



# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## Bakgrunn

Kvinner som er nye i landet kan ha ulike utfordringer som påvirker helse, som lav helsekompetanse, begrensede norskkunnskaper, eller lite sosialt nettverk. Dette kan også gjøre det vanskelig å tilegne seg ny kunnskap om helse. Dette er grunnen til at vi nå satser på lavterskel helsemøter der korte filmsnutter med helseinformasjon danner grunnlaget for samtale.

Denne veilederen fokuserer på noen momenter som er fine å ta med seg fra hver film, og refleksjons-

spørsmålene til hver filmsnutt støtter opp om disse momentene. I tillegg er det forslag til case, øvelser og ordlister for noen av filmene.

Fokusér på å samles og ha det hyggelig.

## Mål

Deltakerne skal få grunnleggende helseinformasjon på norsk og mulighet til å øve på enkel hverdagsnorsk om helse. Utvalgte filmer gir også anerkjennelse for vanskelige situasjoner noen av deltakerne kan kjenne seg igjen i.





# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## Om materialet

### Tema

- Det norske helsesystemet
- Kropp og helse
- Kvinnehelse
- Mental helse
- Tolk

Filmene ligger tilgjengelig på medlemsnett på [sanitetskvinnene.no](http://sanitetskvinnene.no)

### Anbefalt forberedelse

- Sørg for å ha et egnet lokale med digitalt utstyr. Dere trenger (avhengig av antall deltakere):
  - Datamaskin med internettilgang. Hvis dere ikke har internett, ta kontakt med N.K.S. sentralt for å finne en løsning.
  - Stor skjerm eller projektor og lerret.
  - Høytalere (hvis dere er så mange at lyden fra dataen ikke rekker).
- Send ut invitasjoner (se egne tips for rekruttering av deltakere i del 2).
- Se gjerne gjennom filmen og tips til bruken av den aktuelle filmsnutten i forkant.
  - Se gjennom ordlista.  
Er det andre ord det er lurt å forklare fra filmen?  
Skriv dem opp for deg selv.
- Sørg for innkjøp av enkel servering.

### Gjennomføring

Dere velger hvor mye tid dere bruker i løpet av en samling på å se filmene og samtale i etterkant. Filmene varer mellom 30 sekunder og 3 minutter. Dere velger selv hvor mange filmer dere vil se. Dere kan se én film og snakke litt rundt denne ved hjelp av støttespørsmålene i veilederen, eller se flere filmer. Dere kan også se samme film flere ganger dersom det blir lettere å forstå og ta inn over seg det som blir sagt. Sett av tid til samtaler i etterkant, et kvarter kan være nok. Om dere har gode samtaler, er det ingen grunn til å avbryte.

- Introduser temaet i filmen og hva dere skal snakke og lære mer om i dag.
- Minn om taushetsplikt og bli enige med deltakerne at dere ikke forteller andre om hvem som har sagt hva, men at de kan dele generell informasjon om det de har lært med andre i sitt nettverk.
- Gå gjennom vanskelige ord som dukker opp i filmen før dere viser den/dem (flere av ordene, f.eks. «kontroll» og «konsultasjon», har forskjellig betydning ut fra hvilken kontekst de brukes i).



# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

Si gjerne: «Slik ordet brukes i denne filmen betyr det...».

- Snakk om det dere så på filmen:
  - Hva forstod du av denne filmen?
  - Har de som snakker i filmen forklart informasjonen bra nok?
  - Var det noen andre ord som var vanskelige?
- Se gjerne filmklippene flere ganger.

## Spesielt for dette materialet

I noen filmer snakkes det om helserettigheter knyttet til for eksempel fastlegeordningen.

Asylsøkere i Norge kan få innvilget ulike former for oppholdstillatelser. Hvilken type oppholdstillatelse asylsøkeren har, påvirker hvilke helse tjenester personen har rett til.

Asylsøkere som kommer til Norge har rett til å bo på asylmottak mens de venter på at søknaden behandles. Mange blir boende også etter at de har fått endelig avslag. For mange blir deres tilgang til helsehjelp da redusert, da de kun har rett til akutt bistand. Ikke alle asylsøkere kjenner til hvilke rettigheter de har, og hvordan disse endres basert på status og asylvedtak.

Hvis dere ønsker å invitere kvinner som bor på asylmottak med på aktiviteter, kan det være greit å vite at de kan ha ulike rettigheter basert på oppholdsstatus. Ta kontakt med N.K.S. sentralt for å få tilsendt en egen veileder som kort beskriver denne. Den ligger også tilgjengelig på medlemsnett (våren 2021).

**OBS! Innbyggere uten oppholdstillatelse har ikke fastlege.** I Bergen og Oslo finnes det Helsesenter for papirløse. Se mer på <https://kirkensbymisjon.no/helsesenteret/> og <https://kirkensbymisjon.no/helsesenteret-bergen/>



# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## Det norske helsesystemet

### 1 Hvordan det norske helsesystemet er bygget opp

**Mål:** Øke forståelsen for hvordan helsesystemet i Norge er bygget opp.

Ordliste

*Helsesystem, helsevesen*

- alle helsetjenester til alle som bor i Norge, f.eks. sykehus, sykehjem, ambulanser, fastleger osv.

*Oppbygning / å bygge opp*

- sette sammen, organisere.

*Fastlege*

- en spesialist i allmennmedisin, er en lege som du møter først, hvis du har helseplager

*Ha krav på*

- ha rett til

*Helseplager*

- problemer med helse

*Henvising / å henvise*

- et dokument som helsepersonell (lege) gir til pasienten når hun må få hjelp av en annen spesialist. Noen ganger sendes henvisningen direkte til spesialisten som selv innkaller pasienten.

*Spesialisthelsetjenesten*

- helsetjenester man får på sykehus og andre helseinstitusjoner.

*Beløp*

- summen, hvor mye noe koster

*Egenandel*

- en (liten) sum som du må betale etter at du har vært hos legen.

*Kronisk sykdom*

- en langvarig sykdom som man må leve med hele livet, eller som det tar lang tid å bli frisk fra.

*Blodtrykk*

- trykket som kommer i blodårene når hjertet pumper blodet. Kan være høyt, normalt og lavt.

*Oppfølging*

- avtale om nye kontroller for et helseproblem etter første møte med fastlegen eller en spesialist.



- Hvordan er helsesystemet i ditt hjemland?
- Hva synes du om hjelpen du får hos fastlegen?



# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## 2 Hvordan bestille fastlegetime på nett

**Mål:** Øke forståelsen for helserelaterede nettsider.

### Ordliste

#### Fastlege

– en spesialist i allmenntidrett, en lege som du møter først når du har helseplager.

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

– en nettside om helse og helsetjenester for alle i Norge.

**Bank ID** – en personlig elektronisk legitimasjon som du kan bruke på nett.

#### Resept / e-resept

– det er et fysisk eller elektronisk dokument man trenger for å kjøpe noen medisiner. Det er mest vanlig med e-resept som legen legger direkte inn i et datasystem som alle apotek bruker. Da får du ikke et papir, men sier til apoteket at du skal hente medisiner. Når du viser legitimasjonen din, finner de reseptene du har fått av legen. For noen medisiner trenger man ikke å ha resept.

#### Konsultasjon (i medisinen)

– når du søker råd hos en lege eller annet medisinsk personell.

**E-konsultasjon** – konsultasjon på nett ("e" står for elektronisk).

**Å ønske** – å ville.

**Ledig** – ikke opptatt.



- Hvordan logger du på [helsenorge.no](http://helsenorge.no)?
- Hva kan du gjøre og finne på [helsenorge.no](http://helsenorge.no)?
- Har du bestilt fastlegetime på nett?

**Øvelse:** Logge seg inn på [helsenorge.no](http://helsenorge.no) for å finne ut hvem som er fastlegen. Prøv på mobiltelefon hvis dere ikke har data tilgjengelig.

Hvis dere vil ha hjelp til å bli bedre på digitale flater, kan dere bestille et ekspresskurs fra N.K.S. sentralt. Vi kommer gjerne på besøk. Et nettbasert datakurs for alle finner du på [sanitetskvinnene.no](http://sanitetskvinnene.no) (Medlemsnett - Språkvenn).

**OBS! Innbyggere uten oppholdstillatelse har ikke fastlege.** I Bergen og Oslo finnes det Helsesenter for papirløse. Se mer på <https://kirkensbymisjon.no/helsesenteret/> og <https://kirkensbymisjon.no/helsesenteret-bergen/>

# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## 3 Hvordan gjennomfører man en time hos fastlegen?

**Mål:** Øke forståelsen for hvordan man gjennomfører en time hos fastlegen.

Ordlister

*I tide / i god tid*

– lenge før noe skal/skulle skje.

*I forveien* – på forhånd.

*Å ha rett til*

– å kunne gjøre noe ifølge lovene.

*Taushetsplikt* – et forbud mot å fortelle informasjon til andre.

*Svangerskap* – tiden fra når du blir gravid til du føder.

*Egenandel* – en (liten) sum som du må betale etter at du har vært hos legen.

*Resept* – det er et fysisk eller elektronisk dokument man trenger for å kjøpe noen medisiner.

*Antibiotika*

– medisiner som brukes når man har infeksjonssykdommer (ikke virus).

*Resistens, antibiotikaresistens*

– når kroppen har blitt immun mot penicillin/antibiotika. Når man er immun virker ikke medisinen.

*Bivirkning*

– en uønsket virkning av en medisin.



- Hvis du har opplevd utfordringer i møte med legen, hvorfor tror du det har vært sånn?
- Hva har du lært nå som kan gjøre det lettere å gå til legen?

**Øvelse:** Forbered og gjennomfør en time hos fastlegen. Hvis dere er flere som synes det kan være gøy med rollespill, kan dere prøve å spille ut en scene hos fastlegen.





# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## 4 Hvem kontakter du når du trenger hjelp?

**Mål:** Øke forståelsen for når man skal kontakte hvilken instans.

**Vi anbefaler å si 1-1-3** fordi det er lettere å huske enn hundreogtrenten.

Ordlister

### Å haste

- å skynde seg, å gjøre noe fort.

### Forkjølelse

- en virusinfeksjon, når du nyser, hoster og ofte har feber.

### Sykemelding

- melding om lengre sykefravær som fastlegen gir til deg og til arbeidsgiveren.

### Øyeblikkelig hjelp

- når man, i akutte saker, får hjelp så fort som mulig.

### Symptom

- tegn kroppen gir hvis noe ikke er helt som det skal med helsen.

### Akutte smerter

- smerter man får ved skade eller sykdom, f. eks. i hud, muskler eller indre organer.

### Skade

- et resultat av en ulykke, som har akutt eller plutselig påvirkning på kroppen.

### Legevakt

- en tjeneste for øyeblikkelig helsehjelp når fastlege ikke er tilgjengelig.

### Akutt sykdom

- sykdom som begynner brått og utvikler seg raskt.

### Døgn

- 24 timer / en dag og en natt.

### Sterke smerter

- mye vond

### Allmenntilstand

- hvordan man føler seg og ser ut.

### Oppsøke

- ta kontakt, henvende seg til.

*Fare for liv og helse* – veldig farlig.

### Bevissthetstap

- når man går fra våken tilstand til ubevisst.

**OBS! Innbyggere uten oppholdstillatelse har ikke fastlege.** I Bergen og Oslo finnes det Helsesenter for papirløse. Se mer på <https://kirkensbymisjon.no/helsesenteret/> og <https://kirkensbymisjon.no/helsesenteret-bergen/>



# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## Lammelse

– når man ikke føler eller ikke kan bevege noen kroppsdeler.



- Når drar du til fastlegen?
- Når kontakter du eller drar du på legevakten?
- Når kontakter du 113?  
Hvem svarer på telefonen?

**Støttesvar:** Du skal ringe 113 når det handler om livstruende sykdom og skade. Er du usikker kan du ringe 113 for å få hjelp. De forteller deg hva du skal gjøre. I Norge er det alltid helsepersonell som svarer på 113, enten sykepleiere eller ambulansarbeidere.

**Øvelse:** Øv på å ringe til 113. Hvis dere er flere som synes det kan være gøy med rollespill, kan dere prøve å spille ut en scene der noen ringer 113 og den andre er operatør.

Ring 113 (lat som du ringer).

*113: Hei, det er medisinsk nødtelefon. Hva kan jeg hjelpe deg med?*

– Jeg må ha hjelp, sønnen min er syk.

*113: Hvilken adresse er du på nå?*

– (Si sin adresse, prøv å stave den).

*113: Hva har skjedd?*

– Han hoster mye og han får ikke sove. Han er 5 år.

*113: Har du målt feberer hans?*

– Nei, jeg har ikke målt feberer. Men han er varm og slapp.

*113: Hvor lenge har han vært syk?*

– Han ble syk i går kveld.

*113: Har han spist eller drukket noe?*

– Ja, han drikker og spiser litt.

*113: Dette er noe legevakten kan hjelpe deg med. Vent, ikke legg på.*

*Jeg skal sette deg over til legevakten.*

**Øvelse:** Last ned 113-appen for dem som har smarttelefon.

**Case:** Hvem skal kontaktes i disse tilfellene?

- Når du har brukket armen
- Når du har hatt feber i tre dager
- Når du ser/går forbi en bilulykke

Om dette er spennende, kan dere også se på «Trygg sammen» – modul om førstehjelp. Se mer i kapittelet om Trygg sammen.





# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## 5 Allmenntilstand og hjemmeapotek

**Mål:** Forståelse av begrepet «allmenntilstand», og øke forståelsen for hva du kan behandle hjemme. Foreldre skal også vurdere barns allmenntilstand for å vite om det er forsvarlig å sende dem på skole eller i barnehagen.

Ordliste

### *Allmenntilstand*

– hvordan man føler seg og ser ut.

### *Å være slapp*

– det motsatte av å være sterk, frisk og oppegående. Å ikke orke det man vanligvis orker.

*Kvalm* – når man føler at man skal kaste opp.

### *Kroppstemperatur*

– kan enten være normal (36 – 37,5°C), høy (over 38°C) eller lav (under 35°C).

*Endetarm* – den nederste delen av tarmkanalen, åpningen i rompa.

*Termometer* – det man bruker for å sjekke om man har feber.

*Plaster* – små bandasjelapper man bruker over små sår for at det ikke skal komme bakterier i såret.

*Sårrens* – væske som brukes for å rense/desinfisere sår.

*Lus* – små insekter som bor i håret og

hodebunnen til menneske. Det er ikke farlig og kan vaskes bort med sjampo man kan kjøpe på apoteket.

### *Barnemark eller småmark*

– en ufarlig parasitt man kan få i tarmen (i magen) som gjør at det klør i rompa. Det er mest vanlig at barn blir smittet, og man kan få medisiner på apoteket.

### *Feberdempende/febernedsettende*

*medisin* – en medisin som hjelper med å senke ned feber.



- Hva er dårlig allmenntilstand?
- Hvilke ting og medisiner fra apoteket er det lurt å ha hjemme?

**Støttesvar:** Plaster, febernedsettende, smertestillende (paracet), sårrens og termometer. Mange apotek har lange lister på hva man bør ha hjemme, men det meste kan kjøpes når man trenger det.



- Hvilke medisiner kan man gi til barn?

**Støttesvar:** Medisiner som kun er ment for barn. Se hva som står på pakningen, og snakk med dem som jobber på apoteket. Husk at det er avhengig av hvor gammelt barnet er og hvor mye det veier.



# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## 6 Egenandel

**Mål:** Forståelse for at helsetjenestene er rimelige eller gratis, og for hva egenandel er. Det er fint å vite hvor man kan finne informasjon om betaling av helsetjenestene.

Ordliste

*Rimelig (pris)*

– noe som ikke koster så mye

*Egenandel*

– en (liten) sum du må betale etter at du har vært hos legen.

*Kostnad*

– utgift, noe som skal betales

*Beløp*

– summen, hvor mye noe koster

*Blå resept*

– en resept på medisiner hvor kostnaden dekkes delvis eller fullt av staten

*Offentlig*

– noe som har med stat og kommune å gjøre og som alle i staten eller kommunen har tilgang til. Her handler det om at de fleste offentlige tjenestene ofte er finansiert av staten (vi betaler bare en liten egenandel), og at vi betaler fullpris for private tjenester.

Eksempel: Egenandel for time hos fastlegen (offentlig tjeneste) koster

f.eks. 160 kroner. Prisen for en legetime ved privat klinikk er ca. 1000 kroner.

*Privat*

– noe som ikke alle har tilgang til, eller du må betale en høyere pris for. Se eksempel over.



- Hva er egenandel?
- Hvordan og når får man frikort / blå resept?
- Hvor kan man få mer informasjon om betaling for helsetjenester?

Støttesvar: Du kan gå inn på [www.helsenorge.no/betaling-for-helsetjenester/](http://www.helsenorge.no/betaling-for-helsetjenester/)

**Barn under 16 år har rett på gratis undersøkelse og behandling hos fastlege og offentlige klinikker. Likevel kan det være noen utgifter som må betales etter et legebesøk, for eksempel materiell til behandling, prøvetaking eller administrasjonskostnader.**



# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## 7 Sykemelding

**Mål:** Økt forståelse av hvilke ordninger som finnes når man ikke kan være på jobb fordi man selv eller barnet er sykt. Forståelse for hvor man kan få mer informasjon.

Ordliste

### Egenmelding

– melding om sykefravær som man selv gir til arbeidsgiveren.

### Sykemelding

– melding om lengre sykefravær som fastlegen gir til deg og til arbeidsgiveren.

### Fravær

– når man ikke kommer på jobb eller skole.

### Egenmeldingsskjema

– et skjema du må fylle ut hvis du må være borte fra jobb på grunn av sykdom.

### Rutiner

– det noen pleier å gjøre/regler.

### Å vurdere

– å bestemme/å mene.

### Bruker (en bruker)

– pasient. Den som mottar helsetjenester.

### Omsorgsdager

– dager når man må være borte fra jobb på grunn av barnets eller barnepassers sykdom.

### Barnepasser

– noen som kan passe på barna når foreldrene ikke er til stede.



- Hva er forskjellen på egenmelding og sykemelding? Hvordan får man egenmelding og sykemelding?
- Hva gjør du når barnet ditt er syk og du ikke kan dra på jobb?
- Hvor kan du få mer informasjon?
- Har du hørt om IA – inkluderende arbeidsliv (avtale jobben din kan ha)?

**Støttesvar:** Man kan gå inn på

[nav.no: https://www.nav.no/no/person/arbeid/](https://www.nav.no/no/person/arbeid/).



# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## Kropp og helse

### 1 Sunt kosthold

**Mål:** Kjennskap til kostrådene og forståelse for hvordan de kan brukes i egen matlaging.

Ordliste

*Kosthold*

– alt du spiser og måten du tilbereder maten på.

*Variant*

– rik, inneholder mange forskjellige ingredienser/stoffer.

*Næringsstoffer, vitaminer, mineraler*

– stoffer som finnes i maten og som er nødvendig for kroppen.

*Å tilføre (kroppen)*

– å spise/å gi kroppen.

*Kostråd*

– råd og anbefalinger om hvordan å spise sunt.

*Råvarer*

– matvarene man bruker for å lage en matrett, for eksempel ubehandlet fisk og kjøtt, grønnsaker, krydder, korn, jogurt naturell.

*Overvekt*

– å ha mer fett på kroppen enn det som er sunt

*Fristelse*

– vi blir fristet når vi blir tiltrukket av noe – ofte noe som er galt.

*Oppmerksomhet*

– å være bevisst på/opptatt av noe.



- Tenker du på helse og sunnhet når du lager eller spiser mat? Hvorfor / hvorfor ikke?
- Hvilke av kostrådene som nevnes i filmen har du hørt om tidligere?
- Hvorfor kan det være vanskelig å spise sunt?

### Faggruppe for migrasjonshelse

i Oslo kommune har utviklet gratis materiell som kan brukes i gruppesamtaler: Sunn Start Mat og helse [www.sunnstartnorge.no/helsemateriell/modul-om-mat-og-helse](http://www.sunnstartnorge.no/helsemateriell/modul-om-mat-og-helse)



# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## 2 Fysisk aktivitet

**Mål:** Økt bevissthet rundt viktigheten av å være fysisk aktiv.

Ordliste:

*Fysisk aktivitet*

- å bevege kroppen.

*Sunn*

- bra for din helse.

*Livsstil* – måte å leve på.

*Stress*

- psykisk og fysisk ubalanse, uro.

*Sosial*

- handler om å være sammen med andre.

*Hukommelse*

- evnen til å huske informasjon.

*Økt risiko* – større risiko, mer farlig.

*Overvektig*

- har mer fett på kroppen enn det som er sunt for den enkelte.

*Hjerte- og karsykdommer*

- sykdommer knyttet til hjerte, blodårer og blodtrykk.

*Diabetes type 2*

- en sykdom hvor kroppen ikke produserer nok insulin (et hormon som bidrar til å holde blodsukknivået under kontroll).

*Benskjørhet*

- osteoporose (fagbegrep). Skjelettet er svakere og tåler mindre. Man får lettere brudd.

*Kreft*

- en sykdom som oppstår når noen celler et sted i kroppen mister selvkontroll.





# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## Stive, vonde muskler

- smerte/problemer med muskler. Vanskelig å bevege seg.

*Lage en avtale* – å bli enig om noe.

*Mål* – det du bestemmer deg å gjøre, det du vil få til.

- ? • Hvor lenge bør man være aktiv hver dag? Hvordan kan du være aktiv?
- Hva slags helseproblemer kan man få av lite aktivitet i hverdagen?
- Hvordan kan du bli mer fysisk aktiv? Vil du sette deg et mål?

## 3 Diabetes

**Mål:** Økt forståelse for diabetes type 1 og 2, hvordan man kan forebygge og håndtere type 2.

Ordliste:

### *Diabetes*

- en kronisk sykdom på grunn av mangel på hormonet insulin.

### *Insulin*

- et hormon som bidrar til å holde blodsukkernivået under kontroll.

### *Arvelig*

- her gjelder det sykdom som man kan få fra foreldrene sine som også hadde denne sykdommen.

## Overvekt

- mer fett på kroppen enn det som er sunt for den enkelte.

## Kronisk sykdom

- en langvarig sykdom som man må leve med hele livet, eller som det tar lang tid å bli frisk fra.

## Senkomplikasjoner

- komplikasjoner/helseproblemer du kan ha lenge på grunn av en sykdom. Man kan få senskader hvis sykdom ikke behandles i tide, hvis sykdom behandles feil, eller fordi behandlingen av sykdommen er så tøff for kroppen at den får andre skader av behandlingen.

## Hjerneslag

- en alvorlig sykdom som oppstår plutselig, og skyldes en blodpropp eller blødning i hjernen.

- ? • Hva er diabetes og hva er forskjellen mellom diabetes type 1 og type 2?
- Hvordan vet du om du har diabetes type 2?
- Hva bør du gjøre hvis du har diabetes type 2?

**Støttesvar:** Snakke med fastlegen og gjøre det hun eller han sier.



# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## 4 Personlig hygiene

**Mål:** Mer kunnskap om vask av kropp og klær

Ordliste

*Hygiene*

- renslighet, det som er rent og friskt.

*Folder (hudfolder)*

- når ekstra fett på kroppen henger litt, valker.

*Tunge bryster*

- store pupper.

*Irritasjon/irritert*

- hudreaksjon, kløe, sår.

*Utfloed*

- væske som underlivet produserer.

*Nedentil*

- underliv.

*Infeksjon*

- smitte på grunn av bakterier eller virus.

*Syntetiske stoff (klær)*

- klær som er laget av kunstige stoff (ikke ull, bomull, silke).



- Var det noe nytt for deg i denne filmen?

## Kvinnehelse

### 1 Kvinnens underliv

**Mål:** Mer kunnskap om egen kropp og underliv.

Her kan det være mange nye ord, spesielt knyttet til kroppsdelenene. Se gjerne filmen flere ganger ved behov.

Ordliste

*Gå i stykker*

- bli ødelagt

*Samleie*

- når to personer har sex sammen.

*Blødning*

- når blodet lekker ut av kroppen.

*Pubertet*

- overgangstiden mellom barndom og kjønnsmoden alder.

*Eggløsning*

- eller ovulasjon, er den korte fasen i menstruasjonssyklusen når kvinne kan bli gravid.

*Befrukte*

- når en eggcelle og en sædcelle blir til én celle og deretter blir til en baby.

*Sædcelle*

- celle som finnes i sperma.

*Celleprøve*

- når celler undersøkes i mikroskop.



# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

- ? • Var det noe nytt for deg i denne filmen?
- Er dette noe alle må lære om? Hvorfor / hvorfor ikke?
- Hvilke myter om kvinnens kropp har du hørt før? Hva tenker du om at jomfruhinnen ikke er en hinne?
- Vil du snakke mer med barna dine om kroppen?

## 2 Rettigheter som gravid og kontroller

**Mål:** Økt forståelse for svangerskapsoppfølgingen i Norge.

Denne filmen handler detaljert om hvor mange kontroller man har som gravid, dette er ikke noe man trenger å huske, men oppfølgingen kan være annerledes fra andre land.

Ordliste:

### *Helsestasjon*

- et gratis helsetilbud til alle gravide og til barn mellom 0 og 5 år (fram til barnet begynner på skolen).

### *Ha krav på*

- ha rett til.

### *Svangerskap*

- tiden fra når du blir gravid til du føder.

### *Å ha behov*

- å trenge noe.

### *Kontroll eller svangerskapskontroll*

- et gratis tilbud hos lege og jordmor der du får råd og veiledning slik at du og barnet har det best mulig.

### *Prøver (urinprøve)*

- en medisinsk test. Man tisser på et lite glass. Lege/jordmor tar prøver av urinen for å få svar på helsetilstanden til den gravide.

### *Termin / termindato*

- datoen legen/jordmor tror at kvinnen skal føde.

### *Fagperson*

- en person med mye kunnskap om noe konkret, gjennom å ha studert.

### *Å overta ansvaret*

- her: å flytte oppfølging fra helsestasjon til sykehuset.

### *Sette i gang fødselen*

- å starte fødselen ved hjelp av medisiner eller andre metoder.

- ? • Hvem kan følge deg opp når du er gravid?
- Har du vært gravid? Hvordan synes du oppfølgingen var?





# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## 3 Svangerskap

**Mål:** Økt forståelse av hva som skjer med kroppen under svangerskapet.

Ordliste

### *Svangerskap*

- tiden fra når du blir gravid til du føder.

### *Hormoner, kjønns hormoner*

- kjemiske stoffer som kroppen produserer og bruker for å sende beskjeder fra ett sted i kroppen til et annet.

### *Kvalme og oppkast*

- når man føler at man skal kaste opp og eventuelt kaster opp.

### *Humørsvingninger*

- når humøret svinger mye fra glad til sur, blid til irritert osv.

### *Kviser*

- små røde prikker/betennelser i huden, vanligvis i ansiktet og på overkroppen, som kommer og går.

### *Bevegelser*

- at noe rører på seg.

### *Å kjenne liv*

- å kjenne barnets bevegelser i magen.



- Hvordan kjenner man bevegelser til babyen?
- Skal du ta kontakt med legen eller jordmor når du har vondt eller blør?
- Har du vært gravid og har lyst til å dele noe? Kjente du for eksempel at hormonene gjorde noe med humøret ditt?

**N.K.S. samarbeider med Helseoversikt.** Dette er en app som har digitalisert all informasjon man får på helsestasjonen, og lagt til enda mer. Appen finnes på arabisk og somali.

# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## 4 Tegn på at fødsel nærmer seg

**Mål:** Økt forståelse av hva som skjer med kroppen når fødsel nærmer seg, og hva man skal gjøre.

Ordliste

*Slim, slimpropp* – samling med slim som sitter i livmorhalsen som skal beskytte babyen mot bakterier og infeksjoner.

*Beskyttelse*

– noe som forsvarer eller gjør deg trygg.

*Vannet går*

– når fostervannet (vannet barnet

ligger i inni livmoren) begynner å renne ut. Dette er et tegn på at fødselen er i gang.

*Rier*

– vonde, smertefulle sammentrekninger i mage og rygg under fødsel.

*Konstant smerte*

– vondt som ikke stopper/går over.

*Førstegangsfødende*

– den som føder barn for første gang.



- Hvordan vet du om du skal være hjemme eller dra til sykehuset?
- Har du vært gravid og har lyst til å dele noe fra da fødselen satte i gang?





# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## 5 Fødsel

**Mål:** Økt forståelse for hva som skjer under fødsel

Ordliste

### *Fødestue*

- et rom på sykehuset der kvinner føder.

### *Ledsager*

- en som følger en annen person.

### *Jordmor*

- en sykepleier som har spesialisert seg på svangerskap, og fødsel og barseltid (tiden etter barnet er født). En jordmor gir helsehjelp til kvinner som er gravide, som skal føde, og som nettopp har fått barn.

### *Barnepleier*

- en helsearbeider som gir pleie og omsorg til mor og barn før, under og etter fødsel.

### *Jordmorstetoskop*

- trerør som plasseres på magen til mor for å høre babyens puls.

### *Å lytte*

- å høre.

### *Doppler-apparat*

- elektronisk apparat for å lytte til babyens puls/hjerteslag.

### *Hente seg inn igjen*

- bruke litt tid for å hvile/ føle seg bedre.

### *Kvalm*

- å føle seg dårlig, at man trenger å kaste opp.

### *Smertelindring*

- når man får medisiner og behandling som gjør at man får mindre vondt.

### *Rutine*

- vanlig arbeidsflyt.

### *Elektrode*

- festes noen ganger i hodet på babyen under fødsel for å sjekke at alt er bra.

### *Vaginal fødsel*

- når et barn fødes gjennom skjeden.

### *Vakuum (sugekopp, kopp)*

- en liten gummi- eller metallkopp som blir festet på babyens hode for å hjelpe til å få barnet ut. Brukes for eksempel når mor er sliten, eller at barnet snart kommer ut.

### *Kaste opp*

- når mageinnhold (det du har spist/ drukket) kommer opp og ut gjennom munnen.

### *Reaksjon*

- respons til noe.



# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## Sprenger

– en vond, pressende følelse.

## Epidural

– bruk av lokalbedøvelse (smertelindring) som gjør at man ikke kjenner riene/smertene når livmoren trekker seg sammen så godt.

## Stresset

– nervøs, urolig.

## Tang

– formet med to «armer» og plasseres på begge sider av babyens hode for å hjelpe til med å få babyen ut.

## Intravenøs drypp

– innføring av legemidler, rett i en vene.

## Keisersnitt

– kirurgisk inngrep/operasjon for å få ut babyen fra morens livmor når det er komplikasjoner ved fødselen. Keisersnitt kan også være planlagt på forhånd.



- Lærte du noe nytt i denne filmen?
- Har du født i Norge eller i hjemlandet og vil dele noe fra opplevelsen?

## 6 Tiden rett etter fødsel og amnehjelp

**Mål:** Økt forståelse av babyens behov de første timene og dagene.

Ordliste:

### Navlestreng

– forbindelsen mellom morkake og baby.

### Uforstyrret kontakt

– kontakt som man har i fred og ro.

**Amming** – når barnet suger melk direkte fra mors bryst/pupp.

**Råmelk** – første melk som kommer fra brystet etter fødselen.

**Magesekk** – der maten først havner når vi svelger det vi spiser.

**Personale** – de som jobber et sted (her: på sykehuset).



- Hvordan tenker man om amming i ditt hjemland?
- Kjenner du noen som har hatt problemer med amming? Hva kan man gjøre hvis det er vanskelig å gi babyen bryst?

**Støttesvar:** Kontakte helsestasjon eller Amnehjelpen. Det er også mulig å gå over til morsmelkerstatning dersom det er veldig vanskelig å få til amming.



# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## 7 Kroppen etter fødsel og barselhotell

**Mål:** Økt forståelse av hvordan det er på norske sykehus etter fødsel, og hva som koster penger.

Ordliste:

### *Forandring*

- endring, når noe blir annerledes enn før.

### *Blødning*

- når blodet kommer ut av kroppen.

### *Rift*

- sår i underlivet (i denne sammenheng).

### *Sting*

- når riftene er så store at de blir sydd.

### *Bedøvelse*

- en medisin som gjør at du ikke kan kjenne smerte/der det er vondt.

### *Barsel*

- de første seks ukene etter fødselen.

### *Keisersnitt*

- en operasjon for å få ut et barn fra morens livmor.

### *Ledsager*

- en som følger en annen person.

### *Undersøkelse*

- en sjekk.

### *Individuell*

- personlig.

## 8 Oppfølging etter fødsel gjennom helsestasjonen

**Mål:** Økt forståelse av oppfølgings-systemet, og hva som kan være utfordrende etter en fødsel.

Ordliste:

### *Helsestasjon*

- et lovpålagt, gratis helsetilbud for alle barn (0-5 år) og deres foreldre.

### *Jordmor*

- en sykepleier som har spesialisert seg på svangerskap, og fødsel og barseltid (tiden etter barnet er født). Jordmor kan også ta celleprøve og tilby deg familieplanlegging.

### *Helsesykepleier*

- en sykepleier som har spesialisert seg på å jobbe med barn og unge.

### *Amming*

- når barnet får melk direkte fra mors bryst/pupp.

### *Fødselsopplevelse*

- hvordan det var å føde for deg, hvilke følelser du hadde under fødselen.

### *Vaksinasjon*

- medisin/metode som brukes for å forebygge smittsomme sykdommer. Noen vaksiner må tas flere ganger for å ha virkning.

*Å veie* – å sjekke vekten.



# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## 6-ukerskontroll

– kontroll av mors underliv seks uker etter fødsel for å se på sting, ta celleprøve og snakke om prevensjon.

## Sting

– når riftene er så store at de blir sydd.

## Prevensjon

– forskjellige metoder til å unngå graviditet, når to personer har samleie.

## Prevensjonsveiledning

– råd om familieplanlegging.

## Prevensjonsmetoder

– metoder som brukes for å ikke bli gravid.

## P-pille, p-stav, hormonspiral, kondom

– forskjellige typer prevensjon.



- Hvorfor er det viktig å ta celleprøve?
- Hvordan ser det ut inne i kroppen etter graviditet/fødsel, og hvorfor er det viktig å vente med samleie?
- Hvem bestemmer om en kvinne skal bli gravid?
- Hvordan kan man unngå å bli gravid hvis man vil gi kroppen en pause?
- Hvor kan du få prevensjon?

## 9 Praktisk info om kontroller

**Mål:** Økt forståelse for hvordan man kan unngå å bli gravid hvis man ikke selv vil. Alt helsepersonell gjør og spør om handler om at de vil sikre at mor og barnet har det bra.

## Ordliste

### Helsekort for gravide

– en pasientjournal på papir for deg, lege, jordmor og sykehus. Der skrives det informasjonen om deg og ditt barns helse. Du bestemmer selv hvilken informasjon du vil gi. Det er viktig å alltid ha med seg helsekortet, fordi man ikke vet når man kan få rier eller noe annet skjer som bør bli undersøkt av lege eller jordmor.

### Psykisk helse

– mental helse. Det som handler om følelser og tanker. Alle har psykisk helse.

### Vold

– bruk av psykisk eller fysisk makt mot noen, for eksempel å slå, sparke, bokse eller å kontrollere det du gjør.

### Overgrep

– når et menneske bryter et annet menneskes rettigheter.

### Taushetsplikt

– når du lover å ikke fortelle videre informasjonen som noen gir deg.



# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## Ultralyd

– en medisinsk undersøkelse ved hjelp av lydbølger.

## Forvente

– hva du tror skal skje

## Glukosebelastningstest

– en blodprøve for å måle ditt blodsukker.

## Svangerskapsdiabetes

– når kroppen ikke klarer å lage nok insulin under graviditet.



- Hva slags vanskelige ting kan jordmor eller lege spørre om? Hvorfor er det viktig?

Det kan være fint å gjenta at jordmødre skal stille alle gravide spørsmål om vold i svangerskapet – ikke bare innvandrere. De kan stille spørsmål om omskjæring hvis kvinnen er fra et opprinnelsesland der kjønnslemlestelse forekommer.

Hvis dere vil tilby mer informasjon om prevensjon og familieplanlegging, kan dere lese mer om Helsedager.

## 10 Overgangsalderen / Pubertet

**Mål:** Økt forståelse av egen kropp.

### Ordlister

#### Overgang

– det at noe går over fra å være én ting til noe annet.

#### Pubertet

– forandringer som skjer med kroppen i perioden fra man er ca. 9 til 15 år, når kroppen forandrer seg fra å være barn til å bli voksen.

#### Mens / menstruasjon / å menstruere

– en blødning fra livmoren hos kvinner i fruktbar alder som skjer hver måned.

#### Helsesykepleier

– en sykepleier som har spesialisert seg på å jobbe med barn og unge.

#### Fase

– et trinn/steg i utviklingen av noe.

#### Jordmor

– en sykepleier som har spesialisert seg på svangerskap, og fødsel og barseltid (tiden etter barnet er født).

#### Overgangsalder

– slutten på den perioden av livet hvor en kvinne er fruktbar.



# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## Hetetokter

- når du plutselig føler deg varm, svetter og blir rød i ansiktet.

## Blødning

- når blodet kommer ut av kroppen.

## Humørsvingninger

- når humøret svinger mye fra glad til sur, blid til irritert osv.

**Å plage** – å pine, å få/ha vondt.



- Hva betyr det å komme i overgangsalderen?
- Har du hørt om dette før?
- Hvordan vil du snakke med venner og familie om overgangsalderen?
- Hvor kan du få hjelp hvis det blir veldig slitsomt å være i overgangsalderen?

## 11 Livmorhalskreft

**Mål:** Mer kunnskap om hva livmorhalskreft er og hvorfor man bør sjekke seg.

Denne filmen finnes på flere andre språk. Sjekk i ressursbanken på medlemsnett hvis det er aktuelt å vise den på et annet språk.

Ordliste:

### *Livmorhalskreft*

- kreft i livmoren

### *Livmorhalsen*

- kanal mellom skjede og livmor

### *Livmor*

- den delen av kroppen der barnet ligger når man er gravid (i magen)

### *Skader* – når noe er ødelagt

### *Celle* – kroppen vår består av celler.

- Alt levende består av celler

### *Å ha kontroll*

- bestemme over det som skjer

### *Å hope seg opp* – at noe samler seg og øker i mengde

### *Svulst*

- en unormal kul i ett av kroppens organer

### *Funksjon*

- oppgave eller rolle

### *Smittet*

- å få et virus eller bakterie fra noen/noe over på seg selv som man blir syk av

### *Langvarig*

- noe som varer lenge

### *Infeksjon*

- infeksjoner er forårsaket av mikroorganismer som bakterier og virus. De er usynlige for oss, og de samler seg i kroppen og kan føre til sykdom.

### *Celleforandring*

- når celler forandrer / endrer seg

### *Å utvikle seg* – å øke, bli mer (i denne sammenheng)





# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## Underlivsundersøkelse

– undersøkelse av underlivet

## Symptom

– tegn kroppen gir hvis noe ikke er helt som det skal med helsen

## Blødning

– når blodet kommer ut av kroppen

## Kreftform

## Mikroskop

– et instrument som brukes for å se på veldig små ting som man ikke kan se med bare øynene

## Forstadier

– forandringer som kan bli til kreft

## Rammer

– skjer med (i denne sammenheng)

## Påminnelse

– hjelp til å huske på (i denne sammenheng)

**Jomfruhinne** – navn på en kroppsdel i underlivet som ikke finnes

**Hinne** – et tynt hudlignende lag/skille

**Skjedekrans** – navn på kroppsdel som tidligere ble kalt jomfruhinne. Det er ingen hinne.



- Var det noe nytt for deg i denne filmen?
- Hvorfor bør man sjekke seg / ta livmorhalsprøve?
- Hvorfor bør barn ta HPV-vaksine?
- Visste du at jomfruhinnen ikke finnes?

## Mental helse

### 1 Hva er mental helse?

**Mål:** Økt forståelse for at alle har en fysisk og en mental helse, og forståelse for hva symptomer på mental uhelse er. Anerkjennelse seg selv og følelsene sine.

Ordlister:

#### Mental

– det som handler om tanker og følelser, psykisk.

#### Nedstemt

– i dårlig humør.

#### Irritabel / Irritasjon

– reaksjon på noe ubehagelig, når små ting/hendelser kjennes irriterende og plagsomt.

#### Sinne

– det å være sint, følelsen man har når man er sint.

#### Henvielse / å henvise

– et dokument som helsepersonell (f.eks. fastlege) gir til pasienten når hun må få hjelp av en annen spesialist. Noen ganger sendes henvielsen direkte til spesialisten som selv innkaller pasienten.



# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

- ?
- Hvordan tenker man om mental helse i ditt hjemland?
  - Hva tenker du om mental helse etter filmen? Tenker du noe nytt enn før?
  - Hvordan kan du snakke med andre om mental helse? Er det vanlig å snakke med andre om mental helse?

## 2 Grunner til mental uhelse

**Mål:** Økt forståelse for og ufarliggjøring av grunnene til hva som kan gi mental uhelse.

Ordliste:

*Å utvikle*

– å endre (som regel til å bli mer).

*Årsak* – grunn, forklaring.

*Å variere* – å gjøre / at det skjer forskjellige ting.

*Straff*

– reaksjonen på noe galt man har gjort.

*Sosialt påført*

– sosialt betyr fra menneskene rundt oss. Å påføre betyr at noen gjør noe med deg.

*Å ønske* – å ville.

*Utfordring*

– en vanskelig situasjon.

*Biologiske årsaker*

– årsaker betyr grunn eller forklaring. At noe har en biologisk forklaring, betyr at det henger sammen med dine gener og hvordan kroppen din er laget. Det handler ikke om ting du har opplevd.

*Miljømessige årsaker*

– årsaker betyr grunn eller forklaring. At noe har en miljømessig forklaring, betyr at det henger sammen med ting du har opplevd. Det handler ikke om dine gener og hvordan kroppen din er laget.

*Nettverk*

– venner, familie og kollegaer.

*Ensomhet* – å føle seg alene.

*Å streve*

– å ha det vanskelig.

*Å stole på noen*

– å ha tillit til noen, tro på det de sier.

*Symptom*

– er tegn kroppen gir hvis noe ikke er helt som det skal med helsen.

*Hormonforandringer*

– hormoner er stoffer som kroppen produserer og bruker for å sende beskjeder fra ett sted til et annet. Forandring betyr at de endrer seg.

*Løsning* – å finne ut hva man skal gjøre med et problem.

*Profesjonell*

– å ha formell utdanning, å ha et yrke.



# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## 3 Hvordan rasisme kan påvirke mental helse

**Mål:** Anerkjenne at diskriminering og rasisme kan være årsaker til mental uhelse

Ordliste:

*Sterkt behov* – å trenge noe.

*Å høre til / tilhørighet*

– en følelse av å være en del av noe.

*Grunnleggende* – noe som må være på plass før man kan gå videre (primært, først, elementært).

*Rasisme*

– ideen som deler mennesker inn i «raser», og der noen raser er bedre enn andre.

*Diskriminering*

– når noen behandles dårligere på grunn av sitt kjønn, religion, nasjonalitet eller seksuell orientering.

*Utenforskap*

– når en gruppe mennesker, for eksempel innvandrere eller pensjonister, ikke blir inkludert og/ eller kjenner seg som en del av storsamfunnet.

*Selvfølelse* – vurdering av egen verdi, hvordan man føler om seg selv.

*Problematisk forhold til*

– å synes noe er vanskelig.

*Skamme seg / skam* – en ubehagelig følelse av å ha gjort noe galt.

*Sinne* – det å være sint, følelsen man har når man er sint.

*Frustrasjon* – skuffelse, følelse av å være hjelpeløs.

*Tristhet* – å være lei seg.

*Mangle kontroll*

– ikke bestemme over det som skjer.

*Mental uhelse* – se film nr. 2.

*Ulovlig* – forbudt.

*Å vurdere* – å analysere/å studere/å bestemme.

*Ånmelde / anmeldelse*

– å gå til politiet for å fortelle det som har skjedd og be om at den som har gjort det blir etterforsket.

*Krenkende*

– ydmykende. Når det gjøres overtramp mot noen. Det å tvinge noen til å bli med på eller la seg utsette for handlinger de ikke ønsker, eller å karakterisere en person med nedsettende ord og beskrivelser.

*Å handle*

– å gjøre noe.



- Hva betyr rasisme for deg?
- Hva tenker dere om diskriminering og rasisme i Norge?
- Hva kan man gjøre når man opplever diskriminering eller rasisme?



# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

Her kan du finne mer informasjon:

Regjeringens handlingsplan mot rasisme og diskriminering på grunn av etnisitet og religion [www.regjeringen.no/contentassets/589aa9f4e14540b5a5a6144aaea7b518/handlingsplan-mot-rasisme\\_uu\\_des-2019.pdf](http://www.regjeringen.no/contentassets/589aa9f4e14540b5a5a6144aaea7b518/handlingsplan-mot-rasisme_uu_des-2019.pdf)

Handlingsplan mot diskriminering av og hat mot muslimer [www.regjeringen.no/contentassets/b2a6fd21c6a94bae83d5a3425593da30/handlingsplan-mot-diskriminering-av-og-hat-mot-muslimer-2020-2023.pdf](http://www.regjeringen.no/contentassets/b2a6fd21c6a94bae83d5a3425593da30/handlingsplan-mot-diskriminering-av-og-hat-mot-muslimer-2020-2023.pdf)

Handlingsplan mot antisemittisme [www.regjeringen.no/contentassets/16f1826b438748f1991b606f0b194ea6/8041-handlingsplan-antisemittisme-7k.pdf](http://www.regjeringen.no/contentassets/16f1826b438748f1991b606f0b194ea6/8041-handlingsplan-antisemittisme-7k.pdf)

#### 4 Hva kan man gjøre når man har problemer med sin mentale helse

**Mål:** Få tips til hva man kan gjøre når man føler seg nedstemt.

Ordliste:

*Mentalt sett*

– når man har mental helse i fokus.

*Smertefullt*

– vondt.

*Å trene*

– å være fysisk aktiv.

*Drive med kunst/ kunstarbeid*

– for eksempel male, synges, spille teater, danse eller skrive dikt.

*Å forsøke*

– å prøve.

*Isolert / isolasjon*

– å være alene,  
å ikke oppsøke andre.



- Hva synes du hjelper når du er litt lei deg?
- Hva synes du om tipsene i filmen?
- Hvordan kan du hjelpe noen du kjenner som har det vanskelig?



# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## 5 Hvordan identiteten kan bli påvirket av å flytte til et nytt land

**Mål:** Anerkjenne at migrasjon kan gi en følelse av tap og være en grunn til mental uhelse.

Ordliste:

### *Deprimert*

- å føle seg tom, føle at ingenting lenger betyr noe eller gir glede.
- Engstelig – bekymret, redd.

### *Tilstand*

- hvordan man føler seg.

### *Integrering*

- når minoritetsgrupper blir en naturlig del av et storsamfunn, og minoritetsgrupper og majoriteten blir påvirket av hverandre.

### *Rollereversering*

- når mennesker bytter roller (f.eks. når barn blir gitt ansvar som egentlig voksne skal ha).

### *Oppdragelse*

- alt man gjør for å hjelpe barn til å leve og til å utvikle seg.



- Tenker du at å flytte til et annet land påvirker hvordan man føler seg?
- Hva kan man gjøre for å ha det bedre med seg selv, selv om det er vanskelig å bo i et nytt land?
- Hvordan kan du holde det gamle levende samtidig som du føler at du hører hjemme i Norge?
- Hva har du lært om dine egne styrker gjennom å flytte til et nytt land?
- Hva liker du best i det nye landet ditt?

Hvis dere vil snakke mer om dette, kan dere se på materialet til «Jeg er». Det handler nettopp om identitet og om å redefinere seg selv i et nytt land.

# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## 6 Hvordan dårlig økonomi kan påvirke mental helse

**Mål:** Økt forståelse for at dårlig økonomi kan ha konsekvenser for både fysisk og mental helse. Anerkjennelse av følelser noen kan kjenne på.

Ordliste:

*Utfordrende* – vanskelig.

*Dårlig økonomi / råd*

– når det er vanskelig å kjøpe mer enn det aller mest nødvendige eller når man ikke har kontroll over egen økonomi.

*Fattigdom*

– mangel på viktige ressurser/ting.

*Regning* – faktura, noe man må betale.

*Arbeidsmarked*

– tilbud av, og etterspørsel etter, jobb innen et geografisk område.

*Arbeidsledighet*

– når man ikke har en jobb.

*Gå på trygd*

– å få støtte fra staten når man ikke kan jobbe selv.



- Hvordan tenker man på økonomi i ditt hjemland? Er det annerledes enn i Norge?
- Hva kan man gjøre når man opplever å ikke ha råd til å kjøpe alt man vil?

- Hvordan kan dårlig økonomi påvirke mental og fysisk helse? Hva kan man gjøre for at det føles bedre?
- Hvordan kan barna delta på aktiviteter, selv om man har lite penger?

**Tips!** Komme seg ut på tur i naturen – det er gratis! Eller engasjere seg i en frivillig organisasjon. Det finnes ulike ordninger med gratis utlån av utstyr til fritidsaktiviteter for barn, enten gjennom BUA ([www.bua.io](http://www.bua.io)), kommunale instanser eller andre organisasjoner.

Fritidskortet har som mål at flere unge skal være med i faste, organiserte fritidsaktiviteter. Se mer på <https://bufdir.no/Familie/fritidskortet/>

En håndsrekning – N.K.S. sin støtteordning for barn som lever i vedvarende lavinntekt. Pengene tildeles til alt som har å gjøre med fritidsaktiviteter, utstyr og skole/læring. Ta kontakt med N.K.S. sentralt.

# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## Tolk

### 1 Rett til tolk

**Mål:** Bli bevisst på sine rettigheter og sitt ansvar i møte med helsevesenet.

Ordliste:

*Helsepersonell*

– personer som har autorisasjon eller lisens (offentlig godkjenning) til å jobbe med helse- og omsorgstjenester.





# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

## Behandling

– noe man kan gjøre for å redusere et helseproblem.

## Forsvarlig helsehjelp

– å gi nødvendig og nok helsehjelp, med omtanke og respekt for pasienten.

**Å klage** – å si fra når man ikke er fornøyd med noe.

- ? • Hvorfor er det viktig å be om tolk?
- Visste du at det var helsepersonell sitt ansvar å be om tolk?
- Hva synes du kan være vanskelig med å be om tolk?
- Hva synes du om å ha en tolk fra samme hjemland eller område som deg?
- Hvordan kan du si ifra at du trenger tolk når du ikke snakker norsk?

**Støttesvar:** Er det noen i familien eller vennene dine som kan hjelpe deg å si ifra at du trenger tolk? Si også tydelig ifra til fastlegen at du trenger tolk hvis fastlegen skal henvise deg videre.

**Hvis du vil dele:** Har du hatt en dårlig tolkeopplevelse?

**Øvelse:** Hvordan be om tolk? / Hvordan klage på en tolk?

## 2 Hva er tolk?

**Mål:** Økt forståelse for hvorfor tolken må være kvalifisert og ikke kan være en bekjent eller et familiemedlem.

Ordliste:

### Taushetsplikt

– plikt til å holde informasjon hemmelig.

### Kvalifisert

– utdannet og har lisens til å jobbe som tolk.

### Inhabil

– når en person kan ha egne interesser i en sak, og ikke er nøytral.

### «Part i saken»

– noen som kan bli påvirket av avgjørelsene du tar/ informasjonen du får/gir.

### Pårørende

– personer som har rett på informasjon om helse til pasienten.

- ? • Hvorfor er det viktig at tolken er kvalifisert?
- Har du hørt om at noen barn har blitt bedt om å tolke for sine foreldre? Hvorfor har ikke ansatte i helsevesenet lov til å bruke venner, barn eller andre i familien til pasienten/brukeren som tolk?





# Helsemøter

Helseinformasjon og oppøving av enkel hverdagsnorsk om helse

- Hvorfor er alt du sier hos legen taushetsbelagt?

**Støttesvar:** En grunn er at det kan være vanskelig for en datter må si til moren sin at hun har fått uhelbredelig kreft og har ikke så lenge igjen å leve. Det handler også om medisinske uttrykk som må forstås helt korrekt.

### 3 Ansvar og rolle som pasient ved bruk av tolk

**Mål:** Økt bevissthet rundt sitt eget ansvar.

#### Ordliste

*Avbestille* – kansellere, å si ifra at man ikke kan komme.

#### *Forberede*

– gjøre forarbeid, planlegge.

#### *Snakke i munn på hverandre*

– snakke samtidig, avbryte.



- Hva er du ansvarlig for å gjøre når du har sagt til legen at du trenger tolk til legetimen?
- Har du brukt tolk på telefon? Hvordan var det?
- Hvilke tolkeformer ble det nevnt i filmen?

