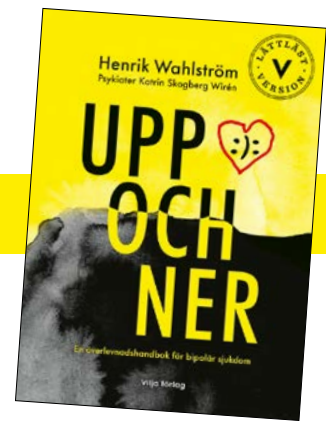


Uppochner



ORDLISTA

kampanj (sida 10, rad 4) aktivt arbete för att nå ett visst mål
symtom (sida 10, rad 19) tecken på sjukdom
specifikation (sida 30, rad 8) exakthet
strukturerat (sida 34, rad 17) med regler och rutiner
vanföreställningar (sida 50, rad 15) att inbilla sig saker
strategi (sida 53, rad 5) plan för att nå ett mål
trigga (sida 76, rad 13) sätta i gång
frustrerande (sida 80, rad 6) irritation och ilska
paranoid (sida 88, rad 13) sjukligt misstänksam
förebyggande (sida 101, rad 9) som stoppar något i förväg
stämningsläge (sida 124, rad 2) hur man känner sig i humöret
IVF (sida 149, rad 14) hjälp till den som inte kan bli gravid på naturligt sätt
HBTQIA (sida 192, rad 4) personer med olika sorters sexualitet
stimulera (sida 214, rad 7) få fart på/aktivera

Finns det andra ord som är nya för dig? Skriv ner dem, slå upp dem och förklara.

Arbeta med ordlistan

1. Gå tillbaka till boken. Läs meningarna där orden i ordlistan och de ord du valt finns. Förklara med egna ord vad meningarna betyder.
2. Skriv egna meningar med fem av orden.



GRAMMATIK

Substantiv

Substantiv är ord för saker, personer och platser samt begrepp. Verb är ord som beskriver vad någon eller något gör, till exempel springa eller prata.

Stryk under substantiven och ringa in verben nedan.

- Äta medicin.
- Pendla i humöret.
- Kroppen känns tung.
- Dricka alkohol.
- Läkaren frågade.

Adjektiv

Adjektiv är ord som beskriver substantiv och pronomen som saker, människor och platser. Färger är också adjektiv. Adjektiv kan kompareras.

Exempel: Arg, argare, argast

Komparera följande adjektiv:

- Lycklig
- Djup
- Bra
- Dålig
- Tung
- Fantastisk
- Snabb



LÄSFÖRSTÅELSE

Del 1 Sjukdomen

1. Gör medicinen att man blir frisk från bipolaritet?
2. Vad är skillnaden mellan mani och hypomani?
3. Ge några exempel på triggers.
4. Varför räknas diagnosen bipolär sjukdom typ 1 som en allvarlig psykisk störning?
5. Vad menas med samsjuklighet?
6. Varför är det bra att få en diagnos?
7. Vad visar en livslinje?
8. Varför sätter läkaren ibland en tillfällig diagnos?
9. Hur kan man tänka när det gäller drömmar och mål?
10. Beskriv en lindrig depression.
11. När behöver en deprimerad person läggas in på sjukhus?
12. Varför är små tecken på depression viktiga?
13. Hur kan man minska risk för självmord bland bipolära?
14. Varför ska man inte undvika situationer som ger ångest?
15. Vad menas med förhöjt stämningsläge?
16. Hur kan hypomani kännas i kroppen?
17. Hur påverkas självförtroendet av hypomani?
18. På vilket sätt kan snabba tankar och känslor leda till problem?
19. Varför kan det vara svårt att säga till när någon med bipolär sjukdom betar sig annorlunda?
20. Hur påverkas ens tankar av mani?
21. Varför finns tvångsvård för maniska personer?
22. Vad är typiskt för paranoidea tankar under en psykos?
23. Hur påverkas hjärnan efter en mani?
24. Vad är syftet med en krisplan?
25. Hur skiljer sig ett blandat skov från hypomani?



Del 2 Att leva med sjukdomen

26. Ge exempel på goda rutiner för någon med bipolär sjukdom.
27. Vilken hjälp kan man få av vården?
28. Hur vet man om medicinen fungerar rätt?
29. Vad menas med biverkning?
30. Vad är viktigast om man vill klara sig utan medicin?
31. Vilken typ av vårdpersonal får man hjälp av?
32. Vad är skillnaden mellan öppenvård och heldygnsvård?
33. Vilken rutin är viktigast att följa?
34. Varför är träning bra för bipolära?
35. Vad menas med orimliga och rimliga saker?
36. Vad är listor bra för?
37. Varför är det viktigt att planera sina resor noga?
38. När är risken för skov störst i samband med graviditet?
39. Varför ska gravida berätta för vården om de är bipolära?
40. När ska man berätta för sitt barn om sjukdomen?
41. Varför tror du att en del föräldrar inte vill tro på läkarnas diagnos?
42. Varför ska man inte ge råd till den som är sjuk?
43. På vilka sätt är det jobbigt att vara närstående till någon som är bipolär?
44. Hur kan en krisplan hjälpa även närstående?
45. Vad menas med stigmatisering?
46. Hur påverkar psykisk sjukdom människors livslängd?
47. När behöver man berätta för arbetsgivaren om diagnosen?
48. Vad var syftet med att göra en symbol för psykisk ohälsa?



Del 3 Fakta och råd från Katrin

49. Vad innebär vårdgaranti?
50. Vem bestämmer vilken information som får lämnas ut om en sjuk person?
51. När får tystnadsplikten brytas?
52. Varför är det bra att ta medicin regelbundet?
53. Varför tar många litium trots biverkningar?
54. När kan ECT behövas?
55. Varför får man höga doser läkemedel vid mani?

SKRIVA

Skriv ett omdöme

Vad tyckte du om boken? Använd punkterna som stöd.

- Jag tyckte att boken var ...
- Jag tyckte att det var intressant ...
- Jag tyckte att det var svårt att förstå ...
- Jag skulle vilja fråga författarna ...
- Jag undrar ...

ANALYSERA

Välj ett favoritcitrat

Välj några meningar ur boken, ett citat. Skriv av citatet och skriv sedan dina tankar om det.

Genre

1. *Uppochner* är sakprosa (faktabok). Hur märks det?
2. På omslaget står det att det är en överlevnadshandbok. Vad menas med det?