



Sundhedsdansk Lyt til din krop

Her kan du lære danske ord for tegn på sygdom.
Du kan også få viden om, hvad det er vigtigt at gå til læge med.

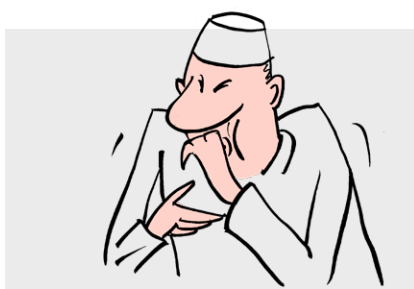
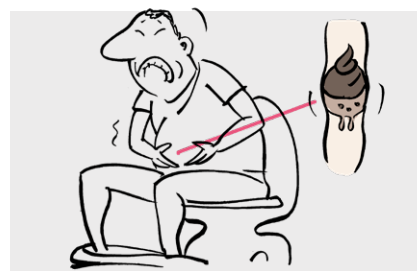
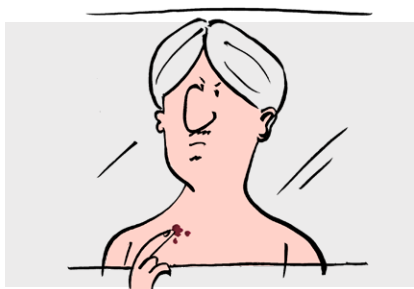


■ NYE ORD

Tegn på sygdom?

Skriv det rigtige ord under billederne.

hoste ■ modermærke ■ forstoppelse ■ diarre ■ blod i toilettet ■
knude på halsen





■ **NYE ORD**

Tegn på sygdom?

Skriv de rigtige ord under billederne.

forandring i hud ■ vægttab ■ sår ■ synkebesvær ■ knude i armhule ■
problemer med tarmen















LÆS TEKSTEN

Aishas nabo er syg

Aisha har en nabo. Naboen er en rar dame. Hun bor alene. Hun er 65 år gammel og hedder Grete. Aisha møder ofte Grete i opgangen og taler med hende.

Aisha har ikke set Grete i mange uger. Aisha er bekymret for Grete. Aisha synes, at Grete har tabt sig. Hun hoster også meget og er meget træt. Aisha ringer på Gretes dør. Der går lang tid, før Grete åbner døren. Aisha spørger Grete, hvordan hun har det. Grete fortæller, at hun er syg. Hun hoster blod op. Aisha spørger Grete, om hun har været hos lægen. Det har Grete ikke. Aisha spørger også, om hun skal hjælpe Grete med at ringe til lægen. Det bliver Grete glad for. Grete får en tid senere samme dag.

Aisha hjælper Grete til lægen. De tager bussen. Lægen undersøger Grete. Lægen lytter på Gretes lunger og tager en blodprøve. Lægen siger, at Grete også skal til en undersøgelse på hospitalet. Hun skal have taget et røntgenbillede af sine lunger. Undersøgelserne viser, at Grete har lungebetændelse. Hun skal have medicin. Aisha henter medicinen på apoteket for Grete. Der går to uger, så er Grete rask igen. Grete er meget glad for, at Aisha hjalp hende med at komme til lægen.



LÆS OG SÆT KRYDS

Find svarene i teksten

- | | | |
|------------------------|---|---|
| 1. Aisha har | ☐ en hund | ☐ en nabo |
| 2. Naboen hedder | ☐ Grete | ☐ Lise |
| 3. Grete er | ☐ glad | ☐ syg |
| 4. Grete | ☐ hoster meget | ☐ nyser meget |
| 5. Aisha hjælper Grete | ☐ med at ringe til lægen | ☐ med at gøre rent |
| 6. Grete har | ☐ lungebetændelse | ☐ halsbetændelse |
| 7. Får Grete medicin? | ☐ Ja | ☐ Nej |



■ GRAMMATIK

Skriv det rigtige ord

'er' eller 'har'?

Hun _____ syg.

Aisha _____ bekymret for Grete.

Grete _____ tabt sig.

Aisha spørger Grete, hvordan hun _____ det.

Hun _____ lungebetændelse.

Grete _____ hostet i mange uger.

Grete _____ rask igen.

Grete _____ meget træt.

Øvelse. Tal sammen

Har du prøvet at hjælpe en syg ven, nabo eller en fra familien?

Hvad gjorde du?



■ **NYE ORD**

Lyt til din krop

Skriv nummeret på den rigtige sætning under billedet.

1. Han har et modermærke på knæet.
2. Hun mærker en knude i armhulen.
3. Han hoster.
4. Hun har tabt sig.
5. Han kan ikke synke maden.
6. Hun har blod i afføringen.



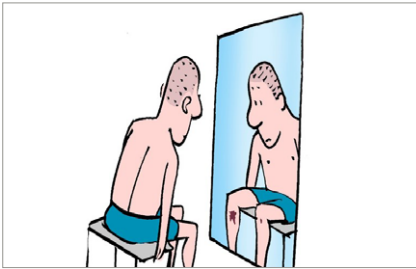
A:



B:



C:



D:



E:



F:



OVERSÆT TIL EGET SPROG

Derfor går vi ikke til lægen i tide

Nogle mennesker går ikke til lægen, når de har tegn på sygdom?
Her er nogle årsager.

Kig på billederne. Læs teksten. Oversæt til dit eget sprog.



- 1.** Jeg mangler en, som kan hjælpe mig.



- 2.** Jeg har ikke tillid til lægen eller hospitalet.



- 3.** Jeg synes, at det er svært at tale med lægen.



- 1.** Jeg synes, at det er svært at få en tid hos lægen.



- 2.** Jeg synes, at det er pinligt at tale om min krop.



- 3.** Jeg er nervøs for, at jeg fejler noget alvorligt.

Øvelse. Tal sammen

Hvad kan du gøre for at hjælpe personen på billedet?



■ **INTERVIEW**

Lav om til spørgsmål

Lav teksten under hvert billede på side 6 om til et spørgsmål.

Start fx sætningen med:

- Har du...?
- Synes du...?
- Er du...?

Husk:

jeg → du

min → din

mig → dig

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Øvelse

Stil spørgsmålene til din sidemand.

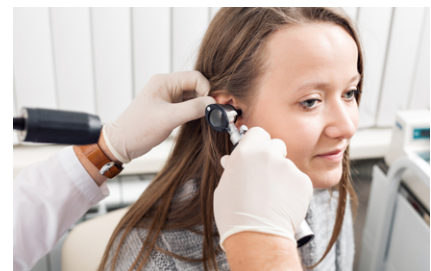


■ **NYE ORD**

Lægens redskaber

Skriv de rigtige ord under billederne.

stetoskop ■ pincet ■ samtale ■ lungetester ■ blodtryksmåler ■ blodprøve ■
termometer ■ lup ■ otoskop



Øvelse. **Tal sammen**

Lægens opgave er at finde ud af, hvad patienten fejler.
Hvad er lægens vigtigste redskab? Hvorfor?



■ **LÆS SÆTNINGEN**

Find billedet

Læs sætningen. Find det rigtige billede. Skriv bogstavet.

- _____ Dette bruger lægen, når hun skal lytte til patientens hjerte og lunger.
- _____ Dette bruger lægen, når han skal undersøge hudforandringer hos patienten.
- _____ Dette bruger lægen, når hun skal måle patientens blodtryk.
- _____ Denne bruger lægen, når han skal fjerne en splint fra patientens fod.
- _____ Dette bruger lægen, når hun skal undersøge patientens øre.
- _____ Denne bruger lægen, når han skal tage en blodprøve.
- _____ Denne bruger lægen, når han skal undersøge patientens lungefunktion.
- _____ Dette bruger lægen, når han skal undersøge, om patienten har feber.
- _____ Dette bruger lægen, inden han undersøger patienten.





DIALOG

Hos lægen

Lægen Hvad kan jeg gøre for dig?

Du Jeg har et modermærke, som er begyndt at vokse.

Lægen Har du altid haft det modermærke?

Du Ja, så lang tid jeg kan huske.

Lægen Hvor på kroppen er det?

Du Det er på min venstre skulder.

Lægen Lad mig se på det. Hvis du tager blusen af, så finder jeg min lup.

Du Jeg er nervøs for, at det er noget alvorligt.

Lægen Det ser ikke ud til, at det er alvorligt.

Du Det er godt.

Lægen Men jeg sender dig til en hudlæge for en sikkerheds skyld.

Du Tak, det vil gøre mig tryk.

Lægen Jeg laver en henvisning. Du skal selv ringe og bestille en tid.

Du Tak skal du have. Jeg ringer til hudlægen og aftaler en tid.

Øvelse. Lav din egen dialog

Vælg et af tegnene på sygdom fra side 1 og 2. Hvad siger lægen? Hvad siger du?



LÆS OG FIND

Find det rigtige symptom

Læs sætning 1-7. Find det symptom, der passer til sætningen.
Skriv overskriften på linjen.

1. Kontakt din læge, hvis du har forstoppelse i mere end 2 uger. _____
2. Kontakt din læge, hvis du har blod i afføringen: _____
3. Kontakt din læge, hvis du har en knude: _____
4. Kontakt din læge, hvis du har et modermærke, der forandrer sig: _____
5. Kontakt din læge, hvis du hoster blod op: _____
6. Kontakt din læge, hvis du taber dig uden grund: _____
7. Kontakt din læge, hvis du har besvær med at synke: _____



Hudforandringer

Kontakt din læge, hvis du har:

- modermærker eller andre 'hud-dimser', der ændrer størrelse, farve eller form
- et modermærke, der bløder eller danner skorpe
- et modermærke, der klør eller føles anderledes
- sår i munden eller på huden, der ikke heler inden for en måned



Afføring

Kontakt din læge, hvis du:

- oplever forandringer ved din afføring
- pludselig har forstoppelse og/eller diarré i mere end to uger
- pludselig føler, at tarmen ikke tømmes helt, når du har været på toilettet



Vægttab

Kontakt din læge, hvis du taber dig:

- uden at have været på slankekur eller været syg

Forandringer du skal være opmærksom på:

Knuder eller hævelser

Kontakt din læge, hvis du har en knude eller hævelse i:

- armhule, lyske, hals, bryst, testikler



Hoste

Kontakt din læge:

Dig som plejer at hoste:

- hvis din hoste forandrer sig
- hvis du hoster blod op
- hvis du er hæs i mere end en måned

Dig som ikke plejer at hoste:

- hvis du hoster i mere end 3-4 uger
- hvis du hoster blod op
- hvis du er hæs i mere end en måned

Synkebesvær

Kontakt din læge, hvis:

- du har synkebesvær og smerter uden halsbetændelse i mere end et par dage
- du føler, at maden sidder fast i halsen



Blødning

Kontakt din læge, hvis du har:

- blod i din urin, sæd eller afføring
- blødning under og efter samleje
- pletblødning ved afføring, når du tisser, eller når du bevæger dig

Øvelse

Tal om symptomerne i klassen.



■ **LÆS TEKSTEN**

Få det bedste ud af dit lægebesøg

Her finder du fem gode råd. De gør det lettere at tale med lægen.

1. Skriv ned, hvad du skal huske at sige. Tag sedlen med.
2. Beskriv, hvad du mærker. Fortæl, hvad der bekymrer dig. Brug dine egne ord.
3. Fortæl lægen, hvis du er nervøs.
4. Spørg, hvis du ikke forstår. Bed lægen om at gentage.
5. Tag en med til lægen. Så er I to til at lytte og forstå.

■ **SVAR PÅ SPØRGSMÅLENE**

Find svarene i teksten ovenfor

1. Hvordan skal du beskrive det, som du mærker og som bekymrer dig?

2. Hvorfor er det en god ide at tage en med til lægen?

-
3. Hvad skal du gøre, hvis du er nervøs?

-
4. Hvad kan hjælpe dig med at huske alt det, som du vil fortælle lægen?

-
5. Hvad vil du gøre, hvis lægen siger noget, som du ikke forstår?
-



SKRIV

Svar på en sms

Din nabo er syg. Han skal til lægen i morgen. Han har sendt dig en sms.

Skriv et svar til Ahmed.

Hej

Jeg har fået en tid
hos lægen i morgen
kl.14.15. Jeg vil gerne
have dig med. Har du
mulighed for det?
Kh Ahmed

Din gode ven har været træt længe. Han har også tabt sig meget.
Han har lige sendt dig en sms.

Skriv et svar til Negash.

Kære

Har du mulighed for
at komme på besøg i
morgen. Jeg har brug
for hjælp til at ringe
til lægen.
Kh Negash





■ **LÆS OG MATCH**

Tidlige tegn på sygdom

Teksten har 7 afsnit.

Find den rigtige overskrift til hvert afsnit.

Skriv den på linjen.

A: Afføringsprøve

B: SMEAR

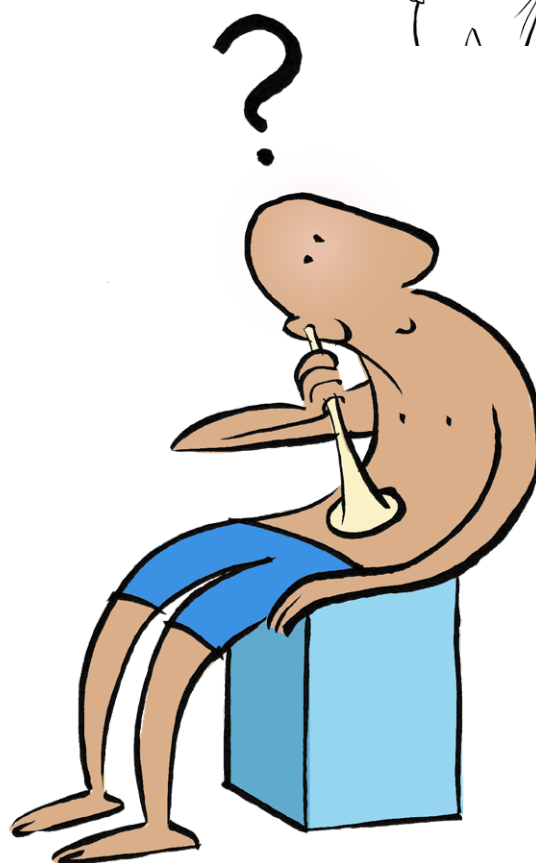
C: Nationale screeningsprogrammer

D: Mammografi

E: e-Boks

F: Tegn på sygdom

G: Screening



1: _____

Der er tegn på sygdom, som man let kan se eller mærke.

Der er tegn på sygdom, som man har svært ved at se eller mærke.

I Danmark tilbyder vi at undersøge borgere for nogle særlige sygdomme.

Det er sygdomme, som kan være svære at se eller mærke i tide.

2: _____

Man kalder det for screening, når man undersøger en hel gruppe borgere for tegn på sygdom. En screening kan vise tidlige tegn på sygdom. Det giver gode muligheder for behandling.

3: _____

I Danmark tilbyder vi tre screeningsprogrammer, som kan vise tidlige tegn på kræft:

Screening for brystkræft: Et tilbud til alle kvinder mellem 50 og 69 år.

Screening for livmoderhalskræft: Et tilbud til alle kvinder mellem 23 og 64 år.

Screening for kræft i tyk- og endetarm: Et tilbud til alle borgere mellem 50 og 74 år.



4: _____

En røntgen-undersøgelse af brystet kalder man også for mammografi-screening. Undersøgelsen kan afsløre meget små knuder, som man ikke kan mærke med fingrene. Undersøgelsen tilbydes for at finde tegn på brystkræft så tidligt som muligt.



5: _____

Undersøgelse for livmoderhalskræft foregår hos egen læge. Lægen tager en prøve fra livmoderhalsen. Det kaldes en SMEAR. Prøven kan vise, om cellerne har forandret sig. De fleste forandringer af cellerne opdages ved screeningerne. Derfor kan de behandles, inden de bliver til kræft.



6: _____

Undersøgelsen kan vise tegn på blod i afføringen. Blodet er ikke synligt. Man får sendt en prøve med posten. Man skal selv lave prøven derhjemme. Man skraber lidt i afføringen med en pind. Pinden kommer man ned i et glas med låg. Man sender prøven med posten.



7: _____

Man får besked i sin e-Boks, når det er tid til screening. Man får også besked i e-Boks, når der er svar fra undersøgelsen.



LÆS TEKSTEN

Lei skal til mammografi-undersøgelse

Lei er 50 år. Hun har fået en besked i e-Boks. Det er en besked om, at det er tid til mammografi. Der står i beskeden, at det er en røntgen-undersøgelse af brysterne. Der står også, at det er et tilbud til alle kvinder mellem 50 og 69 år. Hospitalet har booket en tid til Lei om 3 uger. Lei beder om fri fra arbejdet, så hun kan tage til undersøgelsen. Lei har ikke prøvet sådan en undersøgelse før. Der står i brevet, at brysterne undersøges ét ad gangen. Der skal tages to billeder af hver bryst. Hvert billede tager kun nogle sekunder. Der står også, at det kan være ubehageligt og gøre lidt ondt.

I venteværelset står en scanner. Lei scanner sit sundhedskort. På skærmen står: "Velkommen". Lei venter 10 minutter, så er det hendes tur. Personalet beder hende om at tage bh og bluse af i omklædningsrummet. Hun er lidt nervøs.

Personalet beder Lei om at stille sig foran en maskine. Personalet sørger for, at hendes bryster ligger rigtig mellem glaspladerne. Lei synes, at maskinen presser lidt hårdt. Men undersøgelsen er hurtigt færdig. Hun får at vide, at hun vil få svar fra undersøgelsen i e-Boks i løbet af 14 dage.

Der kommer svar fra e-Boks. Lei bliver lidt nervøs igen. Men hun har læst, at det kun er mellem 2 % og 5 %, som skal til en ekstra undersøgelse. Af de 2-5 % er det under hver tredje, der har kræft. Chancerne for behandling og helbredelse er gode, når det opdages tidligt. Hun læser svaret fra e-Boks: "Røntgen-undersøgelsen af dit bryst har ikke vist tegn på kræft".

Hun er lettet. Så er der to år til næste røntgen-undersøgelse. Men hun undersøger alligevel sine bryster af og til, når hun er i bad. Det har hun altid gjort.

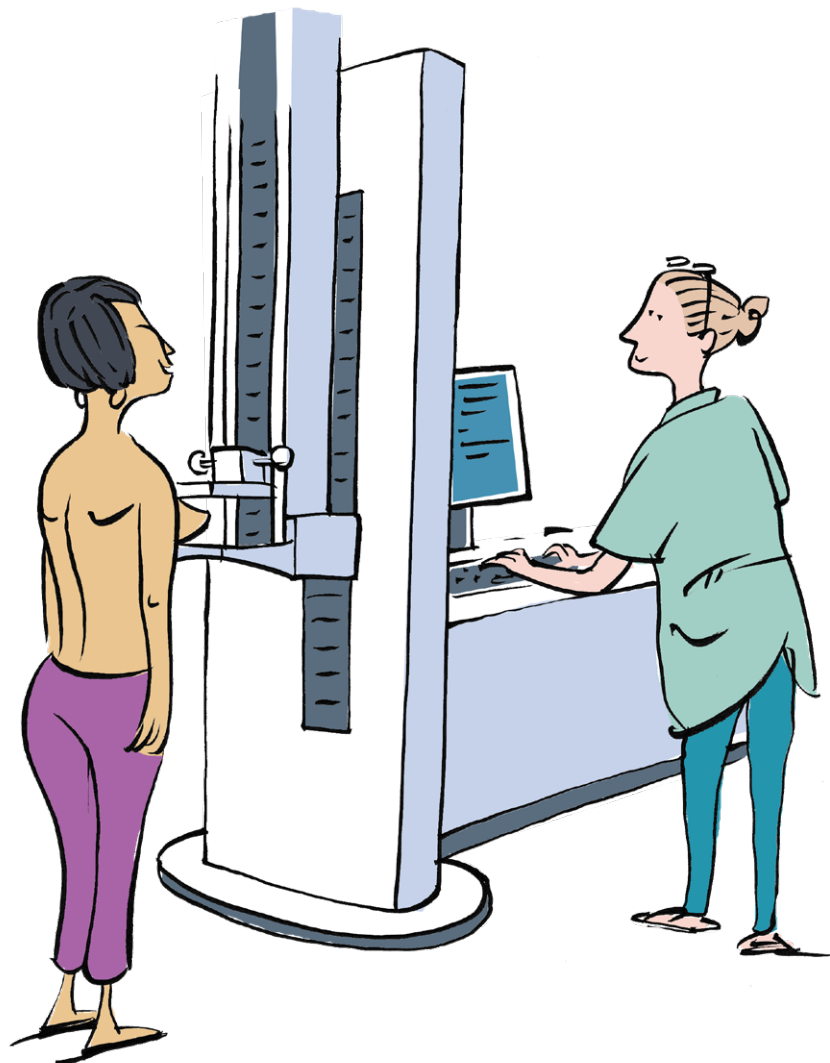




■ **LÆS OG SÆT KRYDS**

Find svarene i teksten

- | | | |
|----------------------|---|--|
| 1. Lei har lige fået | ☐ en fødselsdagsgave | ☐ en besked i e-Boks |
| 2. Lei skal til | ☐ mammografi | ☐ frisør |
| 3. Mammografi er | ☐ et tilbud til mænd over 50 | ☐ et tilbud til kvinder over 50 |
| 4. Brystet lægges | ☐ mellem to glasplader | ☐ mellem to jernplader |
| 5. Lei får svar | ☐ om 2 uger | ☐ om 2 måneder |
| 6. Lei får svaret | ☐ med posten | ☐ i e-Boks |
| 7. Der er 2 | ☐ måneder til næste mammografi | ☐ år til næste mammografi |





■ **ORDLISTE**

Hvad betyder ordet?

Ordet på dansk	Oversæt til eget sprog - forklar



■ **ORDLISTE**

Hvad betyder ordet?

Ordet på dansk	Oversæt til eget sprog - forklar



■ **ORDLISTE**

Hvad betyder ordet?

Ordet på dansk	Oversæt til eget sprog - forklar