

# Miniordbog

## A

**Afasi:** nedsat evne til at tale og eller forstå sproget.

**Aminosyrer:** kemiske forbindelser, der indgår som basale byggesten i levende organismers proteiner.

**ANT:** abnorm nervetension er en unormal spænding i nervevævet.

**Antioxidanter:** stoffer, der forhindrer eller svækker skadelig iltning. Beskytter mod de frie radikalers virkning.

**Arbejdskapacitet:** betegnelse for hvor god kroppen er til at modstå træningen uden at blive træt.

**Autonomi:** selvhjulpenhed og ret til selvbestemmelse.

**Avitaminose:** vitaminmangel.

## B

**Bevægemønster:** den måde, en rask person bevæger sig på, når han skal udføre forskellige handlinger, fx at rejse sig fra en stol, komme ud af sengen eller trille om på siden.

**Borg-skala:** en subjektiv skala til at vurdere intensiteten. På en skala fra 6-20 beskriver man, hvor anstrengende aktiviteten opleves.

## C

**COPM:** Canadian Occupational Performance Measure. En interviewguide til bl.a. identificering og prioritering af problemområder i borgerens hverdag samt til vurdering af borgerens tilfredshed med det niveau, hvorpå han kan udøve sine vigtigste daglige aktiviteter.

**Colon irritabile:** tyktarmskatar.

## D

**De fysiske love:** er tyngdekraften, gnidningsmodstanden, vægtstangsprincippet og bådprincippet, der består af at rulle og trække.

**Den maksimale puls:** en formel til udregning af den maksimale puls er:  $208 - (0,7 \times \text{alderen})$ . Eksempel: Hvis du er 30 år, bliver din maksimale puls  $208 - (0,7 \times 30) = 187$ .

**Det Nationale Begrebsråd (NBS):** er et råd, der er oprettet af Sundhedsstyrelsen, og som beskæftiger sig med at skabe en fælles forståelse af termer og begreber inden for sundhedsvæsenet.

**Disakkarider:** opstår ved en sammensætning af to monosakkarider.

**Divertikler:** udposninger på tyktarmen.

**Dynamisk muskelfunktion:** en muskelsammentrækning, der resulterer i en bevægelse.

## E

**Empowerment:** at sætte i stand til. Begrebet understøtter en proces, hvor mennesket fjerner sig fra afmagt og passivitet og nærmer sig selvstændighed.

**Energiprocent (E%):** angiver, hvor mange procent af madens samlede energiindhold der kommer fra de enkelte næringsstoffer (fedt, protein, kulhydrat og alkohol).

**Erindringskasse:** en æske, der indeholder forskellige genstande inden for et bestemt tema, fx jul eller konfirmation.

**Ernæringsterapi:** ernæringsterapi er behandling ved hjælp af kost og kostomlægning.

## F

**Facialisparese:** lammelse i ansigtet.

**Filtre:** er ens oplevelse af verden med basis i ens baggrund, opvækst, uddannelse, værdier m.m., men også ens selvforståelse og forforståelse. Vi forstår og forklarer verden ud fra det, vi kender fra os selv – og andet bliver filteret fra.

**FOA:** Fag Og Arbejde repræsenterer ca. 193.000 medlemmer, der bl.a. leverer offentlig service.

**Folkesundhed:** Det Nationale Begrebsråd definerer folkesundhed som "befolkningens samlede sundhed".

**Forflytning:** at hjælpe med at udføre en handling, fx at rejse sig fra en stol.

**Forflytninger i det vandrette plan:** forflytninger, hvor du hjælper en borger længere op i sengen, længere ind i sengen eller hjælper borgeren med at trille om på siden.

**Forforståelse:** For at forstå en anden må man fortolke. Fortolkningen skabes på baggrund af personens egen forståelse af sagen - kaldet forforståelse eller fordom.

**FOTT:** facial-oral-tract-therapy (ansigt-mund-svælgeterapi).

**Frie radikaler:** ufuldstændig kemisk forbindelse, der optræder kortvarigt under kemiske reaktioner, fx i forbindelse med iltning under stegning eller ultraviolet stråling fra solen.

**Frikationsreducerende hjælpemidler:** hjælpemidler, der nedsætter gnidningsmodstanden, fx spilerug, glidestykke, glidebræt og plastikpose.

**Funktionsevne:** et samspil mellem kroppens funktioner, aktivitet og deltagelse, dvs. evnen til at bruge sig selv kropsligt, fx at gå, stå, tale og se.

**Funktionsnedsættelse:** nedsat evne til at bruge sig selv kropsligt, fx at bøje knæene, rejse sig, sætte sig, at gå på trapper.

**Funktions- og færdighedsniveau:** angiver, i hvilken grad personen er i stand til at bruge sine funktioner og færdigheder, fx selvhjulpen, delvis selvhjulpen eller totalt afhængig af hjælp fra andre.

**Funktionær og Tjenestemændenes**

**Forbund:** forkortet FTF, er hovedorganisationen for mere end 450.000 offentligt og privat ansatte.

**Fysisk aktivitet:** ifølge Sundhedsstyrelsen dækker fysisk aktivitet over alle former for bevægelse, der øger energiomsætningen. Eksempler: bevægelser i hjemmet og på arbejdspladsen, aktiv transport og indkøbture i supermarkedet.

**Færdigheder:** at kunne udføre tillærte handlinger, som fx at læse, køre bil, spise med kniv og gaffel og strikke.

## G

**Gangstående:** den stilling, du har, når du går.

**Gerontopsykiater:** en psykiater der arbejder med psykiske sygdomme i alderdommen.

**Globalisering:** stigende udveksling mellem verdensdelene.

**Gnidningsmodstand:** den modstand, der er mellem to genstande, når de bevæger sig i forhold til hinanden, eller mellem en genstand og en væske. Fx oplever vi, at et nyvasket gulv er glat at gå på, fordi gnidningsmodstanden er mindre.

**Guidning:** betyder at føre og vise vej.

## H

**Hjemsøgelse:** i den religiøse verden betyder det at blive ramt af Guds straf.

**Hjernecentre:** områder i hjernen, fx motorisk center, talecenter, synscenter.

**Hvidbog:** en dybdegående rapport, der er udgivet af en regering. Rapporten skal informere offentligheden om et emne.

**Hypervitaminose:** overdosering af vitamin.

**Høj intensitet:** Sundhedsstyrelsen definerer høj intensitet som planlagt træning eller fysisk aktivitet, hvor pulsen stiger, så du bliver forpustet og har svært ved at føre en samtale, mens du er aktiv. Eksempler: ved svømning, løb, styrketræning og boldspil.

## I

**ICF:** International klassifikation af funktionsevne, funktionsevnenedsættelse og helbredtilstand.

**Idealiseret:** at fremstille noget mere perfekt end det er.

**Integritet:** evne til at handle selvstændigt, ærligt og i overensstemmelse med sine moralske principper.

**Intensitet:** antallet af pulsslæg pr. minut.

## K

**Kinæstetisk sans:** opfattelsen af kroppens bevægelser, stilling, vægt og kraft via sansning fra muskler, sener og led.

**KL:** Kommunernes Landsforening er en privat interesse- og medlemsorganisation for alle 98 kommuner i Danmark.

**Klientgørelse:** er at en person gøres til modtager af hjælp.

**Kognitiv fitness:** ifølge ældreforsker Henning Kirk dækker kognitiv fitness over de resurser, vi har til at udføre hensigtsmæssige handlinger i forbindelse med de roller, som vi har hver især.

**Kondition:** den mængde ilt, en person kan optage pr. legemskilo pr. minut. I praksis betyder det evnen til at arbejde med en høj puls i lang tid.

**Kostfibre:** kostfibre er grove og ufordøjelige kulhydrater og kommer fra plantemateriale.

**Kulturel intelligens:** er evnen til at gøre sig forståelig og udvikle et konstruktivt samarbejde på tværs af kulturforskelle.

**Kulturel selvforståelse:** en idealiseret beskrivelse af en kulturgruppe, man selv hører til.

## L

**Lipoprotein:** biokemisk kompleks, der består af både lipid (fedtstof) og protein.

**Lukket gruppe:** deltagerne har meldt sig eller er visiterede til gruppen, og aktiviteten har en tidsramme.

## M

**Medicinsk sociologi:** er den del af sociologien, hvor man bl.a. studerer samspillet mellem samfundsforhold og helbred, sygdomsopfattelse og livsstil mv.

**Mental:** sjælelig, det mentale er det, der har med sindet og tankerne at gøre.

**Mestre:** evnen til at beherske og påvirke vores liv i den retning, vi ønsker.

**Moderat intensitet:** Sundhedsstyrelsen definerer moderat intensitet som aktiviteter eller motion, hvor pulsen stiger, og du kan tale med andre, imens du motionerer. Eksempler: at cykle eller gå, trappegang og motionsidræt. Den nedre grænse for moderat intensitet svarer til at gå med en gennemsnitshastighed på 4 km/t.

**Monosakkarider:** den enkleste type kulhydrat, der indeholder carbon, hydrogen og oxygen. Glukose er et af de vigtigste monosakkarider.

## N

**Networking:** er det at pleje og udvikle sit sociale netværk, bl.a. i karrieresammenhæng. I flere brancher, herunder mediebranchen betragtes networking af nogle arbejdsgivere som noget, der er lige så vigtigt som faglige kompetencer.

**Neurodynamik:** undersøgelse og behandling af nervesystemets evne til at tilpasse sig kroppens bevægelser.

**NNR:** Nordic Nutrition Recommendations eller De Nordiske Næringsstofanbefalinger. De nordiske lande har lavet fælles anbefalinger om, hvordan man bedst sammensætter kosten.

**Næringsstoffer:** stoffer i maden, der er grundlæggende for at opretholde kroppens funktioner.

## O

**Obstipation:** forstoppelse.

**Overenskomstforhandlinger:** forhandlinger mellem arbejdsgivere og lønmodtagere. Forhandlingerne føres som regel gennem arbejdsgiverorganisationer, fx Danske Regioner, og lønmodtagerorganisationer, fx FOA. Forhandlingerne fører ofte frem til regler for løn- og arbejdsforhold i en såkaldt overenskomst mellem parterne.

## P

**Peptidbindinger:** bindeled i proteinmolekylernes struktur.

**Perception:** opfattelse, genkendelse, bearbejdning og reaktion på sanseindtryk.

**Polysakkarider:** opstår ved forbindelse mellem flere monosakkarider.

**Praksisform:** dækker både over faglige handlinger og en faglig viden.

**Proces:** den tid, som borgeren bruger på at skabe et resultat eller en genstand, fx at strikke en trøje.

**Produkt:** resultat eller genstand, der kommer ud af en aktivitet, fx en færdig trøje.

**Proprioceptive sans:** led- og muskelsans der ligger i muskler, led og sener i kroppen, hvor den registrerer kroppens stilling og bevægelse i forhold til tyngdekraften.

## R

**Reminiscens:** en erindring, en mindelse, noget man husker.

**Reservekapacitet:** overskud af muskelstyrke og kondition til at udføre daglige gøremål.

**RM:** Repetitions-Maksimum. Den vægt man lige akkurat kan løfte 1 gang = 1 RM – og 4 gange = 4 RM.

## S

**Screening af ernæringsrisiko:** patienter, der indlægges, bliver vurderet, om de er i risiko for underernæring.

**Shuttle walk test:** et redskab til at vurdere maksimal arbejdskapacitet og udholdenhed.

**Småtpisende:** især ældre mennesker med ernæringsmæssige risikofaktorer eller pga. utilsigtet vægttab eller nedsat appetit.

**Social devaluering:** en opfattelse af en person som mindreværdig i samfundet.

**Spilerdug:** et tyndt plastikmateriale. I modsætning til et glidestykke er det ikke polstret.

**Statisk muskelfunktion:** der sker ingen bevægelse, selv om musklen trækker sig sammen, fx når du bærer en indkøbspose i den ene hånd.

**Stimuli:** ydre sansepåvirkninger.

**Suveræn:** enehersker.

## T

**Taktil sans:** føle/berøringssans.

**Tonus:** muskelspænding.

**Træne:** Sundhedsstyrelsen definerer træning som: planlagt og struktureret fysisk aktivitet, der gennemføres jævnligt for at vedligeholde eller forbedre form og velbefindende.

**Tyngdelinje:** den linje, der går fra næsen, gennem navlen og ned mellem begge fødder.

## U

**Understøttelsesfladen:** det samlede område mellem og under fødderne.

## V

**Vestibulær sans:** ligevægtssans, der ligger i det indre øre, hvorfra den registrerer muskelspænding, tyngdekraftens påvirkning og hovedets bevægelse.

**VO2 max:** maksimalt oxygenoptag.  
Vægtoverførelse: en bevægelse, hvor du flytter vægten fra det ene ben til det andet ved at skubbe fra med det ene ben.

## Æ

**Ældre:** I Sundhedsstyrelsens anbefalinger om "Fysisk aktivitet til ældre" defineres ældre som 60-årige og opefter. Sundhedsstyrelsen inkluderer i begrebet ældre også 50-60-årige, der har et funktionstab eller en kronisk lidelse.

## Å

**Åben gruppe:** medlemmerne kommer og går, og der er ingen tidsbegrænsning på aktiviteten, fx en samværsgruppe på et dagcenter.