

MEDICIN BAS
FACIT



Karin Bellinder

MEDICIN BAS

FACIT

Hallgren & Fallgren



Kopieringsförbud! Detta verk är skyddat av upphovsrättslagen! Kopiering, utöver lärares rätt att kopiera för undervisningsbruk enligt BONUS-Presskopias avtal, är förbjuden. Sådant avtal tecknas mellan upphovsrättsorganisationer och huvudman för utbildningsanordnare, till exempel kommuner/universitet. För information om avtalet hänvisas till utbildningsanordnarens huvudman eller BONUS-Presskopia. Den som bryter mot lagen om upphovsrätt kan åtalas av allmän åklagare och dömas till böter eller fängelse i upp till två år samt bli skyldig att erlägga ersättning till upphovsman/rättsinnehavare.

© 2014 Författaren och Hallgren & Fallgren
Grafisk form: RPform, Richard Persson
Tryckning: Bulls Graphics, Halmstad 2014

Rättigheter: Vi har gjort allt vi kan för att inhämta återgivningsrättigheter. Vi ber rättighetsinnehavare som vill göra sina rättigheter gällande att kontakta förlaget.

Hallgren & Fallgren Studieförlag AB
– ett företag inom Lantz International
Box 92192, 120 09 Stockholm
Tel 08 376698, Ordertelefon 0175 26611
e-post info@hallgren-fallgren.se, www.hallgren-fallgren.se

ISBN 978-91-7382-870-3

KAPITEL 1 KROPPEN OCH SKELETTET**Sidan 14 – Ord för att följa en sjukdom**

(en) risk (en) faktor (ett) symtom (en) undersökning (en) diagnos
(en) behandling (en) prognos

En risk = en fara. Det är stor risk att du blir sjuk om du röker.

En faktor = något som är orsak till att något händer. Att röka är en faktor som kan orsaka sjukdom.

Ett symtom = ett sjukdomstecken, till exempel feber, huvudvärk, illamående m.m.

En undersökning = Ta reda på något, till exempel vilken sjukdom en person har.

En diagnos = Bestämna vilken sjukdom en person har.

En behandling = Vårda en sjuk person. Behandlingar kan vara medicin, sjukgymnastik m.m.

Sidan 14 – Sätt in följande ord/meningar i rätt cirkel:

rökning	illamående	medicin	fetma
lungröntgen	cancer	förkylning	stress
akupunktur	blodprov	feber	framtidutsikter
sjukgymnastik	astma	smärta	sårödling
"Tyvärr kan vi inte säga hur det ska gå."		"Lisa kommer aldrig bli frisk"	

Risikfaktorer
rökning
stress
fetma

Symtom
smärta,
feber,
illamående

Diagnos
cancer, stroke
förkylning
astma

Undersökning
blodprov
lungröntgen
sårödling

Behandlingar
sjukgymnastik
medicin
akupunktur

Prognos
framtidutsikter
Tyvärr kan vi inte...
Lisa kommer...

KAPITEL 2 SKELETTET OCH MUSKLERNA

Sidan 43

1. Vilka uppgifter har skelettet?
 - a. Skelettet håller upp och stadgar kroppen.
 - b. Skelettet skyddar kroppens organ.
2. Vad är det för skillnad på kvinnans och mannens bäcken?
Kvinnans bäcken har en större öppning, så att hon kan föda barn.
3. Vilka ben består bröstkorgen av?
Bröstbenet och revbenen
4. Vilka ben består bäckenet av?
Höftbenen och korsbenet
5. Vilka tre delar av rörelseapparaten behövs för att t.ex. kunna böja knäet?
En led, en muskel och en sena. (Senan fäster muskeln vid benet).

Sidan 44 - Repetera

a) En behandling får man för att bli frisk eller bättre.

Exempel på behandlingar är medicin, sjukgymnastik och motion.

b) Ett sjukdomstecken betyder samma sak som ett symtom.

Symtomen kan vara feber, illamående, hosta, m.m.

c) En riskfaktor är något som kan skada din hälsa.

Rökning är en stor riskfaktor för många sjukdomar.

d) Att drabbas av en förkylning är inte så farligt, men att

drabbas av lungcancer är mycket allvarligt.

e) En diagnos är en bestämning av vilken sjukdom man har.

En diagnos ställer man utifrån till exempel symtom och olika undersökningar.

f) Lungröntgen är en undersökning man gör, när man befarar att en person har lungcancer.

Sidan 45 – Fyll i de ord som fattas. Böj orden rätt.

Om man väger för mycket är det en _____ **riskfaktor** _____ för många sjukdomar. Sara vägde för mycket och dessutom rökte hon.

De _____ **symtom** _____ som fick henne att bli riktigt rädd var att hon fick ont både i hjärtat och i knäna, när hon gick i trappor.

Sara beställde tid hos sin husläkare, doktor Ström. Doktorn gjorde en del undersökningar och berättade för henne, att hon hade _____ **drabbats** _____ av diabetes typ 2.

Att ställa _____ **diagnos** _____ för diabetes är inte svårt.

Man tar ett prov för att mäta blodsockret. Saras läkare sa att hon måste gå ner i vikt och sluta röka. Hon behövde inte någon medicin, utan det räckte med att hon tänkte på vad hon åt. Sara frågade om hon inte behövde någon speciell _____ **behandling** _____.

– Jo, jag tror att jag skriver ut ett recept på motion, sa doktor Ström.

FACIT

Sidan 46 – Olika sätt att gå.

I tabellen nedanför har du fem verb som beskriver, hur man kan gå. Kryssa för, för varje verb, på vilket sätt man förflyttar sig.

	smyga	tassa	stappla	hasa	ragla
tyst och försiktigt	X	X			
med släpande steg				X	
med små lätta steg		X			
klumpigt			X		
för att inte upptäckas	X				
ostadigt, p.g.a. trötthet			X		
långsamt				X	
vingligt p.g.a. berusning					X

Sidan 47 – Böj verben som du använde i uppgiften ovan.

Imperativ: a) böj b) sträck c) vrid d) lyft e) stå f) tippa

	Infinitiv	Presens	Preteritum	Supinum
a)	<u>böja</u>	<u>böjer</u>	<u>böjde</u>	<u>böjt</u>
b)	<u>sträcka</u>	<u>sträcker</u>	<u>sträckte</u>	<u>sträckt</u>
c)	<u>vrida</u>	<u>vrider</u>	<u>vred</u>	<u>vridit</u>
d)	<u>lyfta</u>	<u>lyfter</u>	<u>lyfte</u>	<u>lyft</u>
e)	<u>stå</u>	<u>står</u>	<u>stod</u>	<u>stått</u>
f)	<u>tippa</u>	<u>tippar</u>	<u>tippade</u>	<u>tippat</u>

Sidan 50 – Svara på frågorna

1. Vad händer med skelettet när man drabbas av benskörhet?
Vid benskörhet minskar skelettets benmassa och kalkhalten i benen blir mindre.
2. Vilken grupp av befolkningen drabbas mest av benskörhet?
De flesta som drabbas är äldre personer (över 55 år).
3. Vilka är riskfaktorerna för att drabbas av benskörhet?
 - ålder
 - låg vikt
 - ärftlighet
 - rökning
 - dricker mycket alkohol
 - motionerar för lite
 - varierar inte kosten
4. Varför kan en person som är benskör bli kortare?
Kotorna minskar i höjd. De sjunker ihop.
5. Vad kan du lätt råka ut för, om du har benskörhet?
Personer med benskörhet drabbas lätt av benbrott (frakturer)
6. Vad ska du göra för att minska risken för benskörhet?
 - a. Motionera
 - b. Se till att kroppen får tillräckligt med D-vitamin och kalcium.
7. Hur mäter man tjockleken på en persons skelett?
Genom en bentäthetsmätning som kan göras med ultraljud eller röntgenstrålar.
8. Vilken är den vanligaste behandlingen om du har benskörhet?
Kalcium - och D- vitamintabletter

KAPITEL 3 CELLEN OCH CANCER

Sidan 57 – Svara på frågorna först. Skriv hela meningar. Jämför sedan svaren med varandra.

1. Vad innehåller cellkärnan?

I cellkärnan finns 46 kromosomer som innehåller arvsmassan DNA.

2. Vad betyder det att cellerna är specialiserade?

Olika celler har olika uppgifter i kroppen. Till exempel så gör muskelcellerna att vi kan röra oss och hudcellerna täcker och skyddar vår kropp.

3. Vad är en vävnad?

Celler som ser likadana ut och har samma funktion, bildar en vävnad.

4. Ge förslag på två olika vävnader.

Muskelceller bildar muskler. Benceller bildar skelett.

5. Vad finns det i luften som cellerna behöver?

Syre (oxygen)

6. Hur börjar en människas liv?

Det börjar med en spermie (sädscell) från mannen och en äggcell från kvinnan förenar sig = den befruktade äggcellen.

7. Hur blir celler fler?

Vi får nya celler genom delning.

8. Vad kallas den process (reaktion) som ger oss energi?

Cellandning eller förbränning

Sidan 58 – Nämn ett annat ord för följande substantiv:

a) (ett) syre = (ett) oxygen

b) (ett) arvsanlag = (en) gen

c) (en) näring = (en) mat

d) (ett) avfall = (en) slaggprodukt

Sidan 59 – Böj verben

Imperativ	Infinitiv	Presens	Preteritum	Supinum
a) ärv	<u>ärva</u>	<u>ärver</u>	<u>ärvde</u>	<u>ärvt</u>
b) gör	<u>göra</u>	<u>gör</u>	<u>gjorde</u>	<u>gjort</u>
c) andas	<u>andas</u>	<u>andas</u>	<u>andades</u>	<u>andats</u>
d) bestå	<u>bestå</u>	<u>består</u>	<u>bestod</u>	<u>bestått</u>

Sidan 59 – Korsord

1.	E	P	I	T	E	L	C	E	L	L	E	R
2.			S	Y	R	E						
3.					P	L	A	S	M	A		
4.				M	I	L	J	O	N			
5.		V	Ä	V	N	A	D	E	R			
6.				G	E	N	E	R				
7.				K	O	L	D	I	O	X	I	D
8.						E	N	E	R	G	I	
9.			P	R	O	T	E	I	N	E	R	
10.				O	R	G	A	N				
11.	F	Ö	R	B	R	Ä	N	N	I	N	G	

**Sidan 67 – Svara på frågorna först. Skriv hela meningar.
Jämför sedan svaren med varandra.**

1. Hur många cancerpatienter kan nuförtiden botas från sin sjukdom?
Drygt hälften av alla som får cancer kan botas.

2. Hur ersätts gamla utslitna celler?
Gamla celler ersätts genom delning

3. Räkna upp (näm) några skillnader mellan benigna/godartade tumörer och maligna/elakartade tumörer.
En godartad tumör växer ofta långsamt och slutar att växa. Den sprider sig inte.
En elakartad tumör växer okontrollerbart och sprider sig. Det uppstår dottertumörer (metastaser).

4. Hur sprids cancerceller från ett organ till ett annat?
Cancercellerna sprid i kroppen genom blodkärl och lymfkärl.

5. Hur diagnostiserar man cancer? Räkna upp minst tre olika sätt.
Man kan ta en röntgen, vävnadsprov och blodprover.

6. Vad betyder det att en sjukdom har god prognos?
Det betyder att det finns goda chanser att bli frisk eller att man har sjukdomen under kontroll.

7. Vilka olika behandlingsmetoder används vid cancersjukdomar?
Operation, strålning, läkemedel och hormoner.

8. Vad innebär en hälsosam livsstil?
Det innebär till exempel att man äter bra mat, inte väger för mycket och att man motionerar.

Sidan 69 – Varje ord i vänsterspalten har en synonym eller en förklaring i högerspalten. Para ihop orden, 1–12.

<i>Ex:</i> malign	_____ 12 _____	1. förändring i cellens arvs massa
tumör	_____ 7 _____	2. hur man tror att en sjukdom kommer att utvecklas
metastas	_____ 9 _____	3. godartad, ofarlig
blodkärl	_____ 6 _____	4. celler som täcker hud och slemhinnor
symtom	_____ 8 _____	5. cellhämmare
prognos	_____ 2 _____	6. åder
diagnos	_____ 10 _____	7. svulst, knöl
kost	_____ 11 _____	8. sjukdomstecken
mutation	_____ 1 _____	9. dotterceller
cytostatika	_____ 5 _____	10. bestämning av sjukdom
epitel	_____ 4 _____	11. mat, föda
benign	_____ 3 _____	12. elakartad, farlig

FACIT

Sidan 70 – En läkare diagnostiserar (verb) eller ställer diagnos (substantiv) när hon bestämmer vilken sjukdom en patient lider av.

Vilka substantiv hör ihop med följande verb?

Ex: öka En ökning

a) växa en växt

b) leva en levnad, ett liv

c) förstöra en förstörelse

d) behandla en behandling

e) betyda en betydelse

f) ersätta en ersättning

g) skilja en skillnad

h) störa en störning

i) utveckla en utveckling

Sidan 71 – Ordna orden i rätt ordning, så att de bildar meningar.

- a) lätt godartad oftast behandla en tumör att är
En godartad tumör är oftast lätt att behandla.
- b) användas ställa olika för diagnoser att blodprover kan
Olika blodprover kan användas för att ställa diagnos.
- c) patienten dålig inte prognos kanske innebär frisk
att blir
Dålig prognos innebär att patienten kanske inte blir frisk.
- d) kemiska röker man mer ämnen man när andas
in 2000 än
När man röker, andas man in mer än 2000 kemiska ämnen.
- e) metoder ungefär genom alla botas diagnostiska
cancerpatienter kan och nya av behandlingar hälften
Ungefär hälften av alla cancerpatienter kan botas genom nya
diagnostiska metoder och behandlingar.

KAPITEL 4 CIRKULATIONSORGANEN

Sidan 78 – Svara på frågorna först. Jämför svaren med varandra.

1. Vad består blodet av?

Blodet består av blodplasma och blodkroppar.

2. Vad heter de olika typerna av blodkroppar? Redogör för deras funktion (uppgift).

a. Röda blodkroppar, de transporterar syre till cellerna och koldioxid från cellerna.

b. Vita blodkroppar, de hjälper till att försvara kroppen mot sjukdomar.

c. Blodplättarna, gör så att blodet lever sig vid en skada, annars skulle man förblöda.

3. Varför är det viktigt att veta vilken blodgrupp en person tillhör?

Om man får en blodtransfusion med fel blodgrupp kan blodet klumpa ihop sig och man kan hamna i en livshotande situation.

4. Från vilka blodgrupper kan en person som har blodgrupp B få blodtransfusion av?

Från blodgrupperna B och O

5. Vad kan man köpa på apoteket om man har blodbrist (anemi)?

Järntabletter

6. Vad vill man kontrollera med ett CRP-prov?

Det visar om man har en infektion eller inflammation.

Sidan 82 – Hjärtat**Svara på frågorna först. Jämför svaren med varandra.**

1. Hur mycket väger ett hjärta?

Hjärtat väger cirka 300 -350 gram.

2. Vad heter blodkärlen som försörjer hjärtat?

De heter kranskärl.

3. Hur många hålrum har hjärtat och vad heter de?

Hjärtat har fyra rum, som heter höger förmak, höger kammare, vänster förmak och vänster kammare.

4. Vad är hjärtats uppgift?

Hjärtats uppgift är att pumpa runt blod till hela kroppen.

5. Vad har klaffarna för funktion?

Klaffarna ser till att blodet bara går i en riktning, till exempel från höger förmak till höger kammare.

6. Vad mäter man när man tar ett blodtryck?

Det mäter hjärtats kraft att pumpa ut blodet i kroppen.

Man mäter det högsta och lägsta trycket i artärerna (pulsådrorna), när hjärtat drar sig samman (drar ihop sig).

Sidan 89 – Blodomloppet – lymfsystemet

Svara på frågorna först. Skriv hela meningar. Jämför sedan svaren med varandra.

1. Vad heter de olika blodkärlen?

Man delar in kärlen i artärer, vener och kapillärer.

2. Hur delar man in blodcirkulationen?

Blodcirkulationen delas in i lilla och stora kretsloppet.

3. Hur många cirkulationssystem har kroppen och vad heter de?

Det finns två cirkulationssystem, blodcirkulationen och lymfsystemet.

4. Vad har blodomloppet (blodcirkulationen) för uppgift?

Blodcirkulationen (blodomloppet) transporterar syre och näring till alla kroppens celler och tar upp koldioxid och slaggprodukter.

5. Vilken halva av hjärtat har syrerikt blod?

Den vänstra sidan har syrerikt blod.

6. Hur lämnar slaggprodukterna kroppen?

Slaggprodukterna lämnar kroppen med den luft vi andas, och med urin, avföring och svett.

7. Vad har lymfsystemet för uppgifter?

a. Lymfkärlen transporterar bort överskottsvätskan med slaggprodukter mellan cellerna, den så kallade lymfan. Om inte lymfkärlen gör detta skulle det bildas ödem (vävnadsvullnader.)

b. Lymfsystemet ingår också i kroppens immunförsvar (försvarssystem).

Sidan 90 – Skriv orden nedanför, under rätt rubrik; under blodet, blodkärlen eller hjärtat.

Blodet

blodplasma, blodkroppar, en vit blodkropp, en blodplätt, levra sig, en blodgrupp, AB

Blodkärlen

en artär, en aorta, en ven

Hjärtat

en kammare, ett slag, en pump, ett förmak

Sidan 91 – Synonymer

Para ihop orden i vänsterspalten med rätt ord från rutan. Ibland kan det finnas flera ord som passar. Det blir några ord över.

Exempel: (en) trombocyt (en) blodplätt

(en) cirkulation (ett) blodomlopp

elastisk töjbar

(en) glukos (ett) blodsocker

koagulera stelna, levra sig

(en) slaggprodukt (ett) avfall (ett) skräp

(en) näring (en) föda (en) mat

fattas brista

Sidan 92 – Begrepp

Para ihop följande ord med rätt förklaring. Sätt rätt siffra efter ordet.
(Det finns sex ord men bara fem förklaringar.)

(ett) enzym d (ett) hormon a (en) benmärg e
(en) koldioxid b (ett) immunförsvar c (ett) benbrott _____

Sidan 93 – Ordklasser

Skriv vilka adjektiv och verb som hör ihop med substantiven i vänsterspalten.

substantiv	adjektiv	verb
ett blod	<u>blodig</u>	<u>blöder</u>
en död	<u>död/dödlig</u>	<u>dör/dödar</u>
en färg	<u>färgad/färgglad/färglös</u>	<u>färgar</u>
en brist	<u>bristfällig</u>	<u>brister</u>

Sidan 93 – Prepositioner

Använd orden av, i, på, mot, till, vid och utan.

- a) Hjärtat är centrum i blodomloppet.
- b) Venerna leder blodet tillbaka till hjärtat.
- c) Lägg fingertopparna på insidan av handleden
- d) Hjärtat är en ”pump” som är uppbyggd av muskelceller.
- e) Vita blodkroppar försvarar kroppen mot infektioner.
- f) Utan blodplättar skulle såret fortsätta att blöda.
- g) En blodtransfusion kan behövas vid en operation.

Sidan 103 – Cirkulationssjukdomar

Svara på frågorna först. Skriv hela meningar. Jämför sedan svaren med varandra.

1. Varför är åderförfettning (åderförkalkning) så farligt?

Åderförfettning gör så att kärlen blir trånga och blodet får svårt att passera. Då kan syrebrist uppstå till det organ som försörjs av det trånga kärlet. Organet kan då skadas.

2. Både vid kärlekskramp och hjärtinfarkt kan man göra en ballongvidgning. Vad gör man då och varför?

Man blåser upp en ballong i ett blodkärl, för att vidga kärlet om det är för trångt. Efter ballongvidgningen kan blodet rinna fritt i kärlet.

3. Beskriv en person som har stor risk att få hjärtinfarkt.

Så här kan det se ut: Personen stressar mycket. Han/hon har högt blodtryck och är överviktig. Personen sitter mest och tittar på teve och dricker öl och röker.

4. Vad händer med hjärtat när en person får en hjärtinfarkt?

Det blir stopp i ett kranskärl och inget blod med syre kan passera. Den del av hjärtmuskeln som försörjs av kranskärlet dör.

5. Vad är fysiska aktiviteter? Ge förslag på några.

Fysisk aktivitet innebär all form av rörelse. Fysiska aktiviteter är exempelvis: att springa, promenera, spela fotboll, simma, styrketräna etc.

6. Vilken typ av blodkärl är skadat, när man har åderbräck?

Det är venerna som är skadade.

7. Varför kan man behöva en hjärtstimulator (pacemaker)?

Hjärtats arbete styrs av elektriska impulser. Efter en stor hjärtinfarkt kan de elektriska signalerna fungera dåligt. Hjärtat fungerar då som en dålig pump. En inopererad hjärtstimulator får hjärtat att slå lagom snabbt och jämnt.

8. Vad är det man mäter, när man tar ett blodtryck?

Man mäter det cirkulerande blodets tryck på kärlväggarna.

Sidan 103 – Sätt in rätt ord nedanför i rätt lucka i texten.**Hjärtinfarkt**

- a) Vid hjärtinfarkt dör en del av hjärtmuskeln på grund av syrebrist.
- b) En blodpropp har fastnat och stoppar blodförsörjningen.
- c) Detta är ett allvarligt tillstånd och patienten måste omedelbart till sjukhuset.
- d) Infarkten blir lindrigare om ett mindre kärl drabbas än om ett större kärl blir tilltäppt.
- e) En infarkt kan börja med kraftiga smärtor, ångest och andnöd.

Sidan 105 – Ordklasser

Vilka substantiv hör ihop med de kursiverade verben? Glöm inte att skriva rätt form på substantivet.

Exempel: På kliniken ”Smärtan” behandlar de ryggont med akupunktur. Det är en bra behandling.

- a) Hjärtat *fungerar* som en pump. Den pumpar runt blodet.
- b) Hjärtat *slår* ungefär 70 slag i minuten.
- c) Läkaren *undersöker* patienten. Hon gör en undersökning.
- d) Eva *opererade* blindtarmen i tisdags. Operationen gick bra.
- e) Anna har fått en infektion i höger stortå, den *värker* så. Ska värken aldrig gå över, undrar Anna.

Sidan 106 – Betydelseliknade ord

a) Välj vilka av verben nedan som du kan använda ihop med substantivet (*ett*) *hjärta*.

Hjärtat kan slå men också ...
bulta, dunka, klappa och banka

Sidan 107– Träna på formord

Sätt in rätt formord i rätt lucka i meningarna nedanför.

- a) Ju större infarkt desto svårare blir det för hjärtat att fungera som en bra pump.
- b) Den tidiga behandlingen är mycket viktig vid en hjärtinfarkt eftersom det kommer mycket stresshormoner ut i blodet. Kroppen reagerar då med höjt blodtryck och snabbare hjärtrytm.
- c) Den lyckade operationen berodde dels på en duktig läkare dels på bra operationsutrustning.
- d) Vi har ännu inte hunnit läsa om hjärnan.
- e) Åderförfettning ger trängre blodkärl, då ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar.
- f) Jag är tjock dels för att jag rör mig för lite och dels för att jag äter för mycket.
- g) Ju tidigare man kommer under behandling desto mindre skada på hjärtat.
- h) Ännu har inte forskarna inte lyckats hitta en bra medicin för Alzheimers demens.

KAPITEL 5 ANDNINGEN OCH ANDNINGSORGANEN

Sidan 112 – Svara på frågorna först. Jämför svaren med varandra.

1. Vilka är andningsorganen?

Andningsorganen består av näsan, svalget, luftstrupen, luftrören och lungorna.

2. Vad har struplocket för viktig uppgift?

Struplocket stänger luftstrupen när vi äter och sväljer, så att maten inte hamnar i lungorna.

3. Vad har flimmerhåren för uppgift?

Flimmerhåren hjälper till att rensa luften från små partiklar (beståndsdelar) - föroreningar, som inte ska finnas i luftvägarna.

4. Var slutar luftrören?

Luftrören slutar i lungorna.

5. Hur kan syre och koldioxid passera mellan lungblåsorna och kapillärerna?

Både lungblåsorna och de små blodkärlen (kapillärerna) har så tunna väggar att koldioxid och syre kan passera genom dem.

6. Vad behöver cellerna för att kunna arbeta?

Cellerna behöver syre och näring.

7. Ungefär hur många andetag tar en människa per minut i vila?

En människa tar ungefär 12-16 andetag per minut i vila.

Sidan 113 – Synonymer**Para ihop orden i rutan med rätt ord i vänsterspalten.****Det blir några ord över.**

- a) röst = (en) stämma
- b) näring = (en) mat
- c) syre = (ett) oxygen
- d) pressar = trycker
- e) darrar = vibrerar
- f) små blodkärl = kapillärer
- g) alveoler = lungblåsor

Sidan 114 – Förklara

a) Vad är ett andetag?

En inandning med åtföljande utandning.

b) Vad är en slemhinna?

En slemhinna är en tunn hinna på insidan av inre organ, för att skydda organen.

c) Var kan du hitta slemhinnor i kroppen?

Slemhinnor finns på insidan av t.ex. matspjälkningskanalen, urinvägarna och luftvägarna.

Sidan 115 – Komparera adjektiv

varm varmare varmast

stor större störst

liten mindre minst

bra bättre bäst

dålig sämre sämst

Sidan 115 – Värdeledning

mager - tanig -

smärt + slank +

spinkig - benig -

Sidan 115 – Adjektivets roll är att beskriva en annan ordklass.

Vilken?

Substantiv

Sidan 124 – Sjukdomar i andningsorganen

Svara på frågorna först. Skriv hela meningar. Jämför sedan svaren med varandra.

1. Vad händer med luftrören (bronkerna) vid astma och KOL? Vad får det för konsekvenser (följder)?

Båda sjukdomarna orsakar trängre luftrör på grund av inflammationer i luftrören. Trängre luftrör orsakar andnöd på grund av försämrat luftflöde i luftrören.

2. Vilken är den viktigaste orsaken till att en person får KOL?

Det är att man röker.

3. Vad mäter man vid en spirometriundersökning?

Vid en spirometriundersökning mäter man hur mycket luft man kan blåsa ut och hur snabbt det går.

4. Det finns två typer av astma. Vilka?

a. Allergisk astma. Man är känslig för t.ex. pollen nötter, pälsdjur m.m.

b. Ickeallergisk astma. Denna form av astma utlöses av t.ex. kall luft, förkylningar, parfymer m.m.

5. Varför vill inte läkarna skriva ut så mycket antibiotika?

Det beror på att vissa bakterier blivit resistent mot antibiotika, det vill säga att bakterierna överlever trots medicinen.

6. Vilka åldersgrupper drabbas oftast av lunginflammation? Vad beror det på?

Barn drabbas ofta på grund av att de inte har utvecklat sitt immunförsvar tillräckligt ännu. Gamla människor drabbas ofta på grund av att de har försvagat immunförsvar.

7. Vilka mikroorganismer kan behandlas med antibiotika?

Bakterier

Sidan 125 – Förklara

a) Vad betyder det att en sjukdom är kronisk?

Det betyder att sjukdomen inte går att bota, eller är mycket långvarig.

b) Vad är ett emfysem?

Emfysem innebär att väggarna mellan lungblåsorna (alveolerna) förstörs. Det blir färre lungblåsor. Resultatet av detta blir att den sammanlagda ytan där utbytet av koldioxid och syre kan ske mellan lungblåsorna och blodet blir mindre. Med det följer att människor med emfysem får för lite syre och blir lätt andfådda.

c) Förklara ordet andnöd.

Man har svårt att andas.

d) Förklara ordet resistent.

Det är när något är motståndskraftigt. I det här kapitlet var det vissa bakterier som var motståndskraftiga mot antibiotika, d. v. s. bakterierna överlever.

e) Förklara skillnaden mellan en infektion och en inflammation.

En infektion får man av levande smittämnen (mikroorganismer), som bakterier virus eller svamp. Kroppen reagerar ofta mot infektionen med en inflammation för att försvara sig.

En inflammation kan orsakas av en infektion, men även skador (t.ex. stukning av en fot) ger inflammation eller att man är allergisk mot något.

Sidan 127 – Verb**c) Vilka av verben beskriver olika sätt att andas?**

flåsa, pusta, flämta och sucka.

Sidan 128 – Placera rätt ord i rutan i rätt mening. Kom ihåg att böja till rätt tempus (tidsform).

- a) Om det är varmt ligger hundar i skuggan, trots det flämtar de.
- b) Anders är förkyld och det rosslar i bröstet på honom.
- c) Min svärmor är ofta deprimerad och hon suckar så tungt.
- d) Jämra dig inte så mycket! Det händer värre saker i världen än att du inte kan få en ny jacka.
- e) Det var så trångt på tunnelbanan och en man stod och flåsade mig i nacken.
- f) Alla gnäller så mycket nu för tiden! Varför kan människor inte vara lite nöjdare?
- g) Kattungen var nyfödd och låg nära kattmamman och gnydde.
- h) Gruppen satte sig och pustade ut efter att de kommit fram till raststugan på berget.

Sidan 129 – Tidsprepositioner

Fyll i rätt tidspreposition.

När?

Anna kände sig så yr i morse.

Ögonen brukar rinna på kvällen.

Anna ska komma tillbaka till dr. Rönn om några dagar.

På måndag ska jag röntga lungorna.

Hur länge?

Anna var symtomfri i tre veckor.

Kan man lära sig arabiska på ett år?

Hur ofta?

Anna tar fyra tabletter om dagen.

Maryam tränar flera gånger i veckan.

De flesta människor äter flera gånger om dagen.

Sidan 130 – Fyll i rätt tidspreposition

Anna har rökt i cirka 15 år. Hon röker ett paket cigaretter om dagen. Anna försöker sluta röka minst ett par gånger om året, men det har inte gått så bra. Nu har hon inte gjort några nya försök på flera månader, men Anna börjar säkert prata om att sluta röka igen om några veckor. Det kostar mycket att röka. Anna gör nog av med över 1 500 kronor i månaden på cigaretter. Hennes kondition har blivit sämre och sämre. Förr i tiden sprang hon 60 meter på 8,2 sekunder, men nu hinner hon bara 50 meter på den tiden.

KAPITEL 6 MATSPJÄLKNINGSSYSTEMET

Sidan 138 – Svara på frågorna först. Skriv hela meningar. Jämför sedan svaren med varandra.

1. Vilka organ passerar maten på sin väg från munnen till ändtarmen?

Matstrupen, magsäcken, tunntarmen och tjocktarmen.

2. Vad är proteinernas huvuduppgift?

Proteinerna används som byggnadsmaterial i kroppen.

3. Varför är kostfibrer så nyttigt?

a. Tarmarbetet fungerar bättre.

b. Fiberrik mat ger bättre mättnadskänsla än fiberfattig mat.

c. Fiberrik mat påverkar blodsockret positivt och hjälper till att hålla blodfetterna låga.

4. Ge exempel på fiberrik mat.

Frukt, grönsaker, grovt bröd, pasta och ris av fullkorn.

5. I vilken del av tarmen sugs de flesta näringsämnena till kroppen upp?

I tunntarmen

6. Levern producerar galla för nedbrytning av fett. Vad har den för andra uppgifter?

a. Levern bryter ner gifter, slaggprodukter och läkemedel.

b. Levern är som ett "förråd". Levern lagrar t.ex. vitamin A- och D-vitamin och glukogen.

Sidan 139 – Motsatsord

- a) mjuk hård
- b) stor liten
- c) tjock smal/tunn
- d) fast lös
- e) svår lätt
- f) nyttig onyttig/skadlig

Sidan 139 – Betydelsefält

födoämne – köksväxt – grönsak – slanggurka – gurka

Sidan 140 – Tidsuttryck

Vad kan man använda för prepositioner istället för *per*. Vad händer med substantiven *dag*, *vecka* *månad* och *år*?

- a) ett par gånger ... dagligen/om dagen (per dag)
- b) två gånger ... i veckan (per vecka)
- c) några gånger ... i månaden (per månad)
- d) tre gånger ... om året /årligen (per år)

Sidan 140 – Prepositioner

- a) Matstrupen transporterar maten _____ **till** _____ magsäcken.
- b) I magsäcken börjar spjälkningen _____ **av** _____ proteiner.
- c) Det tar tio timmar eller mer tid _____ **för** _____ tjocktarmen att transportera innehållet _____ **genom** _____ ändtarmen _____ **ut** _____ **ur** _____ kroppen.
- d) Tarmen måste fyllas _____ **på** _____ nytt, innan vi känner behov _____ **av** _____ att tömma den.
- e) Den yttre ringmuskeln _____ **vid** _____ ändtarmen kan man styra _____ **med** _____ viljan.

Sidan 145 – Förstoppning, diarré

Svara på frågorna först. Skriv hela meningar. Jämför sedan svaren med varandra.

1. Skriv ner fyra vanliga orsaker till förstoppning.

- a. Man äter mat som innehåller för lite fibrer.
- b. Man dricker för lite.
- c. Man rör sig för lite.
- d. Man har oregelbundna matvanor.

2. Hur påverkas avföringen av fibrer?

Den blir stor och mjuk ihop med vätska.

3. Hur fungerar ...?

Mikrolavemang

Mikrolavemang mjukar upp hård avföring i ändtarmen.

Laxermedel

Laxermedel gör att tarmen arbetar snabbare.

Bulkmedel

Bulkmedel Innehåller fibrer som gör avföringen mjuk.

4. Det kan vara skadligt att använda laxermedel länge. Varför?

Tarmens normala funktion störs.

5. Varför är det viktigt att bulkmedel tas tillsammans med vätska?

Vätskan gör att fibrerna sväller.

6. Vad ska man tänka på när man har diarré?

- a. Tvätta händerna ofta och det är speciellt viktigt efter toalettbesök.
- b. Smittan sprids ofta genom mat. Har man diarré ska man undvika att laga mat till andra personer.
- c. Man ska se till att det är god hygien i sitt kök.
- d. Man ska se till att maten förvaras bra.

7. Vad är ett tecken på uttorkning?

Mörk och lite urin.

Sidan 147 – Korsord

1. M I N E R A L
2. A V F Ö R I N G
3. T U G G A R
4. S A L I V
5. P R O T E I N
6. J Ä R N
7. Ä N D T A R M E N
8. L E V E R N
9. K O L H Y D R A T E R
10. N Ä R I N G
11. I N F E K T I O N E R
12. N Y T T I G
13. G A L L A

Sidan 149 – Ordföljd

Stryk över det som är fel.

- a) Ibland svarar ~~tarmen/tarmen svarar~~ med ett stopp, när ~~ändras yttre faktorer/yttre faktorer~~ ändras.
- b) Efter en fiberrik måltid ~~man känner sig/känner man sig~~ mätt eftersom ~~fibrerna sväller/sväller fibrerna~~.
- c) När kosten är rik på fibrer, ~~passerar den/den passerar~~ snabbare genom tjocktarmen.
- d) Laxermedel ~~inte ska användas/ska inte användas~~ längre tid än en vecka, eftersom ~~det finns/finns det~~ risk att den normala tarmfunktionen störs.

Skriv de rätta meningarna här.

- a) Ibland svarar tarmen med ett stopp, när yttre faktorer ändras.
- b) Efter en fiberrik måltid känner man sig mätt eftersom fibrerna sväller.
- c) När kosten är rik på fibrer, passerar den snabbare genom tjocktarmen.
- d) Laxermedel ska inte användas längre tid än en vecka, eftersom det finns risk att den normala tarmfunktionen störs.

Sidan 155 – Diabetes**Svara på frågorna först. Jämför sedan med varandra.**

1. Rätt eller fel? Markera med R eller F. R/F
- a) Typ 1-diabetes är vanligast bland äldre. F
 - b) Insulin produceras i levern. F
 - c) Ett symptom på diabetes kan vara stark törst. R
 - d) Om patienten får för lite insulin, kan hon få insulinkänningar. F
 - e) Normalt blodsockervärde är 7–9 mmol/l. F
 - f) Motion och hälsosam kost kan förebygga typ 2-diabetes. R
 - g) Typ 1-diabetes är en autoimmun sjukdom. R
 - h) Typ 2-diabetiker är ofta överviktiga. R
2. Rätta de felaktiga påståendena. Skriv hela meningar.
- a. Typ 1 är vanligast bland yngre personer.
 - b. Insulin produceras i bukspottkörteln.
 - d. Om patienten får för mycket insulin, kan hon få insulinkänningar.
 - e. Normalt blodsockervärde är 3,5 – 7 mmol.

Sidan 156 – Öva synonymer och antonymer (motsatsord).

	Synonym	Antonym
a) fet	<u>tjock</u>	<u>smal</u>
b) trött	<u>orkeslös</u>	<u>pigg</u>
c) levande	<u>existerande</u>	<u>död</u>
d) blek	<u>blodlös</u>	<u>rosig</u>
e) snabb	<u>kvick</u>	<u>långsam</u>
f) hungrig	<u>svulten</u>	<u>mätt</u>

Alla ord i övningen ovanför är adjektiv. Vad har adjektiven för funktion i språket?

Adjektiven beskriver egenskaper hos substantiven, antingen direkt eller indirekt.

Ex: Jag hjälper en **orkeslös** dam. Damen är **orkeslös**.

Sidan 157 – Ordföljd.

Sätt ihop orden till påståendesatser med rätt ordföljd.

- a) Jag klarar det själv nu.
Nu klarar jag det själv.
- b) Mats mår bra trots sin diabetes idag.
Idag mår Mats bra trots sin diabetes.
- c) Han orkade inte leka förut.
Förut orkade han inte leka.
- d) Förra året var Mats intagen på sjukhuset.
Mats var intagen på sjukhuset förra året.

En typ av satsdel kan stå först eller sist i de fyra påståendesatserna ovan.
Vilken?

Adverbial

Hur påverkar de meningarnas övriga satsdelar?
Subjektet flyttar till tredje plats.

Sidan 158 – Gör om följande substantiv till verb:

- a) ett behov behöver
- b) en oro oroar
- c) en innebörd innebära
- d) ett resultat resultera
- e) en omvandling omvandlar
- f) en känning känner

KAPITEL 7 URINORGANEN

**Sidan 166 –Svara på frågorna först. Skriv hela meningar.
Jämför sedan svaren med varandra.**

1. Vilka är njurarnas två viktigaste uppgifter?
 - a. Njurarna renar blodet från slaggprodukter.
 - b. Njurarna reglerar kroppens salt-och vattenbalans.
2. Hur mycket blod passerar genom njurarna per dygn?
Cirka 1500 liter blod passerar njurarnas blodkärl under ett dygn.
3. I vilket organ är det vanligast att få urinvägsinfektion?
I urinblåsan.
4. Vad är det för skillnad på kvinnors och mäns urinrör? Vad får det för konsekvenser?
Mannens urinrör är mycket längre än kvinnans För kvinnan innebär det att bakterier mycket lättare vandrar upp till urinblåsan och ger en urinvägsinfektion.
5. Vilka ”tips” kan man få för att förebygga nedre urinvägsinfektion?
 - Man ska dricka mycket
 - Man ska se till att man tömmer blåsan ordentligt när man kissar.
 - Man ska dricka tranbärsjuice eller citronvatten.
 - Man ska inte bli kall om stjärten.
6. Vad kännetecknar (utmärker) en trängningsinkontinens?
Trängningsinkontinens (överaktiv blåsa) kännetecknas av att patienten vill kissa, trots att urinblåsan inte är full av urin. Urinblåsan drar ihop sig ofrivilligt.
7. Vad kännetecknar (utmärker) en ansträngningsinkontinens?
Ansträngningsinkontinens kännetecknas av att bäckenbottens muskler och bindväv försvagats. Urinröret kan inte stängas av helt.

Sidan 168 – Välj rätt ord till rätt lucka i texten.

Sara har efter många förlossningar blivit inkontinent. Utan att hon kan hjälpa det läcker hon urin. Hon har försökt träna upp bäckenbotten, men trots det kan hon inte hålla tätt. Det är mycket besvärligt och hon är alltid orolig att det lukta urin om henne. Nuförtiden behöver hon inkontinensskydd i form av blöjor.

Sara har länge funderat på om en operation skulle hjälpa, men hon vågar inte operera sig. Tänk om något går fel!

Sidan 169 – Stilnivåer

Vardagligt	Neutralt	Formellt
<u>kissa</u>	<u>kasta vatten</u>	<u>tömma blåsan</u>
<u>pinka</u>	_____	<u>urinera</u>

KAPITEL 8 NERVSYSTEMET

Sidan 178 – Svara på frågorna först. Skriv hela svar.

Jämför sedan svaren med varandra.

1. Vad är nervcellens uppgift?

Nervcellens uppgift är att genom signaler överföra information från ett ställe i kroppen till ett annat.

2. Hur överförs en nervimpuls från en nervcell till en annan nervcell, muskelcell eller körtel?

Varje nervcell har ett axon som leder impulser ut från nervcellen till en annan nervcell, muskelcell eller körtel.

3. Varför är hjärnan kroppens viktigaste organ?

Hjärnan är "chef", den styr och kontrollerar hela kroppen.

4. Vilken roll har storhjärnan?

Den kontrollerar alla dina viljestyrda aktiviteter.

5. Vilka problem skulle en person kunna få om lillhjärnan skadades?

a. Personen skulle kunna få problem med balansen.

b. Personen skulle kunna få problem med att samordna rörelser, för att klara av funktionella (praktiska) rörelser. Exempel: "ätrörelser= hand- till munrörelse", klä på sig klä av sig, borsta tänderna m.m.

6. Vad är en reflex?

Det är en snabb rörelse som inte är viljestyrd och styrs från ryggmärgen.

7. Vad skyddas ryggmärgen av?

Ryggmärgen skyddas av ryggraden.

8. Vad betyder det att en del av nervsystemet är autonomt?

Den del av nervsystemet som inte styrs med viljan och som kallas det självständiga eller autonoma nervsystemet. Det styr t. ex hjärtats slag.

Sidan 180 – Förklara orden:

a) central

Något som är i centrum, i mitten.

b) perifer

Något som är i utkanten, långt från centrum.

Sidan 181 – Korsord

1. H J Ä R N A N
2. U T V E C K L A D
3. R Y G G R A D E N
4. H A L V O R
5. C N S
6. I N T R Y C K
7. B A L A N S E N
8. S Y S T E M E T
9. R E F L E X
10. S T A M M E N
11. M Ä R G E N
12. A U T O N O M

FACIT

Sidan 182 – Gör om verben till substantiv.

Verb	Substantiv
a) komplicera	en <u>komplikation</u>
b) kontrollera	en <u>kontroll</u>
c) signalera	en <u>signal</u>
d) planera	en <u>plan</u>
e) bestämma	en <u>bestämmelse</u>
f) kontakta	en <u>kontakt</u>
g) reagera	en <u>reaktion</u>
h) styr	en <u>styrning</u>

Sidan 188 – Sjukdomar i nervsystemet

Svara på frågorna först. Skriv hela svar. Jämför sedan svaren med varandra.

1. Stroke är namnet på två skador i hjärnan, vilka?
 - a. en blödning
 - b. en blodpropp
2. Vad skiljer en emboli från en trombos?
 - a. En trombos är en blodpropp som bildats i en hjärnartär.
 - b. En emboli är en blodpropp som vandrar från ett annat ställe i kroppen och sedan täpper till en hjärnartär.
3. Vilka sjukdomstecken (symtom) är vanliga när man drabbas av en stroke?
 - svaghet i ena sidan av ansiktet eller kroppen.
 - dålig balans
 - svårigheter att se, höra och tala.
 - sluddrigt tal
4. Hur länge kan hjärnan vara utan syre?

Den kan bara vara utan syre några minuter.
5. Ge förslag på hur man ska leva för att minska risken för att få stroke.
 - Man ska äta nyttig mat.
 - Man ska motionera.
 - Man ska inte röka.
 - Man ska dricka måttligt.
 - Man ska försöka leva på ett sätt, så att man inte stressar för mycket.
6. Vad innebär det att ADL-träna?

Det innebär att träna aktiviteter, för det dagliga livet (klä på sig, laga mat o.s.v.), så att man efter en stroke kan vara så självständig som möjligt.

Sidan 189 – Vilka ord saknas? Kom ihåg att böja orden i rätt form!

1. Hjärnan består av två halvor som styr varsin sida av kroppen.
2. Blodproppar kan bildas i blod-kärl som är förträngda av åderförfettning.
3. Afasi beror på en skada i språkcentrum.
4. En vanlig diagnosmetod vid stroke är datortomografi.
5. Waran är ett blod-tunnande medel.
- 6 Det är troligt att acetylsalicyrsyra som finns i t ex Albyl och Magnecyl, kan förebygga blodproppar.

Sidan 197 – Svara på frågorna först. Skriv hela meningar. Jämför sedan svaren med varandra.

1. Vilket av kroppens organ är drabbat vid demens?

Det är hjärnan.

2. Vilket symptom är det vanligaste tecknet för att man kanske drabbats av demens?

Man har klara och tydliga minnesproblem.

3. Vad innebär det att Alzheimer kommer smygande?

Det innebär att sjukdomen utvecklas långsamt, och man tror att det kan vara stress, normalt åldrande m.m. Man kan lätt bagatellisera symtomen.

4. Alzheimers brukar delas in i tre stadier. Vad är typiskt för:

1:a stadiet

Minnet försämras och man känner sig trött, osäker och nedstämd. Ofta är patienten medveten om att det är något som inte stämmer.

2:a stadiet

Den sjuke har nu svårt att klara sig själv och behöver mer och mer hjälp. Patienten har svårt att klara av vardagliga sysslor. Problem med språket. Minnet har försämrats ytterligare.

3:e stadiet

Patienten är nu så dålig att han/hon inte klarar av att bo hemma, trots hjälp. Det är svårt att få kontakt med den sjuke. Patienten är inkontinent, både avföring och urin. I slutet av detta stadium är patienten sängliggande hela tiden.

5. Ge exempel på förändringar som kan ske med en människas personlighet vid pannlobsdemens.

Personligheten och omdömet förändras, så att patienten kan bli aggressiv. Han/hon kan säga och göra opassande saker.

6. Vad är orsaken till vaskulär demens?

Personligheten och omdömet förändras, så att patienten kan bli aggressiv. Han/hon kan säga och göra opassande saker.

Sidan 199 – Fyll luckorna med rätt ord och rätt form på ordet.

Vad var det nu jag skulle göra idag? funderade Alice.

Jag vet att det var något. Alice tänkte och tänkte.

Jag får ringa till Rune och fråga.

Alice ringde till Runes jobb.

– Hej Rune! Jag kommer bara ihåg att jag skulle göra

något idag, men vad?

– Jag har skrivit en stor lapp på kylskåpet att du ska till tandläkaren idag.

Färdtjänsten kommer och hämtar dig klockan elva.

Klockan är tio så det är om en timme.

– Javisst, ja, så var det ju! Ursäkta att jag störde dig.

Vi ses till middagen.

Alice var rädd att hon skulle missa färdtjänsten,

så hon tog på sig kappan och hatten på en gång och

satte sig att vänta på bilen.

KAPITEL 9 FÖRSTA HJÄLPEN

Sidan 205 – Gå in på www.vardguiden.se och svara på följande frågor. Jämför svaren med varandra.

1. Egenvård är det man kan klara av själv. Ge exempel på mindre skador eller sjukdomar då man klarar av att vårda sig själv.

Småsår, mindre brännskador, getingstick, stukad fot eller handled.

2. Varför är det så viktigt att larma 112 så snabbt som möjligt vid en svår olycka eller allvarlig sjukdom?

Det är viktigt eftersom det tar tid för ambulans, eller sjö- flyg- och fjällräddningen att vara på plats.

3. Vid livräddande Första hjälpen är det viktigt att veta vad man ska säga när man ringer 112. Det gäller att spara tid. Skriv ner de tre punkterna som står under rubriken "När du ringer 112".

– Beskriv vad som hänt.

-- Tala om vem du är och varifrån du ringer.

-- Ange antalet skadade, hur många som är barn respektive vuxna och hur vilken typ av skador det gäller.

4. När en person råkat ut för ett olycksfall eller hastigt insjuknat är det viktigt att ge rätt hjälp, så snabbt som möjligt. Tala om vad man ska kontrollera och i vilken turordning, för att rätt hjälp ska ges.

a. Är personen vid medvetande?

b. Andas personen?

c. Har personen puls?

Sidan 206 – Livräddande första hjälpen

1. Hur gör man?

a) Hur kontrollerar man om den drabbade personen är vid medvetande? Skaka försiktigt i skuldrorna och ropa "Hur mår du?" Om den drabbade personen svarar, ska man stanna kvar, för personen kan bli sämre.

Om personen är medvetslös, så ska man kontrollera andningen.

b) Hur kontrollerar man att en person andas?

- Böj den medvetslösa personens huvud bakåt med hjälp av en hand på pannan, för att öppna luftvägarna.
- Lyft upp hakan med två fingrar.
- Titta om bröstkorgen höjer sig.
- Lyssna efter normala andningsljud. Känns någon andning mot kinden?
- Om personen andas normalt, ska man lägga personen i stabilt sidoläge. Om personen inte andas ska man kontrollera pulsen. Se vidare uppgift 3. och beskriv i grupp vad man ska göra om personen inte har någon puls eller inte andas.

2. Titta på filmen som visar hur man lägger någon i *stabilt sidoläge*.

a) När ska man lägga en person i stabilt sidoläge?

Om personen andas.

b) Varför är den ställningen (stabilt sidoläge) bra att ligga i?

Stabilt sidoläge underlättar andningen och ställningen hindrar att man kvävs om man kräks.