



Sundhedsdansk

Smerter og symptomer

Her kan du lære danske ord om smerter og symptomer.
Du kan også få viden om, hvordan du fortæller, hvad du mærker.

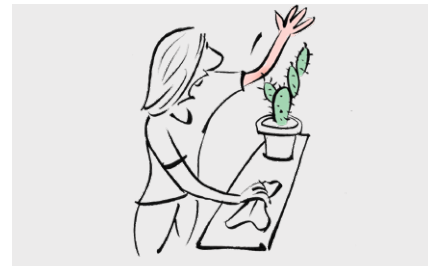


■ NYE ORD

Smerter

Skriv det rigtige ord under billederne.

■ sitrer ■ jager ■ svier ■ brænder ■ stikker ■ strammer



Fortsættes ➔

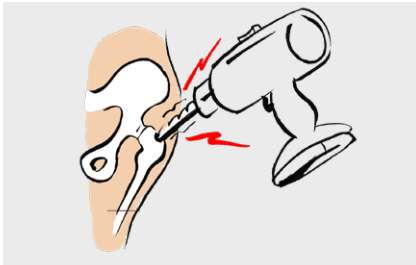


■ NYE ORD

Smerter

Skriv de rigtige ord under billederne.

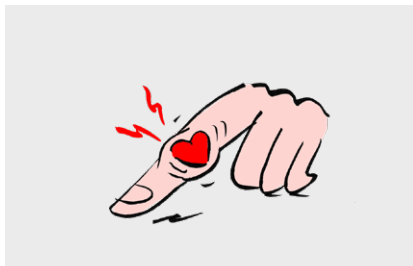
■ pulser ■ banker ■ borer ■ trykker ■ skærer ■ kribler

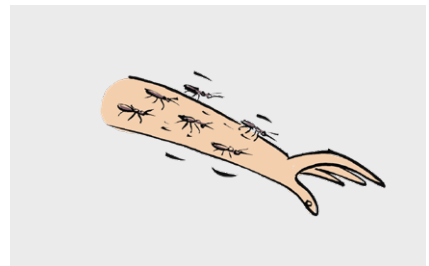














■ **LÆS TEKSTEN**

Om smerter

I afsnit 0 - 7 er der én sætning, der ikke passer i teksten. Streg sætningen ud. Se eksemplet i afsnit 0.

Smerter fortæller dig, når noget gør ondt. Smerter er vigtige, selvom de kan være ubehagelige: Smerter får os til at gøre noget, så skaden eller ubehaget bliver mindre. Her er otte eksempler:

0. Det gør ondt, hvis du sætter hånden på en kogeplade. Du brænder dig. ~~Du skærer dig.~~ Derfor flytter du hånden.
1. Det gør ondt, hvis du har en sten i skoen. Stenen trykker på din hud og dine knogler. Stenen brænder din hud. Stenen kan lave et sår. Derfor fjerner du stenen.
2. Det gør ondt, hvis du brækker din arm. Det jager i din arm, når du bevæger den. Det kilder i din arm, så du griner. Det får dig til at holde armen i ro. Det forhindrer skaden i at blive værre.
3. Det gør ondt, når du tisser, hvis du har blærebetændelse. Det er rart. Det svier. Det får dig til at gå til lægen. Lægen giver dig medicin.
4. Det gør ondt, hvis du skærer dig i fingeren med en kniv. Det bløder også. Det får dig til at smile. Det får dig til at standse blødningen. Du sætter et plaster på såret.
5. Det gør ondt, hvis du ligger længe på din arm. Det stikker i armen. Det giver dig mere tid. Det får dig til at skifte stilling. Blodet løber igen ud i armen.
6. Det gør ondt, hvis du sidder i den samme stilling i for lang tid. Dine muskler bliver spændte. Det strammer i musklerne. Det gør dig mæt. Det får dig til at bevæge dig.
7. Det gør ondt, hvis du forvrider knæet. Det hæver og bliver ømt. Det er en grøn dør. Det pulser i det. Det får dig til at holde knæet i ro.



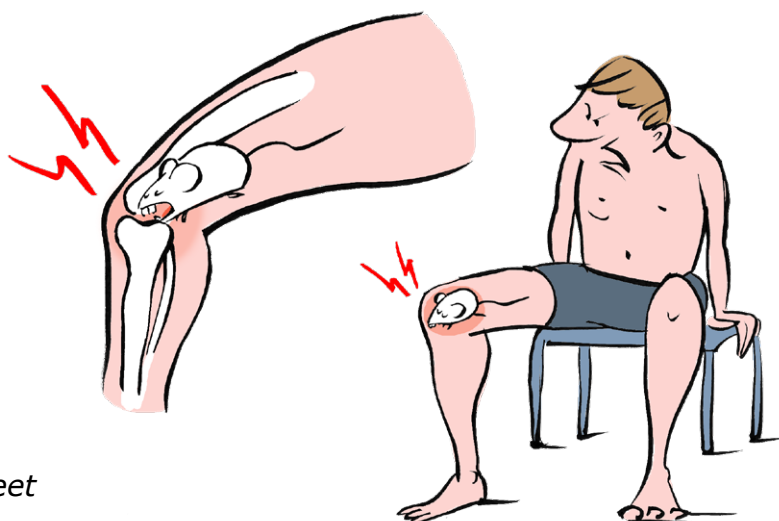
■ UNDERSØG

Ord om smerter

Hvilke ord bruger du om smerter på dit modersmål?

Oversæt dem til dansk. Spørg en, som har dansk som modersmål.

Kan man bruge de samme ord på dansk? Eller bruger man nogle andre ord?



Mus i knæet



GRAMMATIK

Udfyld

Verber: Nutid – Lang tillægsform

Nutid	Lang tillægsform
Jeg føler, at det jager i min arm.	Det er en _____ smerte.
Jeg føler, at det _____ i min muskel.	Det er en brændende smerte.
Jeg føler, at det kribler i min læg.	Det er en _____ følelse.
Jeg føler, at det pulser i min pande.	Det er en _____ smerte.
Jeg føler, at det _____ i mit hoved.	Det er en bankende smerte.
Jeg føler, at nogle borer i min skulder.	Det er en _____ smerte.
Jeg føler, at det trykker i min mave.	Det er en _____ følelse.
Jeg føler, at det _____ min hofte.	Det er en stikkende smerte.
Jeg føler, at det svier , når jeg tisser.	Det er en _____ smerte.
Jeg føler, at det _____ i mit knæ.	Det er en strammende smerte.
Jeg føler, at det sitrer i mine muskler.	Det er en _____ følelse.
Jeg føler, at det _____ i min balle.	Det er en skærende smerte.

Øvelse. Beskriv

Hvilken endelse får verbet i lang tillægsform?



■ DIALOG

Brug ordene

Den ene spørger. Den anden svarer. Skift.

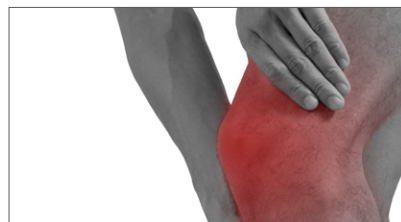
Hvor har du ondt? Jeg har ondt i min/mit _____.



Håndled



Ankel



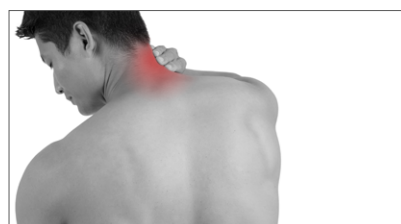
Knæ



Mave



Ryg



Nakke



Albue



Skulder



Bryst

Hvordan gør det ondt? Det er en _____ smerte.

- håndled ■ jagende ■ brændende ■ kriblende ■ pulsende ■ bankende ■ borende
- trykkende ■ stikkende ■ sviende ■ strammende ■ sitrene ■ skærende



FIND ORDENE

Hvor ondt gør det? En smerte-skala kan hjælpe dig. Den giver dig nogle ord, som du kan bruge. Nogle ord kan måske være flere steder? Hvorfor?

Skriv de rigtige ord under smiley'erne.

- ikke ondt ■ lidt ondt ■ ondt ■ meget ondt ■ ekstremt ondt



Skriv de rigtige ord under smiley'erne.

- ingen smerter ■ milde smerter ■ udholdelige smerter ■ frygtelige smerter
- u-udholdelige smerter



UNDERSØG

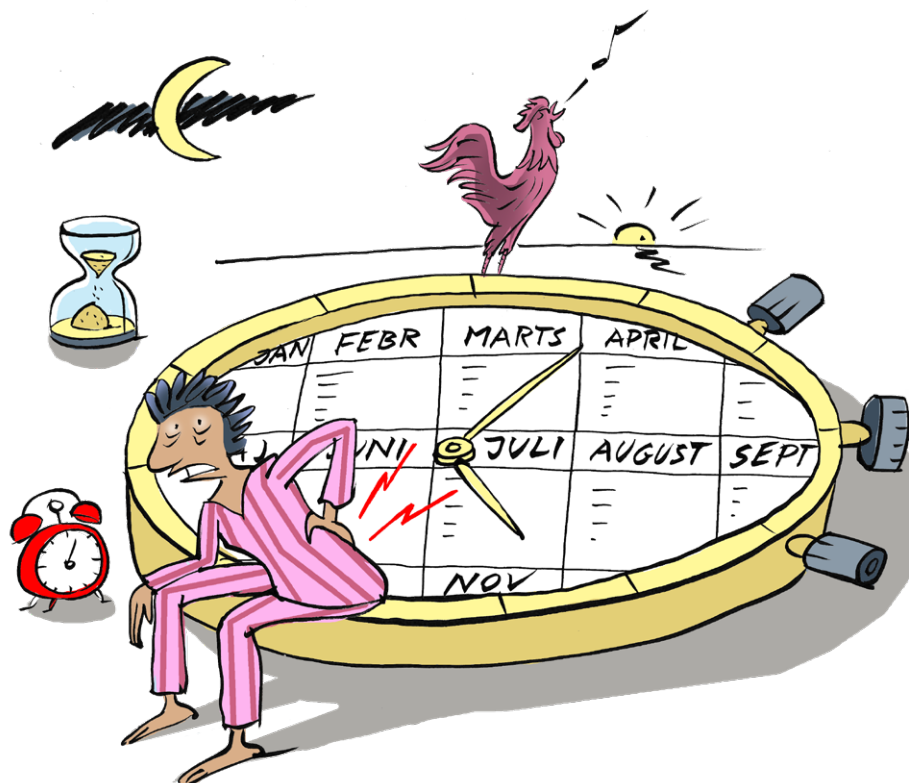
Læs de to sætninger. Hvad er forskellen? Forklar.

- **Hvor gør det ondt?**
- **Hvor ondt gør det?**



■ SÆT ORDENE I GRUPPER

Hvor ofte har du ondt?



Tidsudtryk. Ord som kan betyde det samme.

Vælg et tidsudtryk fra listen. Sæt det i den rigtige gruppe.

Der er tre udtryk i hver gruppe.

- hele tiden ■ tit ■ ikke så tit ■ slet ikke ■ konstant ■ mange gange ■ næsten aldrig
- overhovedet ikke ■ uden pause ■ hver dag ■ en gang i mellem
- ikke på noget tidspunkt

Altid

Ofte

Sjældent

Aldrig

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



■ **FIND DET RIGTIGE ORD**

Smerter ved bevægelse

Skriv det rigtige ord på den tomme linje.

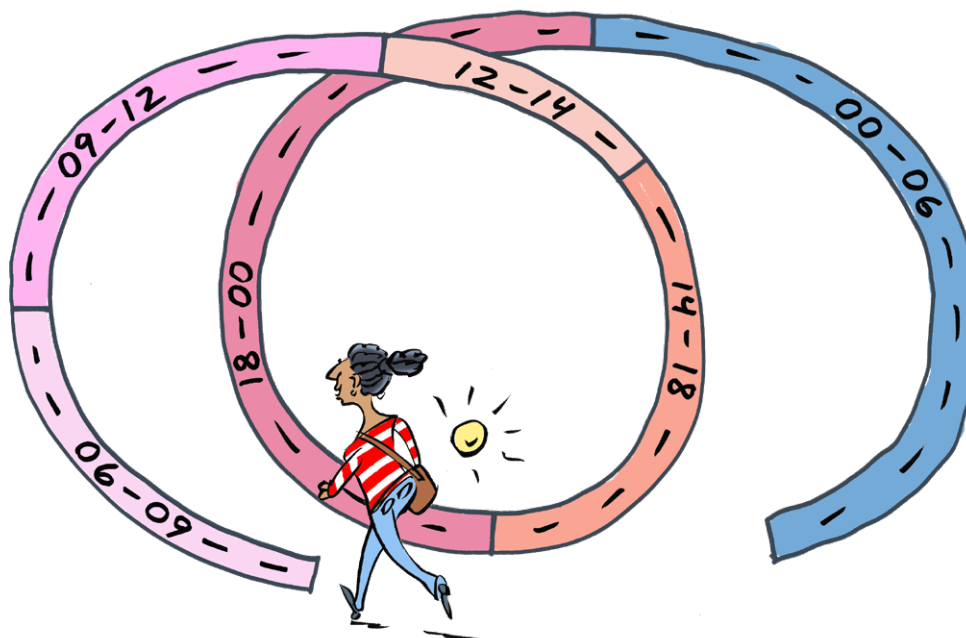
■ løber ■ ligger ■ står ■ sidder ■ løfter ■ drejer ■ spiser ■ tisser ■ tygger ■ bøjer

1. Jeg har ondt i min ankel. Det gør ondt, når jeg _____ en tur.
2. Jeg har ondt i min ryg. Det gør ondt, når jeg _____ i min seng.
3. Jeg har ondt i min mave. Det gør ondt, når jeg _____ mad.
4. Jeg har ondt i min nakke. Det gør ondt, når jeg _____ hovedet ned mod brystet.
5. Jeg har ondt i min blære. Det gør ondt, når jeg _____ på toiletet.
6. Jeg har ondt i mit knæ. Det gør ondt, når jeg _____ meget op.
7. Jeg har ondt i min albue. Det gør ondt, når jeg _____ min taske.
8. Jeg har ondt i min kæbe. Det gør ondt, når jeg _____ min mad.
9. Jeg har ondt i mit haleben. Det gør ondt, når jeg _____ ned på en stol.
10. Jeg har ondt i håndleddet. Det gør ondt, når jeg _____ hånden.



■ NYE ORD

Hvornår har du ondt?



Tider på døgnet. Sæt streg.

Jeg har ondt om aftenen



06.00 - 09.00

Jeg har ondt om morgenen



09.00 - 12.00

Jeg har ondt om natten



12.00 - 14.00

Jeg har ondt ved middagstid



14.00 - 18.00

Jeg har ondt om eftermiddagen



18.00 - 24.00

Jeg har ondt om formiddagen



24.00 - 06.00



LÆS

Samir hos lægen

Samir er 54 år. Han har ondt i ryggen. Han får en tid hos lægen. Han vil gerne have nogle piller for smerterne. Lægen stiller mange spørgsmål.

Lægen spørger Samir, hvad han arbejder med. Samir fortæller, at han er buschauffør. Han kører en minibus. Han kører børn til og fra skole. Han er glad for sit arbejde. Han synes, at det er et godt arbejde.

Lægen spørger Samir, om han dyrker motion. Samir fortæller, at han ikke har tid til motion.

Lægen beder Samir fortælle om sine smerter. Samir forklarer, at det gør mest ondt i den nederste del af ryggen. Han føler, at det strammer i lænden. Det jager også ned i benene. Om natten vågner han, fordi det gør ondt. Det er en stikkende smerte.

Nogle dage gør det lidt ondt – andre dage gør det meget ondt. Det strammer og jager og stikker.

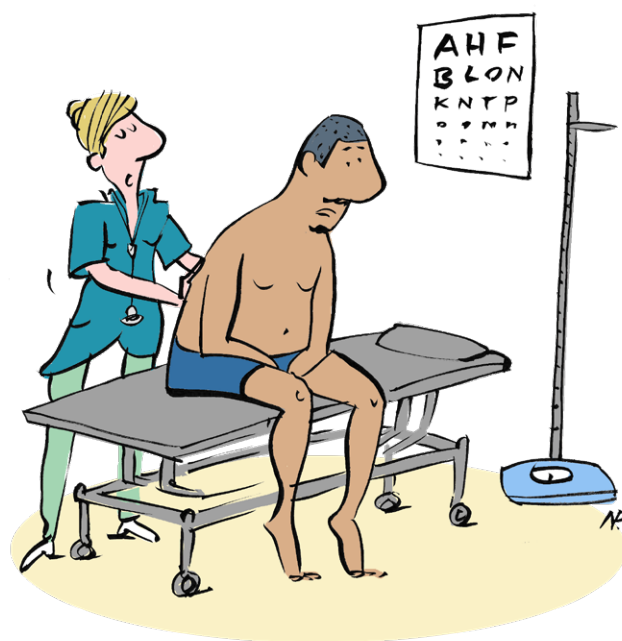
Lægen undersøger Samir. Hun mærker Samir på ryggen. Hun beder ham om at lægge sig ned. Hun løfter først det ene ben så det andet ben. Samir skal fortælle, om det gør ondt.

Lægen fortæller Samir, at hans ryg-muskler og mave- muskler trænger til at blive trænet. Samir sidder i samme stilling hver dag i mange timer. Det kan være hårdt for ryggen.

Lægen giver Samir et papir med nogle ryg-øvelser og nogle mave-øvelser. Dem skal han lave hver dag. Han får også en recept på nogle piller mod smerter. Dem skal han tage tre gange om dagen i 10 dage.

Lægen siger, at han skal komme igen om en måned, hvis øvelserne ikke hjælper.

Samir laver øvelserne hver dag i 20 minutter. Efter 14 dage er smerterne næsten væk.



LÆS OG SÆT KRYDS

Find svarene i teksten

- | | | |
|-------------------------------|---|---|
| 1. Samir har fået tid | ☐ hos frisøren | ☐ hos lægen |
| 2. Samir har ondt i | ☐ hovedet | ☐ ryggen |
| 3. Smerterne i lænden | ☐ strammer | ☐ svier |
| 4. Samir får et papir med | ☐ rygøvelser | ☐ rygsmerter |
| 5. Samir får en recept på | ☐ piller | ☐ creme |
| 6. Hver dag laver Samir | ☐ øvelser | ☐ mad |
| 7. Efter 14 dage er smerterne | ☐ værre | ☐ væk |
| 8. Samir vågner ved en | ☐ stikkende smerte | ☐ isnende smerte |



DIALOG

Vælg fire ord. Et for hvert spørgsmål:

- Hvor har du ondt? ■ Hvordan har du ondt? ■ Hvornår har du ondt?
- Hvor ondt har du?

Eksempel:

Hvor har du ondt?

Jeg har ondt i hovedet.

Hvornår har du ondt?

Jeg har ondt hele tiden.

Hvordan har du ondt?

Det er en stikkende smerte.

Hvor ondt har du?

Jeg har slemme smerter.

Hvor har du ondt?	Hvordan har du ondt?	Hvornår har du ondt?	Hvor ondt har du?
<u>hovedet</u>	<u>stikkende smerte</u>	<u>hele tiden</u>	ingen smerter
maven	borende smerte	uden pause	milde smerter
hjertet	sitrende følelse	tit	u-udholdelige smerter
håndleddet	strammende smerte	ofte	<u>slemme smerter</u>
anklen	pulsende følelse	ved bevægelse	frygtelige smerter
knæet	bankende smerte	om morgenen, formiddagen, middagen, eftermiddagen, aftenen, natten.	udholdelige smerter
halsen	jagende smerte	når jeg går, står, sidder, drejer mig	ekstremt ondt
skulderen	trykkende følelse	hele tiden	lidt ondt
ryggen	skærende smerte	næsten aldrig	ikke ondt
albuen	sviende smerte	ikke så tit	meget ondt
øjnene	brændende smerte	slet ikke	...
benet	kriblende følelse	hver dag	...



■ LÆS OG INDSÆT Smerter giver erfaring.

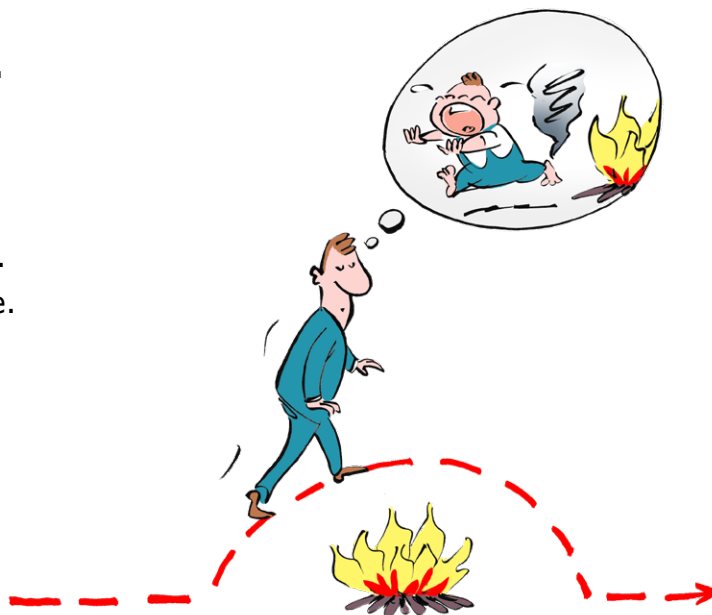
I teksten mangler nogle ord.

Skriv det rigtige ord på linjen.

Du skal kun bruge hvert ord én gang.

Der er to ord, som du ikke skal bruge.

- spise ■ finde ■ brænde ■ sidde
- falde ■ feje ■ finde ■ hamre
- støde ■ stikke ■ skære ■ blive



Det gør ondt at _____ sig i fingeren med en kniv. Det er en smerte, som de fleste kender. Når vi skærer os første gang, husker vi smerten. Det får os til at passe på, når vi bruger en kniv.

Det gør ondt at _____ sig på ild. Det ved vi fra første gang, vi brændte os på en tændstik eller et stearinlys. Det får os til at undgå ild.

Det gør ondt at _____ ned ad en trappe. Det lærte vi, da vi var helt små. Det får os til at gå forsigtig ned ad trappen og holde fast i gelænderet.

Det gør ondt at _____ ind i noget. Det kan give blå mærker. De er ømme i lang tid. Det får os til at gå udenom ting.

Det gør ondt at _____ sig over fingrene med en hammer. Det får os til at bruge en hammer forsigtigt.

Det gør ondt at _____ sig på en nål. Det får os til at passe på spidse genstande.

Det gør ondt i maven at _____ noget, som vi ikke kan tåle. Vi får kvalme. Måske kaster vi op. Det får os til at undgå at spise noget, som kan være farligt for os.

Det gør ondt i kroppen at _____ i samme stilling i lang tid. Musklerne bliver spændte, hårde og ømme. Det får os til at sidde eller bevæge os på en anden måde.

Det gør ondt i kroppen at _____ ramt af en infektion. Vi får feber. Det får os til at hvile os til det går over. Det kan også få os til at gå til lægen, hvis det ikke går over.

Mange smerter kommer pludseligt. Det er akutte smerter. De forsvinder ofte igen.

Nogle smerter varer længe. De forsvinder måske ikke igen. Det er kroniske smerter. Smerterne er ofte i muskler eller sener.

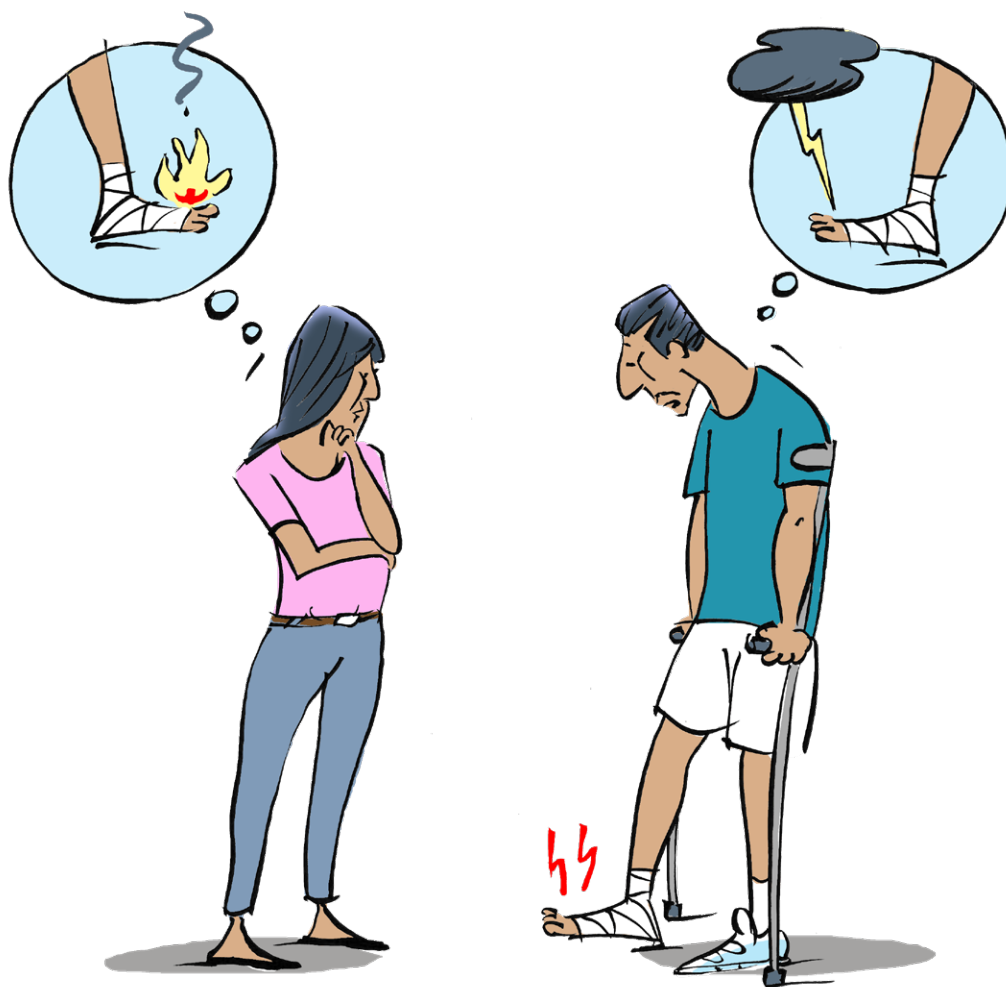


■ DIALOG

Ordsprog:

"Smerter taler et sprog, som kun den ramte forstår".

Forklar ordsproget med dine egne ord.



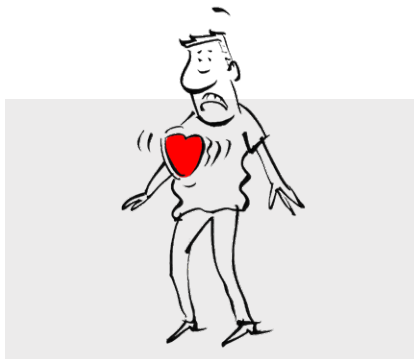


■ NYE ORD

Symptomer

Skriv det rigtige ord under billederne.

■ træt ■ hjertebanken ■ bleg ■ søvnløs ■ kvalme ■ svimmel



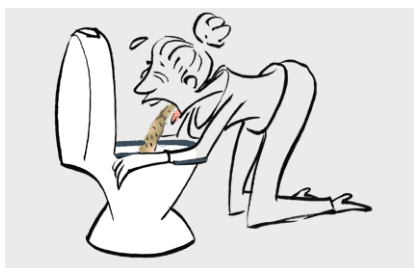
Fortsættes →



■ NYE ORD Symptomer

Skriv det rigtig ord under billederne.

■ kaster op ■ besvimer ■ ingen appetit ■ unormalt tørstig ■ kløe ■ følelsesløs



Fort sættes →



FIND DET RIGTIGE ORD

Symptomer

Skriv det rigtige ord på den tomme linje.

- bleg ■ besvimer ■ unormalt tørstig ■ kvalme ■ svimmel ■ hjertebanken
- følelsesløs ■ søvnløs ■ træt ■ ingen appetit ■ kløe ■ kaster op

Du føler dig utilpas. Du har det, som om du skal kaste op. Måske koldsveder du lidt.

Du har _____

Du har svært ved at holde balancen. Du føles som om, at det snurrer i dit hoved.

Du er _____

Du mangler energi. Du har lyst til at sove eller hvile dig hele tiden.

Du er _____

Du er meget træt, men du kan ikke sove.

Du ligger _____

Du har en dunkende fornemmelse i brystet. Dit hjertet slår hurtigere eller kraftigere end normalt.

Du har _____

Du har en anden farve i dit ansigt end du plejer. Det er som om blodet forsvinder fra huden.

Du er _____

Du drikker meget mere end du plejer. Selvom du lige har drukket vand, så har du stadig lyst til at drikke mere.

Du er _____

Du har ingen lyst til mad. Du får det dårligt, når du tænker på at spise og drikke.

Du har _____

Du mærker noget på din hud. Det prikker og kribler. Du får lyst til at kradse.

Du har _____

Du kan ikke føle smerte.
Du kan fx miste evnen til at mærke varme, kulde eller slag på din hud.

Noget på din krop er _____

Du får mavekramper, når du spiser eller drikker. Maden kommer op igen.

Du _____

Du får det mærkeligt. Du falder om.

Du _____



GRAMMATIK

Udfyld

Har, er eller lider af?

Skriv det rigtige verbum på linjen.

Nogle steder kan man bruge både lider af og har.

Jeg _____ kvalme.

Jeg _____ kvalm.

Jeg _____ svimmel.

Jeg _____ svimmelhed.

Jeg _____ træt.

Jeg _____ træthed.

Jeg _____ bleg.

Jeg _____ bleghed.

Jeg _____ unormalt tørstig.

Jeg _____ tørst.

Jeg _____ ingen appetit.

Jeg _____ appetitløshed.

Jeg _____ følelsesløs.

Jeg _____ følelsesløshed.

Jeg _____ hjertebanken.

Jeg _____ kløe.

Jeg _____ søvnløshed.

Jeg _____ opkastninger.

Jeg _____ besvimelse.



■ **ORDLISTE**

Hvad betyder ordet?

Ordet på dansk	Oversæt til eget sprog - forklar



■ **ORDLISTE**

Hvad betyder ordet?

Ordet på dansk	Oversæt til eget sprog - forklar