosiale problemer
 - bidra til at den enkelte får mulighet til å leve og bo selvstendig og til å ha en aktiv og meningstilt tilværelse i fellesskap med andre
2. Hovedintensjonen er således "hjelp til selvhjelp" – dvs. at nødvendige tiltak skal rettes inn mot å minske sosiale problemer både på kort og lang sikt.
3. Loven er, sammen med folketrygdloven, den viktigste grunnpilaren i NAV - den nye arbeids- og velferdsetaten i kommunene. NAV skal samordne statlige trygdeordninger for syke, eldre og andre trengende, med sosiale tjenester i kommunene.



Sosial trygghet er helsefremmende.

Lov om likestilling mellom kjønnene
(likestillingsloven)

1. Denne loven skal fremme likestilling mellom kjønnene og tar særlig sikte på å bedre kvinnens stilling.
2. Kvinner og menn skal gis like muligheter til utdanning, arbeid og kulturell og faglig utvikling.
3. Direkte eller indirekte forskjellsbehandling av kvinner og menn er ikke tillatt. Det gjelder f.eks. handlinger
 - som stiller kvinner og menn ulikt grunnet kjønn
 - som setter kvinner i en dårligere stilling grunnet svangerskap og fødsel
 - som faktisk virker slik at det ene kjønn stilles dårligere enn det annet
4. Seksuell trakassering i strid med lovens § 8a – har eksempelvis ført til at overgriperen er blitt fradømt sin stilling.



Likestilling

Lov om pasientrettigheter
(pasientrettighetsloven)

1. Lovens formål er å sikre befolkningen lik tilgang på helsehjelp av god kvalitet ved å gi pasienter rettigheter overfor helsetjenesten.
2. Loven gjelder for alle personer som oppholder seg i Norge.
3. Loven bestemmer hvilke rettigheter en pasient har, og hva en pasient kan kreve å få av helsetjenester. Hvis pasienten mener at hans rettigheter ikke er ivaretatt av helsevesenet, kan han klage på det. En slik klage behandles av helsetilsynet i fylket. Alle yrkesutøvere i helsesektoren har et medansvar for at pasientens rettigheter blir ivaretatt.
4. Loven er av ny dato og har bidratt til avdekking av mangler i helsetjenesten, men også

[Lov om
pasientrettigheter
\(pasientrettighetslove
n\)](#)

kvalitetssikring av tjenestene. Dette dokumenteres gjennom utallige erstatningssaker som er ført i domstolene de senere år for mangefull eller feilaktig pasientbehandling.

Lov om helsetjenesten i kommunene (kommunehelsetjenetsloven)

1. Kommunen skal ved sin helsetjeneste fremme folkehelse og trivsel og gode sosiale og miljømessige behandle sykdom, skade eller lyte. Kommunens helsetjeneste skal spre opplysning om og øke interessen til allmennheten kan gjøre for å fremme sin egen trivsel og sunnhet og folkehelsen.
2. For å løse de oppgaver som er nevnt foran, skal kommunen sørge for disse deltjenestene:
 - allmennlegetjeneste, herunder en fastlegeordning
 - legevaktordning
 - fysioterapitjenesete
 - sykepleie, herunder helsesøstertjeneste, hjemmesykepleie og jordmortjeneste
 - sykehjem eller boform for heldøgns omsorg og pleie
 - medisinsk nødmeldetjeneste
 - transport av behandlingspersonell
3. Tjenestene kan være både private og offentlige og basert på samarbeidsordninger kommuner imellom.



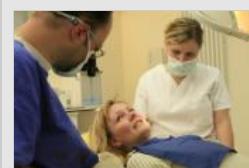
Eldre dame som er bruker av helsetjenester i kommunen



Gutt på helsestasjonen

Lov om tannhelsetjenesten

1. Fylkeskommunen er ansvarlig for at tannhelsetjenester, herunder spesialisttjenester, i rimelig grad er tilgjengelige for alle som bor eller midlertidig oppholder seg i fylket.
2. Den offentlige tannhelsetjenesten skal organisere forebyggende tiltak for hele befolkningen. Den skal gi et regelmessig og oppsökende tilbud til:
 - barn og ungdom fra fødsel til og med det året de fyller 18 år
 - psykisk utviklingshemmede i og utenfor institusjon
 - grupper av eldre, langtidssyke og uføre i institusjon og hjemmesykepleie
 - ungdom som fyller 19 eller 20 år i behandlingsåret



Hos tannlegen

Lov om vern mot smittsomme sykdommer (smittevernloven)

1. Denne loven har til formål å verne befolkningen mot smittsomme sykdommer ved å forebygge dem og motvirke at de overføres i befolkningen. I tillegg skal den motvirke at slike sykdommer føres inn i Norge eller føres ut av Norge til andre land.
2. Loven skal sikre at helsemyndighetene og andre myndigheter setter i verk nødvendige smitteverntiltak og samordner sin virksomhet i smittevernarbeidet.
3. Vaksinasjon av barn og/eller obligatorisk vaksinasjon av hele eller deler av befolkningen kan være nødvendige tiltak for å begrense utbredelsen av smittefarlige sykdommer.
4. Loven gir også myndighetene hjemmel for
 - å nekte personer å oppholde seg utenfor bestemte områder
 - eller delta i organisert samvær med andre, for eksempel i barnehage, skole og/eller møter
 - pålegg om andre nødvendige forholdsregler



E.coli-bakterier

Lov om etablering og gjennomføring av psykisk helsevern (psykisk helsevernloven)

1. Formålet med loven er
 - å sikre at etablering og gjennomføring av psykisk helsevern skjer på en forsvarlig måte og i samsvar med grunnleggende rettssikkerhetsprinsipper
 - å sikre at de tiltakene som er beskrevet i loven, tar utgangspunkt i pasientens behov og respekten for menneskeverdet.
2. Loven gjelder både undersøkelse og behandling av mennesker med psykiske lidelser.
3. Loven forutsetter videre
 - at den faglig ansvarlige skal være lege med spesialistgodkjenning eller klinisk psykolog med relevant praksis
 - pasientens rett til advokat eller fullmektig, for eksempel ved klage



(legemiddelloven)

1. Denne loven gjelder legemidler og visse andre varer til medisinsk bruk.
2. Med legemidler forstås i denne lov stoffer, droger og preparater som er bestemt til eller utgis for å brukes til å forebygge, lege eller lindre sykdom, sykdomssymptomer eller smerter, påvirke fysiologiske funksjoner hos mennesker eller dyr, eller til - ved innvortes eller utvortes bruk - påvise sykdom.
3. Loven forutsetter således offentlig godkjenning og markedsføring av alle nye preparater.



Medisin

Lov om helsepersonell mv.

(helsepersonelloven)

1. Lovens formål er å bidra til
 - sikkerhet for pasienter og kvalitet i helsetjenesten
 - tillit til helsepersonell og helsetjeneste
2. Loven gjelder alt helsepersonell og alle virksomheter som yter helsehjelp.
3. Loven pålegger helsepersonell:
 - øyeblikkelig hjelp
 - pliktmessig avhold
 - undersøkelsesplikt i forbindelse med straffbare forhold - for eksempel blodprøvetaking ved mistanke om promillekjøring



Trøst

Elevene sitt skolemiljø : Kapittel 9a i lov om grunnskolen og den vidaregående opplæringa (opplæringslova)

1. Elever i grunnskolen og i den videregående skolen har nå fått sin egen "arbeidsmiljølov", jf. opplæringslovens § 9a-1.
2. Paragrafen skal sikre bl.a.:
 - elever, læringer og lærekandidater rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring
 - at skolene planlegges, bygges, tilrettelegges og drives slik at det blir tatt hensyn til elevenes trygghet, helse, trivsel og læring
 - at skolen aktivt og systematisk arbeider for å fremme et godt psykososialt miljø der den enkelte eleven kan oppleve trygghet og sosial tilhørighet



På skolen