



## HÄLSA OCH VÅRD



*Det här temabladet ger dig tips på material som finns hos Mediecenter som passar för vård- & omsorgsutbildningarna.*

**OBS!! Under ämnet naturorienterande ämnen/biologi på [sliplay.se/mediecentervarmland](http://sliplay.se/mediecentervarmland) finner du fler filmer om kroppen!**

**Filmerna är direktlänkade till SLI – ctrl-klicka på titeln och strömma/beställ!**

## OM MEDIECENTER VÄRMLAND

Mediecenter Värmland är länets gemensamma mediebänk!  
Här kan alla medlemmar, från barnomsorg till vuxenfortbildning,  
avgiftsfritt välja bland cirka 25.000 titlar.



Mediecenter Värmland tillhandahåller inköpt film, UR:s radio/tv-program och robotar. Hos oss kan du även beställa talböcker – vi har tillgång till mer än 100.000 böcker från Legimus.

## HUR BESTÄLLER JAG?

Du hittar hela vårt utbud i vår internetkatalog [sliplay.se/mediecentervarmland](https://sliplay.se/mediecentervarmland).

För att strömma eller beställa material via webben måste du skapa ett konto!  
Har du några funderingar, ring oss på 010-833 10 60 eller skicka en e-post till  
[mcv@regionvarmland.se](mailto:mcv@regionvarmland.se)

OBS! Dina elever kan också göra konto på SLIPlay och strömma själva! (elevinloggning)

### Gör så här för att skapa konto:

Gå till [sliplay.se/mediecentervarmland](https://sliplay.se/mediecentervarmland). Klicka på "Bli medlem här". Fyll i dina uppgifter och klicka på "gå vidare". Du får nu en e-post med en länk som du ska följa. Där får du fylla i ytterligare några uppgifter samt välja lösenord. När du sparat är din registrering klar och så fort vi godkänt din registrering (under kontorstid) kan du börja använda ditt konto.

Du kan också välja något av de single-sign-on-alternativ som finns – ytterligare information om hur du gör hittar du [här!](#)

Dina elever kan också göra egna konton på [sliplay.se/mediecentervarmland](https://sliplay.se/mediecentervarmland) och strömma programmen direkt i sina datorer, smartphones eller iPads. En annorlunda läxa kanske...?  
De skapar sina konton på samma sätt som pedagogerna och när detta är klart måste du godkänna deras konto. Du hittar deras ansökningar under "elevregistreringar" på din SLI-Play-inloggning (under ditt namn). OBS! Godkänn bara de elever som är dina!

**[Här hittar du en lathund för dina elever!](#)**

**Målgruppen är en rekommendation från oss och leverantören. Det är du som pedagog som avgör för vilka åldrar du vill visa filmen!**

### Våra vanligaste sjukdomar

Vi möter alla olika utmaningar i livet. Från små besvär till allvarigare sjukdomar, och det en del av den mänskliga erfarenheten. Genom att förstå mer om de besvär eller sjukdomar som påverkar oss, kan vi göra det lättare att lindra eller förebygga för att må så bra som möjligt.



#### Stroke

I det här programmet lär vi oss mer om stroke som är ett samlingsnamn för sjukdomar som orsakas av en blodpropp eller blödning i hjärnan. Vi ska förstå orsaker, symtom och riskfaktorer samt vad man kan tänka på för att förebygga eller behandla en stroke.

**Speltid:** 5 min **Målgrupp:** från 10 år **Utförande:** Strömmande.

#### Förkylning och influensa

I det här programmet ska vi förstå skillnaden mellan förkylning och influensa. Det här är de två vanligaste sjukdomarna som de flesta människor över hela världen får och vi ska även titta på vad man kan tänka på för att slippa bli sjuk.

**Speltid:** 5 min **Målgrupp:** från 10 år **Utförande:** Strömmande.

#### Urinvägsinfektion

I det här programmet tittar vi på urinvägsinfektion som en del personer får många gånger i livet och är lite olika hos tjejer och killar. Vi ska förstå deras orsaker, symtom och vad man kan tänka på för att förebygga eller behandla en urinvägsinfektion.

**Speltid:** 5 min **Målgrupp:** från 10 år **Utförande:** Strömmande.



#### Sömn – dygnets viktigaste aktivitet

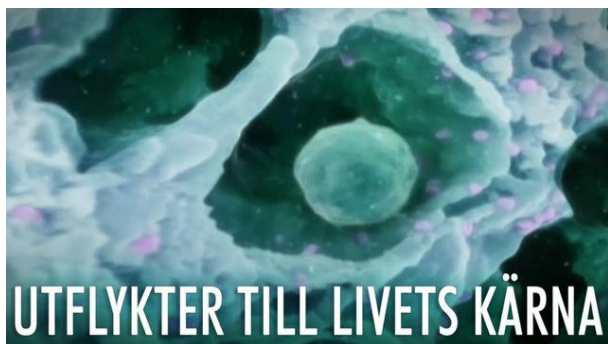
Idag sover vi allt mindre och ändå vill vi orka allt mer. Hur ska man hinna göra allt man vill och sova så mycket som man behöver? Går det att kombinera dagens digitala och sociala samhälle med människan som biologisk varelse? I den här filmen träffar vi sömnforskare och experter som berättar varför kroppen behöver sova. Vi träffar också Elisabeth som har lidit av sömnproblem. Vi får svar på vad som händer om man inte får sova och vad långvarig sömnbrist innebär för risker. Dessutom får vi tips och råd om hur man förbättrar sin sömn.

**Speltid:** 11 min **Målgrupp:** från 13 år **Utförande:** Strömmande.

## Abort – en mänsklig rättighet?

Aborter har alltid skett och fortsätter att ske vare sig de är tillåtna eller förbjudna. Frågan om fri abort som en medborgerlig rättighet har på många sätt blivit en debatt om i första hand kvinnors fri- och rättigheter och därmed vad våra demokratiska fri- och rättigheter, oavsett kön, skall omfatta. Strängare lagar, religioners påverkan och konservativa krafter i länder som USA och Polen driver utvecklingen om fri abort i en annan riktning. Högsta domstolen i USA hävde en dom i juni 2022 som allmänt kallats "Roe mot Wade" – ett domslut som har förhindrat landets delstater att införa abortförbud sedan 1973.

**Speltid:** 18 min **Målgrupp:** från 13 år **Utförande:** Strömmande.



### Utflykter till livets kärna

Människans kropp är en av naturens mest fantastiska uppfinningar. Inte nog med att den kan gå; den kan göra om maten vi äter till energi, den kan andas, den kan tänka och allt annat som vi har för oss. Kroppen är uppbyggd av många tusen miljarder celler, och var och en innehåller ett litet samhälle i miniatyr. Fotografen Lennart Nilsson har med hjälp av specialbyggda

mikroskop och särskilda kameralinser fotograferat insidan av vår kropp. Vi följer med på en resa till livets kärna - cellen

**Speltid:** 5x7 min **Målgrupp:** 13–16 år **Utförande:** Strömmande.

#### **Rubriker:**

- 1: Cellstaden
- 2: Fabrikerna
- 3: Världens minsta restaurang
- 4: Smarta virus
- 5: Immunförsvaret



### En hjärnas födelse och död

En människas hjärna är en oerhört komplex organism. Vi följer hjärnans utveckling under en livstid - från det unga barnets nyfikna och receptiva hjärna till den kloka och erfarna, men i värsta fall demensdrabbade, äldre hjärnan. Med hjälp av avancerad grafik kryper vi in i skallen på barn, tonåringar och pensionärer för att se vad som händer i hjärnan när den lär sig läsa och

skriva, när den blir förälskad, och när den drabbas av sjukdomar som stroke och Alzheimer.

**Speltid:** 3x30 min **Målgrupp:** pedagoger **Utförande:** Strömmande.

#### **Den unga hjärnan**

Ett barns hjärna är oerhört dynamisk, och mer formbar än en muskel. Genom studier av analfabeter vet forskarna att hjärnans själva anatomi förändras när barn får lära sig läsa och skriva. Nu visar det sig också att andra aktiviteter, som till exempel musikalisk träning, påverkar hjärnan på ett överraskande sätt. Man tror att barns snabba inlärning förstärks av de märkliga spegelneuronerna.

## Den mognande hjärnan

En 20-åring har nått sin fulla längd. Lever och njurar är fullt utvecklade. Men det finns ett organ som inte mognar förrän långt senare - hjärnan. Den sena utvecklingen av prefrontalloben kan förklara varför ungdomar ofta är mer lynniga, impulsiva och omdömeslösa än vuxna. Vi träffar bland andra Peter Birko som blev rullstolsbunden efter ett ödesdigert kvällsdopp. Dessutom får vi ta del av ny forskning som förklarar vad som händer innanför skallbenet när vi blir kära och varför våra stenåldershjärnor är så dåligt anpassade till många arbetsplatser.

## Den åldrande hjärnan

När hjärnan blir gammal händer mycket negativt: antalet hjärnceller minskar, minnet fallerar och risken för hjärnsjukdomar ökar. Men allt är inte nattsvart. Idag vet forskarna att det sker en nybildning av hjärnceller hela livet, att vissa minnesfunktioner märkligt nog blir bättre med åren och att hjärnan tack vare sin formbarhet kan återskapa funktioner som förlorats vid till exempel en stroke. Allt fler av oss når den magiska 100-årsgränsen, många med hjärnans funktioner i behåll, och nu börjar man förstå vad det är i vår miljö och vår biologi som gör det möjligt.

## Kunskapsklipp

Här hittar du en mängd korta utbildningsklipp – ett viktigt verktyg för lärare och elever för att kunna introducera, inspirera, förklara eller repetera något, även när tiden är knapp.

Klippen är **korta faktafilmer**, oftast mellan 3–5 minuter långa. Samtliga klipp är avsedda för högstadiet och gymnasiet!

**Speltid:** 2–5 min/del. **Målgrupp:** 13–19 år. **Utförande:** Strömmande.

*Rubriker:*

[Vaccin](#)

[Pandemier](#)

[Vaccinera eller inte](#)

[Penicillin](#)

[Bakterier](#)

[Det mänskliga hjärtats stora blodkärl](#)

[Hjärt- & kärlsjukdomar](#)

[Fiberoptik & pacemaker](#)

[Fem fakta om hjärnan](#)

[Storhjärnan](#)

[Lillhjärnan, talamus, hypotalamus och hjärnstammen](#)

[Det somatiska och autonoma nervsystemet](#)

[Det centrala nervsystemet en översikt](#)

[Nervcellerna](#)

## Neuronet - Nervsystemets strukturella och funktionella enhet

### Ryggmärgen

### Stamceller

### Matspjälkningssystemet – vår maghjärna

### Vad är homeostas?

### Homeostas – några vanliga sjukdomar vid obalans

### Dissektion – Hur fungerar ett koöga?

### Dissektion – Hur fungerar en fårhjärna?



**Uppfinnarna** är en serie utbildningsklipp där du möter olika uppfinnare. Med hjälp av bland annat animationer förklaras på ett pedagogiskt sätt hur deras uppfinningar fungerar. Filmerna är gjorda av bl.a. CNN och Euronews

**Speltid:** 4–9 min/del **Målgrupp:** från 13 år

**Utförande:** Strömmande

### Andningshjälp till nyfödda barn

Curosurf är en behandling för prematura (för tidigt födda) barn som lider av andningsstörningen RDS, ett livshotande tillstånd i lungorna. Tack vare metoden har drygt en halv miljon för tidigt födda barn kunnat räddas. Uppfinnare: Tore Curstedt.

### Skräddarsydd medicinering

Med riktade cellgifter har det blivit möjligt att skicka cellgifter till speciella mål. Genom att innesluta de kraftigt verkande cellgifterna i biologiskt nedbrytbar plast kan man rikta deras effekt mot den punkt där de behövs mest, alltså direkt mot tumören. Uppfinnare: Robert S. Langer

### Bioniska proteser

Ett intelligent knäprotesystem som gör så att den som använder protesen får en naturlig gångstil med hjälp av en mikroprocessor. Processorn anpassar automatiskt protesens till personens hållning och gångtakt. Uppfinnare: Hugh Herr

### HIV – Snabba diagnostiktester

Tack vare enkla, snabba, patientnära diagnostiktester för en rad olika infektionssjukdomar som hiv, hepatit B, klamydia och influensa går det att rädda tusentals liv. De snabba testresultaten löser även problemet med patienter som kommer för att testa sig, men som sedan inte kommer tillbaka för att få sin diagnos. Uppfinnare: Helen Lee

### Magnetpulveravbildning

Magnetpulveravbildning (Magnetic Particle Imaging, eller MPI) tillhör en ny generation medicinska avbildningstekniker. Det är också en patientsäkrare metod än vanlig röntgen. Uppfinnare: Bernhard Gleich, Jürgen Weizenecker m.fl.

### Tryckmätning av hjärnan

Med hjälp av ultraljud kan man på ett säkert och exakt sätt mäta trycket i hjärnan. Om trycket lämnas okontrollerat, t.ex. i samband med en stroke eller hjärntumör, kan det annars stiga till farligt höga nivåer. Uppfinnare: Arminas Ragauskas

### Det artificiella hjärtat

CARMAT-hjärtat är världens första helt implanterbara, självreglerande konstgjorda hjärta. Det består av en mekanisk pump som kopierar det mänskliga hjärtats sammandragningar. I motsats till liknande anordningar som bara håller en oföränderlig rytmisk puls, så anpassar detta konstgjorda hjärta blodvolymen efter människokroppens behov. Uppfinnare: Alain Carpentier

### Zein – räddningen för glutenintoleranta

Majs som glutenersättning har gjort det möjligt för människor som lider av celiaki (glutenintolerans) att njuta av glutenfri mat, utan att behöva avstå från till exempel pasta och bröd. Ett viktigt mål med Zein har varit att bevara matens goda egenskaper. Uppfinnare: Virna Cerne, Ombretta Polenghi

## Filmer om Forskning



### Forskning är fantastiskt – Hjärnan – Kan ödlor läka vår hjärna?

Malin Parmar, Biomedicinskt centrum i Lund: På salamandrar kan det växa tillbaka ett ben om de förlorat det. De kan till och med läka sin hjärna efter svåra skador, något som länge fascinerat forskare. Människans hjärna saknar den egenskapen, men det vill forskaren Malin ändra på genom att hitta vad som triggar till

sjävläkning. En banbrytande biomimik om det lyckas!

**Speltid:** 6 min **Målgrupp:** från 13 år **Utförande:** Strömmande

### Forskning är fantastiskt – Vaccin – Det nya bubbelvaccinet

Birgitta Henriques Normark, Karolinska institutet: Vaccin är ett bra försvar mot virus och bakterier. Men de fungerar inte alltid mot alla varianter av en sjukdom. Det gäller även det vaccin barn får mot pneumokocker. Birgitta har hittat en ny väg att nå de livsfarliga bakterierna med vaccin, små bubblor/vesikler som förhoppningsvis är mottagliga för de 100-tal varianter av pneumokocker som finns.

**Speltid:** 7 min **Målgrupp:** från 13 år **Utförande:** Strömmande

**Du vet väl att eleverna kan göra egna konton och strömma media?  
Här hittar du en [lathund till elevkonto på SLIPlay!](#)**



### Briljanta forskare – Gensaxen

Ett barn dör varje minut i malaria. Om jordens temperatur stiger kan malaria sprida sig och drabba 50 procent av världens befolkning. Genom den senaste forskningen inom genteknik - gensaxen CRISPR CAS 9 - kan vi genmodifiera malariamyggan och utrota malarian. Ska vi skydda en insektsart, eller rädda människor från lidande?

**Speltid:** 9 min **Målgrupp:** från 13 år **Utförande:** Strömmande

### Briljanta forskare – Antibiotika

Antibiotikan revolutionerade världen, men numera har antibiotikaresistensen blivit ett stort globalt problem. Utan antibiotika blir kroppen enormt sårbar. Forskning pågår kring bakteriofager och enzymet lysin kan vara en lösning.

**Speltid:** 9 min **Målgrupp:** från 13 år **Utförande:** Strömmande

### Briljanta forskare – Hudkameran

Solens ultraviolette strålning orsakar skador i cellernas arvs massa och resulterar i hudcancer. Med hjälp av revolutionerande artificiell intelligens - AI-teknik - går det att detektera hudcancer i ett tidigt stadium. Visionen är att man ska kunna upptäcka hudcancer genom en APP i telefonen och den bild man tar på sin hud.

**Speltid:** 9 min **Målgrupp:** från 13 år **Utförande:** Strömmande



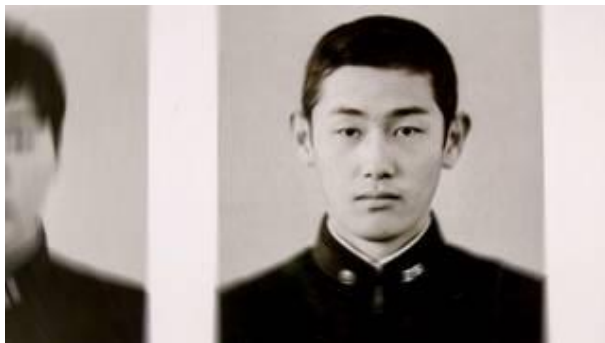
### **Vägen till Nobelpriset**

Lär känna Nobelpristagare på ett nytt sätt. Vi besöker olika länder och möter de pristagare som fortfarande är aktiva. Vi djupdyker i arkiv och research och hittar helt unikt och aldrig publicerat material. Hur har deras väg fram till Nobelpriset sett ut och vilka hinder har de mött? Hur lever deras upptäckter vidare och vad betyder de för oss idag?

**Speltid:** 20 min/del **Målgrupp:** från 13 år **Utförande:** Strömmande

### Vägen till Nobelpriset – May-Britt Moser

May-Britt och Edvard Moser fick Nobelpriset i medicin 2014. De hade upptäckt vilka celler som utgör ett positioneringssystem i hjärnan: vår inre kompass. Genom forskning på möss kunde paret Moser och deras team visa vilka delar av hjärnan som samarbetar och styr hur vi kan orientera oss i rummet. Deras upptäckt har stor betydelse för bland annat kampen mot Alzheimers sjukdom.



### Vägen till Nobelpriset – Shinya Yamanaka

Shinya Yamanaka fick Nobelpriset i medicin 2012. Han har i sin banbrytande forskning lyckats utveckla stamceller från vanliga kroppsceller. Stamceller har två egenskaper som skiljer dem från andra celltyper. De kan dels genomgå ett obegränsat antal celledelningar, dels mogna till flera celltyper. Därför tror man att stamceller kommer att kunna bota många sjukdomar i

framtiden. Shinya Yamanakas upptäckt är ett stort steg på vägen.

### Vägen till Nobelpriset – Gertrude Elion

Gertrude Elion fick Nobelpriset i medicin 1988 för att ha utvecklat läkemedel mot bland annat leukemi, herpes och malaria. Hennes upptäckter har också bidragit till att förenkla organtransplantationer. Gertrude Elion är ovanlig som Nobelpristagare eftersom hon inte hade någon högre akademisk utbildning och hela sitt liv arbetade på ett läkemedelsföretag.

## Psykisk ohälsa



### Psykologi förklarad

En kunskapsöverförande serie i ämnet psykologi, för dig som undervisar eller studerar på gymnasiet. I kärnfulla avsnitt förklarar psykologer och experter psykologiska teorier och perspektiv. Serien är kopplad till ämnet psykologi i gymnasieskolan och fungerar som såväl introduktion som sammanfattning av olika kursmoment. Här kompletteras undervisningen

med bilder, sammanhang och konkreta exempel.

**Speltid:** 4x17 min **Målgrupp:** gymnasiet **Utförande:** Strömmande

#### **Rubriker:**

- 1: Psykologins framväxt
- 2: Psykologins perspektiv

- 3: Socialpsykologi
- 4: Psykisk hälsa

### Inferno

Hur är det att leva med psykiska problem? Med avstamp i åtta personers erfarenheter tar vi upp olika aspekter av att vara sjuk, att få vård och hur det är att vara anhörig. Det finns ingen mall för hur en person med diagnostiserad psykisk sjukdom ska må, hur man blir frisk eller vem som kan råka ut för det. Men det finns hopp och det går att leva ett liv som man trivs med. Vi tar upp frågor som återhämtning och omvärldens attityder, eftersom det oftast är just omgivningens okunskap och fördomar som är det allra svåraste att hantera. I korta inslag följer vi också det dagliga arbetet på en psykakut i Sverige - en sida av samhället som ofta hålls dold. Dessutom blir det följetong från gruppen bakom närradiostationen Radio Totalnormal.

**Speltid:** 8x30 min **Målgrupp:** gymnasiet **Utförande:** Strömmande



### Infernoporträtt

Om att leva med psykisk ohälsa. Dessa dokumentära porträtt visar fyra människors personliga erfarenheter av psykisk sjukdom, psykvård men också anhörigas perspektiv. De fyra delarna handlar om: Rösthörning och schizofreni, Ångest och borderline, Psykos och återhämtning & Depression och suicid.

**Speltid:** 4x15 min **Målgrupp:** gymnasiet **Utförande:** Strömmande

#### **Rubriker:**

- 1: Rösthörning och schizofreni
- 2: Ångest och borderline

- 3: Psykos och återhämtning
- 4: Depression och suicid



### Dolt under ytan

Att vara tonårsförälder är sällan enkelt. Att vara förälder till en tonåring som dessutom mår psykiskt dåligt är ännu tuffare. Så vad gör man som förälder för att hjälpa sin tonåring? Vi får följa med sex föräldrar och deras tonåringar in i terapirummet. Samtalen leds av en utbildad psykolog och syftar till att skapa igenkänning, ge hopp och verktyg. För att värna såväl barnens

som föräldrarnas integritet gestaltas samtliga medverkande av skådespelare. Psykologerna spelar sig själva. I syfte att ge ökad förståelse och inget hopp vill vi med programserien bidra till att ge en mer nyanserad bild av begreppet psykisk ohälsa och förklara varför läget inte är så hopplöst som det verkar. Finns även teckenspråkstolkat och syntolkat.

**Speltid:** 6x30 min **Målgrupp:** gymnasiet **Utförande:** Strömmande

#### **Rubriker:**

- 1: Kan man förbjuda sociala medier?
- 2: Är mitt barn missbrukare?
- 3: Har mitt barn diagnos?

- 4: Mitt barn sitter bara framför datorn
- 5: Mitt barn är besatt av renlighet
- 6: Mitt barn vill inte gå till skolan

### Nyanländ: Psykisk ohälsa

Om psykisk ohälsa bland nyanlända. Vi pratar bland annat om trauman och psykiska konsekvenser av dem. Var kan man vända sig om man mår dåligt och vilken hjälp kan man få? Hamon Moravejzadeh intervjuar Trifa Shakely från Röda Korset.

**Speltid:** 18 min **Målgrupp:** gymnasiet **Utförande:** Strömmande

## Funktionsvariationer:

### Autism kan utträta stordåd!

Människor med autism är inte sjuka eller trasiga. De ser bara världen på ett unikt sätt. I den här animerade kortfilmen förklaras pedagogiskt vad autism är, och hur det påverkar dem som har det. Syftet är att ge kunskap och förståelse för hur det är att ha autism (autismspektrumtillstånd, AST). Vilka svårigheter det kan medföra, men också vad som kan vara positivt.

**Speltid:** 5 min **Målgrupp:** från 10 år **Utförande:** Strömmande



### Att leva med funktionsnedsättning – Den simmande politikern

David Lega föddes med en funktionsnedsättning som innebär bl a att han har ingen rörelse i armarna och svagare benmuskler. Han tar sig fram med en rullstol. David arbetar som politiker och har ett förflutet som OS-simmare med många segrar och världsrekord inom Paralympics. I filmen tar David upp flera

grundläggande värden som ingår i skolans värdegrund och uppdrag. Detta kopplar han samman med sitt eget liv. Värdeorden som tas upp är till exempel människolivets okränkbarhet, individens frihet, alla människors lika värde.

**Speltid:** 11 min **Målgrupp:** från 10 år **Utförande:** Strömmande.

### Att leva med funktionsnedsättning – Den meningssökande löparen

Den här filmen handlar om Jojje, som i 20-årsåldern råkade ut för en allvarlig trafikolycka och var en hårsman från att förolyckas. Sedan dess lever han med olika funktionsnedsättningar.

Funktionsnedsättningarna syns inte men gör sig ständigt påmind. Jojje berättar om sin kamp för att passa in i samhället och jakten på ett vanligt arbete. När han springer mellan olika instanser för att få rätt på allting tränar han maratonlöpning. Varför ska inte Jojje kunna få ett arbete på grund av att han är långsam? Syftet med filmen och filmhandledningen är att öka kunskapen om och förståelsen för hur det är att leva med funktionsnedsättning.

**Speltid:** 16 min **Målgrupp:** från 10 år **Utförande:** Strömmande

### En sällsynt vanlig dag

Hur bemöter du det du inte är van vid? I den här novellfilmen ser du hur det sällsynta blir normen, och normen det sällsynta. Personer utan normbrytande funktionsskillnad utsätts för samma bemötande som många personer med normbrytande funktionsskillnader drabbas av i verkligheten: de förminskas, ignoreras, glorifieras för småsaker och blir ombedda att opereras mot normalitet. Manuset är verklighetsbaserat och utgår från intervjuer med personer med olika typer av normbrytande funktionalitet.

**Speltid:** 18 min **Målgrupp:** från 13 år **Utförande:** Strömmande

### Små små bitar

Fia har det tufft hemma. Hennes pappa lider av psykisk ohälsa och hon gör allt för att gömma honom för omvärlden. Hon känner sig fastklämd i samhällets och vännernas normer, sina egna lögner och pappans gränslösa krav. När Fia träffar den orädda epa-tjejen Elsa förändras allt. Filmen är en samproduktion mellan Bris och Bautafilm med stöd av Film i Västerbotten. Filmen ska kunna fungera som en startpunkt för samtal om viktiga saker i livet för unga.

**Speltid:** 23 min **Målgrupp:** från 13 år **Utförande:** Strömmande



### Funkisfamiljer

Att leva med en funktionsnedsättning kan innebära att hela livet präglas av den och att varje dag blir en utmaning. Men det är inte alltid så, det kan också vara så att den knappt märks. Här delar tio familjer med minst en familjemedlem som har funktionsnedsättning med sig av sina erfarenheter.

**Speltid:** 3x30 min **Målgrupp:** gymnasiet **Utförande:** Strömmande.

### Vi har Tourette

Filmen lämpar sig både som utgångspunkt för en diskussion i skolan och i arbetslivet. Den kan också ge alla dem som fått diagnosen igenkänning och en möjlighet att blicka framåt i sitt liv med Tourette. Filmen lyfter fram den positiva kraft som syndromet också kan utgöra. Vi får följa sex personer med TS i olika åldrar - från 12 till 74 år. Deponerad av Riksförbundet Attention.

**Speltid:** 46 min **Målgrupp:** från 15 år **Utförande:** Strömmande

### Kunskap gör skillnad – ADHD

En informationsfilm som ger ökad kunskap om personerna bakom de neuropsykiska funktionshindren som t.ex. ADHD. Filmen beskriver också Riksförbundet Attentions arbete. Vi möter vuxna som gripande berättar hur det verkligen är att leva med funktionsnedsättningen ADHD och inte minst att det går att leva bra med den diagnosen. Deponerad av Riksförbundet Attention.

**Speltid:** 31 min **Målgrupp:** från 15 år **Utförande:** Strömmande

### Rörelse gör skillnad!

Denna film är ett resultat av Riksförbundet Attentions projekt Rörelseverkstan. Projektet lyfter fram betydelsen av rörelse för kvinnor med ADHD och andra som lider av stress. Deponerad av Riksförbundet Attention.

**Speltid:** 20 min **Målgrupp:** från 15 år **Utförande:** Strömmande

### Mamma jag har blivit knäpp

I filmen (30 min + 2 bonusfilmer, 21+13 min) möter du Johanna 9 år, Emma 13 år och Oskar 28 år, som alla har eller har haft OCD, dvs tvångssyndrom. Filmen riktar sig främst till barn och ungdomar men kan ses även av yrkesverksamma inom skolan, psykiatri och vården. Deponerad av Riksförbundet Attention.

**Speltid:** 64 min **Målgrupp:** från 14 år **Utförande:** Strömmande

### Mitt huvud är en torktumlare en film om ADHD

En varm och insiktsfull film om människorna bakom diagnosen ADHD. Vi följer bandystjärnan Pelle Fosshaug under utredning för ADHD. Får han diagnosen? Vi följer också andra etablerade personer i samhället, men också de som hamnat utanför beroende på sin ADHD. Alla beskriver målande sin livssituation. Experter berättar och nyanserar bilden av vad ADHD är. Deponerad av Riksförbundet Attention.

**Speltid:** 58 min **Målgrupp:** från 15 år **Utförande:** Strömmande



### Superungar

Vi möter familjer med barn som lever med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). Det kan till exempel vara ADHD, Aspergers syndrom eller autism. Programledaren Måns Möller träffar en familj per avsnitt, och vi får ta del av de problem just den familjen har i vardagen. Måns sätter varje familj i kontakt med en expert som ska hjälpa dem att minska

stressen och få en enklare vardag. Parallellt med huvudberättelserna träffar vi vuxna med NPF och Måns son Viggo, som har autism. Finns även teckenspråkstolkat och syntolkat.

**Speltid:** 6x60 min **Målgrupp:** gymnasiet **Utförande:** Strömmande

### Liv med autism

Möt barn och ungdomar med diagnos inom autismspektrumet. Deras familjer berättar om utredningar, träningsprogram, skolformer, boendialternativ och om möten med läkare, psykologer, pedagoger och assistenter. Sorg, kamp och frustration speglas i programmen, men också hopp och förtröstan. Vi möter en rad pedagoger, assistenter och behandlare som säger sig ha gjort sitt livs yrkesval den dagen de började arbeta med barn och unga med autism. Föreläsare och forskare kompletterar de personliga berättelserna med teoretiska fakta. Medverkar gör bland andra Christopher Gillberg, professor, Gunilla Gerland, författare och utbildare, Bo Hejlskov Elvén, psykolog och föreläsare och Christina Renlund, psykolog och psykoterapeut. Finns även teckenspråkstolkat och syntolkat.

**Speltid:** 7x30 min **Målgrupp:** gymnasiet **Utförande:** Strömmande



### Jag är inte handikappad – jag är hjulbent

När Anders Olsson vaknade till medvetande efter en felbehandling på sjukhuset fick han beskedet: "Dina lungor har fränts sönder så du har bara halv lungkapacitet, men det kan du leva med. Du tänker väl ändå aldrig bli elitidrottsman." Men elitidrottare var precis vad Anders, totalförslamad i underkroppen och med endast halv lungkapacitet, tänkte bli - och också

lyckades förverkliga. Sagan om hur Anders, efter att ha varit bunden vid sängen med svåra smärtor i flera år, mot alla odds startade en elitsatsning vid 37 års ålder, då de flesta elitidrottare trappar ner, är en berättelse om hur viljestyrka kan förändra verkligheten. Anders Olsson gör sannerligen skäl för epitetet "Järnmannen" och hans kamp mot problem och fördomar och hans fasta övertygelse att man aldrig får ge upp kan utan tvekan tjäna som ett föredöme i alla sammanhang. Deponerad av Film i Värmland.

**Speltid:** 58 min **Målgrupp:** gymnasiet **Utförande:** Strömmande

## Äldrevård



### Leva tills jag dör – Korta dokumentärer från äldreboenden

En serie som skildrar hur livet och arbetet på ett äldreboende kan vara - med fokus på relationer, livskvalitet och att få vara en hel människa. Vi möter boende, personal och anhöriga i nära situationer från verkligheten. Det handlar om att få gråta, skratta, uppleva nya saker och att ha tillitsfulla relationer. Att få bli sedd som gammal

och inte sjuk, som en hel människa och inte någon som bara ska vårdas.

**Speltid:** 8x6 min. **Målgrupp:** gymnasiet/vux **Utförande:** Strömmande.

#### **Rubriker:**

Alis sommarjobb  
Eivor vill inte gå upp  
Ulla odlar potatis  
Roland vill ha vin

Höns på gården  
Inas dotter  
Arne flyttar in  
Gill hälsar på



## Vård i praktiken

En serie pedagogiska och inspirerande filmer som ger konkreta verktyg och insikter för framtidens undersköterskor. Filmerna är särskilt framtagna för vårdutbildningar och passar utmärkt i både klassrum och digital undervisning. Med verklighetsnära exempel, tydlig information och praktiska demonstrationer får eleverna följa

med i viktiga moment inom vård och omsorg – från bemötande till hygienrutiner.

### Vård i praktiken – Bemötande i vården – Så gör du skillnad

Hur kan ett gott bemötande påverka en vårdtagares upplevelse? Denna film lyfter empati, kommunikation och respekt i mötet med vårdtagare.

**Speltid:** 9 min **Målgrupp:** gymnasiet/vux. **Utförande:** Strömmande.

### Vård i praktiken – Fallteknik och säkerhet

Hur förhindrar vi fall och skador? Filmen visar på rätt lyfteknik och hur vi skapar en trygg vårdmiljö för både personal och brukare.

**Speltid:** 5 min **Målgrupp:** gymnasiet/vux. **Utförande:** Strömmande.

### Vård i praktiken – Vård vid måltider – Att ge stöd vid matning

Att ge stöd vid måltider kräver tålamod, empati och rätt teknik. Filmen visar hur man kan hjälpa på ett värdigt sätt.

**Speltid:** 5 min **Målgrupp:** gymnasiet/vux. **Utförande:** Strömmande.

### Vård i praktiken – Vård och lagar - Lagar och etik för säker omsorg -

Vad säger lagen om dokumentation, samtycke och sekretess? Här får eleverna grundläggande kunskap i juridik och etik.

**Speltid:** 8 min **Målgrupp:** gymnasiet/vux. **Utförande:** Strömmande.

### Vård i praktiken – Säker vård – Hygienrutiner för trygg omsorg

God hygien är grunden för säker vård. Filmen går igenom handtvätt, skyddsutrustning och basala hygienrutiner.

**Speltid:** 6 min **Målgrupp:** gymnasiet/vux. **Utförande:** Strömmande.

**Har du och dina kollegor koll på vad Mediecenter  
har att erbjuda er?**

**Om inte kommer vi gärna och berättar om vår verksamhet!**

**Vi går också igenom SLIPlay och alla dess funktioner.**

**HÖR AV ER SÅ BOKAR VI IN ETT BESÖK!**

**Tfn.010-833 10 60, [mcv@regionvarmland.se](mailto:mcv@regionvarmland.se)**

## Dokumentärer och spelfilmer:



### [Det omätbara \(90 min – bioversionen\)](#)

### [Det omätbara \(58 min – skolverversion\)](#)

Dokumentär. Att få 15 barn att somna på en förskola mitt på dagen. Att i hemtjänsten jaga minuter i hissen mellan vårdtagare. I Det omätbara vänder Nils Petter Löfstedt ömsint kameran mot sina föräldrar och den stora yrkesgrupp som arbetar med att ta hand om

andra. Resultatet är en dokumentär om en just nu omöjlig ekvation....

"Det som stannar kvar i mig är något annat. Det kameran framför allt har fångat är ömheten mellan människor – skratten och värmen. Men också tårarna över att inte kunna räcka till i en verksamhet där effektivitet och ekonomi är det som får diktera villkoren." Erika Hallhagen SvD. Lämplig från åk 8.

**Speltid:** 58/90 min **Utförande:** Strömmande. **Produktionsår:** 2024.



### [Än är det inte slut](#)

Dokumentär. "Än är det inte slut!" bjuder på en livsbejakande resa in i vardagen på ett kontroversiellt vårdhem för personer med demens i Danmark. Sjuksköterskan, May Bjerre Eiby, har inget intresse av specifika demensdiagnoser eller mediciner, eftersom inget av detta förbättrar livskvaliteten för hennes 11 boende. Istället har hon och hennes personal

utvecklat en ny sorts behandling inspirerad av metoderna som introducerades av Florence Nightingale för 150 år sedan. "Medkänslobehandling", som May kallar det, handlar om kramar, beröring, samtal, humor, ögonkontakt, natur och glädje i gemenskap.

Filmmakaren Louise Detlefsen erbjuder en unik insyn i de intima och ibland intensiva stunderna mellan boende och vårdgivare, vilket ger en sällan sedd och upplyftande upplevelse av att åldras med värdighet, stil och glädje. Originaltitel: Det er ikke slut endnu. Lämplig från 13 år.

**Speltid:** 95 min **Utförande:** Strömmande. **Produktionsår:** 2021.

### **Har Du elever som har behov av att få böcker upplästa?**

Du kan låna skönlitterära talböcker för elever i behov av särskilt stöd från Mediecenter Värmland!  
Du hittar hela utbudet på [www.legimus.se](http://www.legimus.se) och det behövs ingen diagnos... det räcker med att Du anser att någon/några elever blir hjälpta av att få boken uppläst.

Utbudet innehåller över 100.000 skönlitterära titlar och lånetiden är 4 veckor.

Beställ via e-post eller telefon så får du få talboken på en USB-sticka.



### Du gör mig galen

Drama, Komedi. Pat, en före detta lärare har precis släppts ut från den psykiatriska anstalten där han suttit efter att ha försökt slå ihjäl sin frus älskare. Nu tvingas han flytta hem till sina föräldrar och gör allt han kan för återförenas med sin motvilliga ex-fru. På en brokig väg dit möter han mystiska Tiffany som har en hel del egna problem. Lämplig för: åk 5-gy.

**Speltid:** 122 min **Utförande:** Strömmande. **Produktionsår:** 2012.

### God dag chefssnopp

Komedi. 17-åriga Eva har Tourettes syndrom. Ibland kan hennes tics driva henne till vansinne, men oftast är Eva ganska glad. I familjen blir hon accepterad som den hon är. Men när pappan blir arbetslös blir balansen rubbad. Tillsammans med sin excentriska farmor och farbror Bernie lanserar Eva alltmer kaotiska planer för att rädda familjens ekonomi. En anarkistisk och varmhjärtad komedi om kärlek, tolerans och den märkliga sjukdomen Tourettes syndrom. Finns även med tysk text och otextad version! Lämplig för: åk 5-gy.

**Speltid:** 87 min **Utförande:** Strömmande. **Produktionsår:** 2011.



### Så länge hjärtat slår

Våren 2020. Coronaviruset sveper genom Sverige och när äldreboendet där Hanne arbetar. Hemmagjorda visir, brist på såväl personal som säkerhetsrutiner – och en ledning som hävdar att allt är under kontroll. Hanne tvingas välja sida; arbetsgivarna eller de äldre vars liv hon har i sina händer. När ingen lyssnar bestämmer sig Hanne för att gå till medierna. Plötsligt kallas hon till

huvudkontoret som ger henne ett ultimatum: var tyst eller lämna. "Så länge hjärtat slår" handlar om visseblåaren som larmade om missförhållanden på äldreboendet under pandemin. Bianca Kronlöf imponerar i denna svenska "Erin Brockovich"-film som gör att minnet av 2020 akut levande igen, skriver Helena Lindblad, DN. Lämplig från åk 8, gymnasiet samt vuxenutbildning.

**Speltid:** 104 min **Utförande:** Strömmande. **Produktionsår:** 2024.



### [The Peanut Butter Falcon](#)

Det här är historien om Zak, en ung man med Downs syndrom, som rymmer från det ålderdomshem där han bor, för att bli professionell wrestler som sin idol, The Salt Water Redneck. Efter ett udda händelseförlopp träffar han Tyler, en småkriminell på flykt, som blir Zaks osannolika tränare och allierade.

Tillsammans upplever de livet, dricker whisky,

fångar fisk och Zak lär sig både att simma och skjuta gevär. När Eleanor, en snäll sköterska som anklagas för Zaks rymning, hittar dem övertygar de henne att följa med på deras resa. Lämplig för: åk 8-gy.

**Speltid:** 97 min **Utförande:** Strömmande. **Produktionsår:** 2019.



### [Normal](#)

Tonåriga Lucie försöker komma i tid till skolan, ratta ett extrajobb, sköta om hemmet och ordna röka till sin kärleksfulla men oberäkneliga pappa, William, som är allvarligt sjuk. Tillsammans med sin fantasifulla dotter försöker William på olika sätt hålla verkligheten borta. Men när en socialarbetare plötsligt utses att besöka dem hotas tillvaron och Lucie utarbetar en plan för att få socialtjänsten att tro att de lever ett helt normalt liv. Originaltitel: Normale. Lämplig för: åk 8-gy.

**Speltid:** 87 min **Utförande:** Strömmande. **Produktionsår:** 2023.



### [Så jävla easy going](#)

18-åriga Joannas hjärna är som en blinkande nöjespark under högsäsong, och för att funka normalt behöver hon ADHD-medicin. Som kostar pengar. Som inte finns. Joanna tvingas bli kreativ för att få fram pengar. Och mitt i allt dyker den charmiga och självsäkra Audrey upp, som får Joannas hjärta att fullkomligt explodera. Bygger

på en bok av Jenny Jägerfeld. Lämplig för: åk 8-gy.

**Speltid:** 91 min **Utförande:** Strömmande. **Produktionsår:** 2021.



### The Father

Anthony närmar sig de 80 men i hans ögon finns ingen anledning till oro, han har det bra i sin bekväma våning. Hans dotter Anne ser dock hur han försvinner in i sin egen värld av minnen och föreställningar. "The Father" är en rörande och ögonöppnande skildring av åldrande och anhörigskap som inte liknar någon annan, med Oscars vinnarna Anthony Hopkins och Olivia Colman i

sina livs roller. Där andra filmer riktar kameran åt ett annat håll, med sjukdomsbilden som bakgrund, lyfter The Father fram Alzheimers i rampljuset och skalar av allt annat. Lämplig för: åk 9-gy.

**Speltid:** 97 min **Utförande:** Strömmande. **Produktionsår:** 2020.

### Dallas Buyers Club

Drama. Filmen är baserad på den sanna historien om Ron Woodroof, en homofobisk narkoman som 1985 fick diagnosen HIV och beskedet att han bara hade trettio dagar kvar att leva. Han vägrar acceptera sin dödsdom och börjar smuggla en med effektiv bromsmedicin som fortfarande inte var godkänd i USA. Med hjälp av Rayon, en transsexuell AIDS-patient, som han träffat på sjukhuset, skapar han Dallas Buyers Club där Hiv-positiva människor betalar en medlemsavgift för att få tillgång till alternativa behandlingsmetoder. Läkemedelsindustrin drar igång ett krig mot Ron. Lämplig för: åk 9-gy.

**Speltid:** 111 min **Utförande:** Strömmande. **Produktionsår:** 2013.



### En oväntad vänskap

Komedi, Drama. Driss, en ung kille från förorten som precis kommit ut från fängelset, anställs genom en händelse som personlig assistent till den oförskämt rike, men också mycket ensamme aristokraten Phillip som blivit förlamad efter en drakflygningsolycka. Driss är till en början väldigt tveksam till jobbet och Phillips vänner har starka invändningar mot hans val av assistent. Men de

två har mycket att lära av varandra. Tillsammans upptäcker de nya saker i livet och en oväntad och stark vänskap växer fram mellan två individer som på ytan inte verkar ha någonting gemensamt. Lämplig för: åk 9-gy.

**Speltid:** 102 min **Utförande:** Strömmande. **Produktionsår:** 2012.

Temabladen är till för att inspirera dig och underlätta för dig i ditt arbete. De innehåller tips på material och länkar inom resp. område.

Allt är länkat till Mediekatalogen!

Du hittar fler temablad på vår hemsida [www.regionvarmland.se/mediecenter](http://www.regionvarmland.se/mediecenter)

Har du andra områden du vill ha ett temablad till?

E-posta eller ring oss så hjälper vi dig!



### Rabbit Hole

Drama. Becca och Howie har förlorat sonen i en hemsk olycka och efter åtta månader har de fortfarande inte riktigt gått vidare. Han släpar med henne på terapimöten som hon avskyr och försöker hitta ett sätt att gå vidare medan hon envist undviker ämnet, försöker glömma sonens existens och långsamt glider ner i spiral av förvirring och depression. Tills hon träffar Jason, tonåringen som oavsiktligt körde ihjäl hennes son. En ovanlig vänskap mellan de två växer fram samtidigt som Becca och Howie glider alltmer från varandra. Lämplig för åk 9-gy.

**Speltid:** 90 min **Utförande:** Strömmande. **Produktionsår:** 2010.



### Human Forever – en berättelse om kärleken till mänskligheten

Den 24-årige vårdinnovatören Teun Toebes har ett uppdrag: att förbättra livskvaliteten för personer med demenssjukdom. Han har bott på en slutna avdelning på ett vårdhem i flera år när han bestämmer sig för att ta sitt uppdrag till nästa nivå. Under en resa jorden runt utforskar han och hans gode vän och filmskapare Jonathan de

Jong hur demens hanteras i andra länder och vad vi kan lära av varandra för att göra framtiden vackrare och mer inkluderande. Idag lever 55 miljoner människor över hela världen med demens i någon form. År 2050 spås den siffran att vara över 139 miljoner. Chansen att denna film handlar om din framtid är en på fem...."För mig är Human Forever inte bara en fängslande film, utan framför allt ett monument för alla demenssjuka och deras anhöriga över hela världen." - Mark Rutte, Nederländernas premiärminister.

**Speltid:** 80 min **Utförande:** Strömmande. **Produktionsår:** 2023.



## Gilla oss på Facebook!

Där berättar vi om nyheter och  
tipsar om aktuella filmer!

[www.facebook.com/MedicenterVarmland](https://www.facebook.com/MedicenterVarmland)