

Kafli 1.	þýðing/samheiti eða skýring á íslensku	ensk þýðing	Dæmi um notkun orðsins í setningu
Ábyrgð (no)	skylda (sem einhver hefur)	responsibility	Ég ber ábyrgð á að fylla á línið þegar ég er á vakt. Það er mikil ábyrgð að hugsa um sjúklinga/skjólstæðinga.
Aðgát (no)	varúð, varkárni	caution, care, carefulness	Það þarf að sýna aðgát í samskiptum við skjólstæðinga.
Aðstandandi (no)	náinn ættingi eða einhver úr sömu fjölskyldu	relative	Jón á fáa aðstandendur á lífi, bara einn bróður.
Aðhlynning (no)	umönnun að hugsa um (eða hlúa að) þeim sem er veikur.	care, treatment	Ég þurfti að leggjast inn á sjúkrahús í sumar og er mjög þakklát fyrir góða aðhlynningu sem sjúkraliðar veittu mér.
Aðstæður (no)	aðstaða, skilyrði, umhverfi	conditions, circumstances	Það eru góðar aðstæður til að stunda líkamsrækt á þessu hjúkrunarheimili. Ég bjó á fjórðu hæð í lyftulausu húsi, það voru aðstæður sem hentuðu ekki lengur fyrir mig eftir slysið.
Afar (ao)	mjög (notað til áherslu)	very, extremely, especially,	Þetta er afar áhugaverð umfjöllun um sjúkraliðastarfið. Ég hef afar lítinn áhuga á tísku.
Afneitun (no)	að vilja ekki viðurkenna eitthvað (neita að horfast í augu við eitthvað)	denial, refusal	Hann er í afneitun gagnvart því hvað veikindin eru orðin alvarleg.
Aldraður (lo)	gamall	elderly, older	Aldraður frændi minn bíður enn eftir að komast á hjúkrunarheimili, hann er orðinn 95 ára.
Áfall (no)	mjög erfið reynsla, stundum óvænt eða fólk er ekki tilbúið að takast á við hana	shock, trauma	Ég var í algjöru áfalli eftir að það kviknaði í húsinu okkar, við rétt náðum að komast út. Það var mikið áfall fyrir hann þegar konan hans dó jafnvel þó hún væri búin að vera veik lengi.

Einstaklingur (no)	ein manneskja, persóna	individual, person	Það búa margir skemmtilegir einstaklingar á þessu hjúkrunarheimili.
Einnig (ao)	og, líka, enn fremur, jafnframt	also, besides, moreover	Það er fiskur og grjónagrautur í matinn, einnig er hægt að fá grænmetisrétt.
Grundvöllur (no)	eitthvað sem er grunnur fyrir annað, þarf að vera til staðar svo eitthvað annað geti gerst eða verið	basis, foundation	Grundvöllurinn fyrir því að stunda nám í íslenskum framhaldsskóla er að kunna nógu mikla íslensku til þess.
Heilbrigðisstofnun (no)	stofnun sem sinnir heilbrigðisþjónustu á ákveðnu landsvæði og rekur m.a. heilsugæslustöðvar og sjúkrahús	healthcare institution, healthcare facility	Heilbrigðisstofnun Suðurlands er tengslanet heilsu og velferðar á Suðurlandi. Þjónustusvæðið nær frá Þorlákshöfn í vestri til Hafnar í austri.
Heilsugæsla (no)	stofnun sem annast heilbrigðisþjónustu, heilsugæslustöð, eftirlit með heilsufari fólks	health centre, healthcare	Á heilsugæslustöðvum er veitt fyrsta stigs heilbrigðisþjónusta. Það eru nokkrar heilsugæslustöðvar á höfuðborgarsvæðinu.
Hjúkrun (no)	það að hjúkra, umönnun sjúklinga	nursing	Hjúkrun getur átt við um aðstoð við athafnir daglegs lífs, hún getur líka verið mjög sérhæfð.
Hjúkrunarheimili (no)	stofnun, heimili fyrir lasburða gamalt fólk	nursing home	Á hjúkrunarheimilum er veitt fyrsta stigs heilbrigðisþjónusta.
Hægðir (no)	kúkur (að hafa hægðir= að kúka) að missa hægðir = að hafa ekki stjórn á þeim.	faeces	Einn skjólstæðingur okkar hefur misst hægðir síðustu þrjár nætur, ég verð að tala um það við hann að sofa með stykki/bleiju
Íbúi (no)	sá eða sú sem á heima á tilteknum stað, t.d. í húsi, bæ eða landi	resident, inhabitant	Ég er einn of mörgum íbúum á stóru hjúkrunarheimili.

Rúmlega (ao)	aðeins meira en eitthvað	(just) over, (bit) more than; about, around	Klukkan rúmlega þrjú koma flestir í heimsókn.
Rúmlega (no)	veikindi eða aðstæður þar sem einstaklingur er rúmfastur, liggur í rúmi	bed rest	í langri rúmlegu er hætta á þrýstingssárum.
Sjúklingur (no)	sá eða sú sem leitar eða fær þjónustu læknis eða sjúkrastofnunar, veikur eða veikburða einstaklingur	sick person, patient	Þó flestir hér séu í raun sjúklingar þar sem þeir eru veikir eða veikburða þá kalla ég þá yfirleitt skjólstæðinga þegar ég tala um þá.
Skjólstæðingur (no)	sá eða sú sem nýtur verndar eða umönnunar einhvers.	client	Ég þekki þarfir skjólstæðinga minna vel og gæti þess að sinna þeim.
Skýr (lo)	greinilegt, auðvelt að skilja	clear	Þetta er mjög skýrt letur. Niðurstaðan er mjög skýr ekki óljós.
Spítali (no)	sjúkrahús	hospital	Sjúkrahús og spítali eru samheiti, orðið spítali er afar líkt enska orðinu hospital.
Sorgmæddur (lo)	tilfinning vegna mikils dapurleika, að upplifa sorg	sorrowful, saddened	Maður verður sorgmæddur þegar maður missir vini og aðstandendur.
Samhryggjast (so)	að votta/sýna samúð	condole	Ég samhryggist þér vegna andláts ömmu þinnar
Samskipti (no)	samtöl/tjáskipti/samgangur milli fólks	communication, interaction, relations	Bíómyndin fjallar um samskipti kynjanna. Ég á góð samskipti við vinnufélaga mína og skjólstæðinga
Sinna (so)	sjá um eitthvað	take care of, care for, attend to	Í starfi mínu sinni ég skjólstæðingum. Ég veit að maður þarf líka að sinna sjálfum sér. Sjúkraliðar leita alltaf leiða til að sinna þörfum skjólstæðinga sinna .

Umönnun (no)	aðhlynning, það að annast um einhvern	attention, care	Starfið mitt felst að mestu leyti í umönnun skjólstæðinga, ég annast um að þeir geti sinnt athöfnum daglegs lífs.
Upplifa (so)	að verða fyrir ákveðinni reynslu	experience	Ég upplifi öryggi hér á hjúkrunarheimilinu. Ég upplifði þetta atvik alls ekki eins og þú lýsir því.
Úrræði (no)	möguleiki til úrlausnar, kostur	solution	Hvaða úrræði höfum við ef skjólstæðingur kemst ekki sjálfur á salernið?
Viðkomandi (no)	sá eða sú sem verið er að tala um, hlutaðeigandi	person in question, respective person	Þessi íbúi sem ég hef áhyggjur af er mjög sorgmæddur, viðkomandi hefur ekki farið út úr herberginu sínu í þrjá daga.
Virðing (no)	að eitthvað sé metið, viðurkenning	respect	Ég reyni að sýna öllum skjólstæðingum sömu virðingu , sama hvernig heilsa þeirra og bakgrunnur er.
Þvag (no)	piss, vökvi með úrgangsefnum sem safnast í þvagblöðru,	urine	Ég á erfitt með útskilnað þvags og pissa allt of sjaldan. Aðrir geta átt erfitt með að halda þvagi og sumir eru meða þvagleka.
Þörf (no)	Það að þarfnast einhvers, eitthvað sem þarf	need	Grunn þarfirnar eru sameiginlegar öllu fólki. Við höfum öll þörf fyrir næringu, svefn, svefn, hæfilegt hitastig og að losan við úrgang.
Öryggi (no)	Það að vera öruggur, að finna að maður treystir	safety, security	Það er svo mikið öryggi að vita að maður getur alltaf beðið um aðstoð ef maður þarf á henni að halda.

Kaflí 2	þýðing/samheiti eða skýring á íslensku	ensk þýðing	Dæmi um notkun orðsins í setningu
Afleiðing (no)	árangur eða útkoma	consequence, result,	Neikvæðar afleiðingar af hreyfingarleysi eru margar. Mikil notkun snjalltæka virðist hafa neikvæðar afleiðingar á líðan fólks.
Auka (so)	gera meira, bæta við, stækka	increase	Má auka tímann sem Jón er í sundi? Ég held að það þurfi að auka matarskammtinn hjá Önnu , hún segist geta borðað meira.
Amstur (no)	fyrirhöfn, strit, erfiði (oft sagt; í amstri dagsins og þá er verið að tala um endurteknar daglegar athafnir og verkefni sem þarf að sinna).	trouble, bother	Ég hef engan tíma fyrri líkamsrækt í öllu amstrinu , það þarf að þvo, elda og þrifa. Í amstri dagsins gleyma margir að hlúa að sjálfum sér. Mér þykir daglegt amstur ekki svo slæmt, mér finnst gaman að geta gert alla þessa hluti sem þarf að gera.
Áhrif (no)	að breyta einhverju	influence	Hreyfing hefur góð áhrif á heilsuna. Hún er svo jákvæð það hefur áhrif á allan hópinn.
Áhættupáttur (no)	áhætta + þáttur	risk factor	Hreyfingarleysi er einn af áhættupáttum hjarta- og æðasjúkdóma.
Áskorun (no)	eithvað sem reynir á eða mál til úrlausnar	challenge	Það var áskorun fyrir mig að venjast því að nota hjólastól. Það felast oft ýmsar áskoranir í því að gera breytingar.
Bjargráð (no)	úrræði/lausn	coping	Sjúkraliðar þekkja einkenni og orsakir bráðra verkja og algengustu bjargráð fyrir skjólstæðinga með verki. Skjólstæðingar nýta sér bjargráð svo þeir geti bæði líkamlega, andlega og félagslega lifað innihaldsríkara og sjálfstæðara lífi.

Bæta (so)	að gera eitthvað betra eða betur	improve	Ég vil bæta íslenskukunnáttu mína.
Draga (so) <i>úr</i>	minnka, fækka	reduce	Við reynum að draga úr notkun sykurs í mat
Efla (so)	styrkja	strengthen, boost, improve	Ég reyni að efla heilsuna með reglulegri hreyfingu. Við erum alltaf að hugsa um að efla gæði þjónustunnar.
Einkenni (no)	eitthvað sem greinir eitt frá öðru, sérkenni	symptom, characteristic	Einkenni kvefs eru oft stíflað nef. Hann sýnir ýmis dæmigerð einkenni þunglyndis.
Einstaklingsbundinn (lo)	persónubundið, eitthvað sem er ólíkt milli einstaklinga	individual, depends on the individual	Við reynum að bjóða upp á einstaklingsbundið æfingaprógramm.
Forvörn (no)	aðgerð til að koma í veg fyrir eitthvað óæskilegt, fyrirbygging	preventative measure	Það er forvörn að hugsa vel um heilsuna.
Fylgikvilli (no)	sjúkdómur (eða vandamál) sem kemur í kjölfar annars sjúkdóms eða ástands	complication	Helstu fylgikvillar sykursýki eru æðasjúkdómar
Fylgja (so) <i>eftir</i>	tryggja að eitthvað sé gert, eftirfylgni	follow up on	Nýjum reglum þarf að fylgja eftir með kynningu og upplýsingum.
Fyrirbygging (no)	forvörn, að koma í veg fyrir eitthvað óæskilegt	prevention	Fyrirbygging þrýstingssára hjá rúmliggjandi sjúklingum er mjög mikilvæg.
Geta (so/no)	það að geta gert eitthvað/hæfni	ability, capability, capacity	Geta hans til að fara upp stiga hefur minnkað hratt.

Glíma (við) (so)	að takast á við eitthvað	tackle , wrestle/struggle with	Gamalt fólk glímir oft við ýmis vandamál tengdum heilsunni.
Heldur (ao)	frekar	rather	Ég vil heldur hreyfa mig á morgnana en kvöldin.
Heilsa (no)	ástand líkama og sálar með tilliti til heilbrigðis.	health	Ég er búin að vera veik síðustu vikur en heilsan verður betri með hverjum degi núna.
Heilsuefling (no)	að bæta heilsuna	health promotion	Eitt af markmiðum þjónustunnar hér við skjólstæðinga er heilsuefling . Við vinnum að heilsueflingu með fræðslu og skipulagðri hreyfingu.
Hlúa (so) að	sýna einhverju umhyggju	care for, look after	Hér er reynt að hlúa vel að skjólstæðingum, við tryggjum öryggi þeirra, góða næringu, hreyfingu og félagsskap.
Jafnvægi (no)	stöðugleiki, samræmi	balance	við reynum að tryggja gott jafnvægi milli hvíldar og hreyfingar
Mark (no)	einkenni, merki, markmið	mark, sign, goal, aim	Hann setti mark sitt á textann. Þetta er ekki hægt nema upp að ákveðnu marki . Ég stefni hægt og rólega að settu marki . Það er hægt að taka mark á þessum kennara.
Markmið (no)	takmark sem stefnt er að	goal, aim	Okkar markmið er að lengja gönguferðirnar á næsta ári.

Mikilvægur (lo)	skiptir miklu máli	important	Traust er mikilvægur þáttur í samskiptum skjólstæðinga og sjúkraliða
Samspil (no)	þættir sem (spila) vinna saman, hafa sameiginleg áhrif	interaction, interplay	Góð heilsa er samspil líkama og sálar
Sjálfsmynd (no)	hugmynd manns um sjálfan sig	self-image	Hann hefur mjög skýra sjálfsmynd og veit alveg hvað hann ræður við að gera.
Stuðla (so) að	hjálpa til við eða vinna að því að eitthvað gerist	contribute to, facilitate , promote	Með því að fræða skjólstæðinga um næringu stuðla ég að betra fæðuvali hjá þeim
Nýta (so)	nota (vel)	utilize, use	Ég nýti tímann vel. Ég reyni alltaf að nýta allan mat sem ég kaupi inn. Ég nýti fötin mín vel og á þau lengi.
Vellíðan (no)	að líða vel	well-being, wellness, comfort	Til að stuðla að vellíðan sjúklinga sínum við aðgát og umhyggju í umönnun.
Viðurkenning (no)	samþykki,	recognition, acceptance	Mér fannst það mikil viðurkenning að vera treyst fyrir flóknari verkefnum.
Virkja (so)	gera (einhvern) virkan, nýta orku	engage, activate	Það er mikilvægt að virkja skjólstæðingana til að sinna þeim verkefnum sem þeir ráða við
Virkur (lo)	tekur þátt, gerir hluti	active	Hann er mjög virkur í öllu félagslífi.

Kaflí 3	þýðing/samheiti eða skýring á íslensku	ensk þýðing	Dæmi um notkun orðsins í setningu
Aðferð (no)	hvernig eitthvað er gert (framkvæmt)	method	Er þetta góð aðferð til að skipta um á rúminu. Kannstu aðferð til að sjá hvort egg er ónýtt?
Aðgengi (no)	aðgengileiki, að geta komist um, að hafa aðgang	access, accessibility	Hér eru bara tröppur milli hæða svo aðgengi fyrir fólk í hjólastól er ekki gott
Aðili (no)	sá sem tekur þátt í einhverju, þátttakandi	party (in an issue), actor	Hvaða aðili sér um öryggismálin hér? Viðbragðsaðilar voru fljótir á staðinn þegar slysið varð.
Aldrei (ao)	ekki (um tíma, ekki á neinum tíma)	never	Dóttir hans hefur aldrei komið í heimsókn síðan hann flutti í stóra herbergið.
Alltaf (ao)	í öllum tilfellum, í öll skipti	always	Ég fæ mér alltaf kaffi á morgnann
Alúð (no)	vingjarnleiki, vandvirkni	kindness, care, attention	Hún sinnir skjólstæðingum af alúð og spyr hvernig þeim líði.
Athugun (no)	skoðun, rannsókn, könnun	examination, observation	Sjúkraliðar gera oft athugun á heilsu skjólstæðinga.
Álitamál (no)	mál sem ólíkar skoðanir eru á	matter of opinion	

Ástand (no)	það hvernig eitthvað er, hvernig staðan er	situation, condition, state	Hér eru öll sjúkrarúm full og ég heyrði að það væru fleiri sjúklingar að bætast við, þetta fer að verða neyðarástand.
Eigin (lo)	sem maður á, sem tilheyrir einhverjum	own, one's own	Ég drekk alltaf úr mínum eigin kaffibolla sem ég kem með.
Framkvæmd (no)	það að gera eitthvað	execution, implementation	Framkvæmd prófsins var vel skipulög.
Færni (no)	það að vera fær (góður) í einhverju, eða hafa getu til að gera eitthvað	ability, skill	Sjúkraliðar meta oft færni skjólstæðinga. Ég ætla að ná góðri færni í íslensku.
Greina (so)	skoða eitthvað mjög vel	analyse, distinguish	Læknirinn er búinn að greina sjúkdóminn, nú mun ég sinna sjúklingnum.
Heldur (st/ao)	gangstætt, ekki X heldur Z (st), frekar ao,	but instead/rather	St: Þetta er ekki kvef heldur ofnæmi. Jón kom ekki heldur Siggí. Ao: Hvort viltu heldur kaffi eða te?/
Heimild (no)	leyfi, réttindi	permission	Hefur þú heimild til að gefa skjólstæðingum lyf?
Hugmynd (no)	eitthvað sem maður hugsar, kemur í hugann, það sem menn hugsa	idea	Ég reyni alltaf að koma með skemmtilegar hugmyndir um hvað hægt er að gera til að fyrir skjólstæðinga mína ef þeim leiðist.
Jafnvel (ao)	hugsanlega, kannski, meira að segja	even	Hann getur jafnvel farið einn í strætó. Ég ætla að fara, jafnvel þó ég þurfi að ganga alla leið.

Krafa (no)	erfiðleikar, eitthvað sem er erfitt, áskorun,	demand, challenge	Það bættust margar kröfur við í lífi mínu þegar ég lamaðist fyrir neðan mitti.
Mark (no)	einkenni, merki, markmið	mark, sign, goal, aim	Ég reyni að aðstoða sjúklingana að því marki sem ég get og hef heimild til.
Meðferð (no)	handling, meðhöndlun, eitthvað sem er endurtekið í lækningaskyni, eða stendur yfir í ákveðinn tíma í lækningaskyni	therapy, treatment	Við hugsum alltaf um að öll dýr tæki fái rétta meðferð . Læknir greinir og metur hvort lyfjameðferð hjálpi sjúklingum.
Raunhæfur (lo)	gerlegur, eitthvað sem er hægt að gera, hagnýtur	realistic, practical	Það er alveg óraunhæft að þessi kona geti áfram séð um að þrifa og elda matinn, hún er orðin allt of máttfarin. Ég held að það sé raunhæft að nýja deildin opni eftir mánuð.
Sérstaklega (ao)	mjög (notað til áherslu)	especially	Það er sérstaklega mikilvægt að þvo sér oft um hendurnar þegar margir eru veikir í kringum mann.
Síðan (st)	svo , frá þeim tíma	then/since then	Hann veiktist fyrir löngu síðan . Fyrst sópa ég og síðan skúra ég. Ég hef beðið síðan á mánudaginn. Ég hef búið á Íslandi síðan 2023.
Starf (no)	vinna, verkefni	work, activity	Hvað er skemmtilegasta starf sem þú hefur unnið. Starf sjúkraliða er krefjandi.
Stjórn (no)	vald, það að ráða, stjórna	control, leadership	Ég er búin að æfa mig að nota hjólastól og hef góða stjórn á honum núna. Ég frétti að þú værir kominn í stjórn nemendafélagsins.

Tengja (so)	setja saman, festa saman	connect, link together	Við viljum tengja betur saman öll þjónustuúrræði fyrir aldraða
Tillitssemi (no)	nærfærni, nærgætni	respect, concern	Mér finnst sjálfsögð tillitssemi að spyrja fólk hvað það vill fá aðstoð við að gera og hvað það vill gera sjálft.
Trúnaður (no)	tryggð, traust	confidence, loyalty,	Trúnaður ríkir milli skjólstæðinga og umönnunaraðila.
Umhyggja (no)	nærgætni, alúð, að gera eitthvað af góðum hug, til að hugsa vel um einhvern	care, concern, thoughtfulness, kindness	Ég reyni að sýna öllum skjólstæðingum mínum sömu umhyggju .
Umönnun (no)	aðhlynning, að hugsa um eða hjálpa þeim sem er veikur eða þarf hjálp	care	Umönnun er kannski það orð sem lýsir starfi flestra sjúkraliða best,
Vellíðan (no)	það ástand að líða vel	well-being	Við reynum að stuðla að vellíðan skjólstæðinga,
Verkur (no)	sársauki	ache, pain	Ég er með slæman verk í mjöðminni.
Viðkomandi (no)	sá eða sú sem átt er við (verið er að tala um)	person in question, respective person	Sjúklingurinn er með mikla verki, viðkomandi líður betur á morgnana svo hann gerir æfingar þá.
Virk hlustun (lo+no)	að hlusta með athygli og skilningi	active listening	Virk hlustun er oft mikilvægari en að gefa ráð við öllu.
Yfirsýn (no)	að sjá heildina/heildarmynd	overview, perspective	Í byrjun vaktarinnar reyni ég að fá góða yfirsýn yfir öll verkefni sem ég þarf að sinna.

Kaflí 3	þýðing/samheiti eða skýring á íslensku	ensk þýðing	Dæmi um notkun orðsins í setningu
Aðferð (no)	hvernig eitthvað er gert (framkvæmt)	method	Er þetta góð aðferð til að skipta um á rúminu. Kannstu aðferð til að sjá hvort egg er ónýtt?
Aðgengi (no)	aðgengileiki, að geta komist um, að hafa aðgang	access, accessibility	Hér eru bara tröppur milli hæða svo aðgengi fyrir fólk í hjólastól er ekki gott
Aðili (no)	sá sem tekur þátt í einhverju, þátttakandi	party (in an issue), actor	Hvaða aðili sér um öryggismálin hér? Viðbragðsaðilar voru fljótir á staðinn þegar slysið varð.
Aldrei (ao)	ekki (um tíma, ekki á neinum tíma)	never	Dóttir hans hefur aldrei komið í heimsókn síðan hann flutti í stóra herbergið.
Alltaf (ao)	í öllum tilfellum, í öll skipti	always	Ég fæ mér alltaf kaffi á morgnana
Alúð (no)	vingjarnleiki, vandvirkni	kindness, care, attention	Hún sinnir skjólstæðingum af alúð og spyr hvernig þeim líði.
Athugun (no)	skoðun, rannsókn, könnun	examination, observation	Sjúkraliðar gera oft athugun á heilsu skjólstæðinga.
Álitamál (no)	mál sem ólíkar skoðanir eru á	matter of opinion	Það eru ýmis álitamál sem koma upp þegar forgangsöröðun skjólstæðinga sem fá pláss á hjúkrunarheimili er ákveðin þess vegna eru skýrar reglur mikilvægar.

Ástand (no)	það hvernig eitthvað er, hvernig staðan er	situation, condition, state	Hér eru öll sjúkrarúm full og ég heyrði að það væru fleiri sjúklingar að bætast við, þetta fer að verða neyðarástand.
Eigin (lo)	sem maður á, sem tilheyrir einhverjum	own, one's own	Ég drekk alltaf úr mínum eigin kaffibolla sem ég kem með.
Framkvæmd (no)	það að gera eitthvað	execution, implementation	Framkvæmd prófsins var vel skipulög.
Færni (no)	það að vera fær (góður) í einhverju, eða hafa getu til að gera eitthvað	ability, skill	Sjúkraliðar meta oft færni skjólstæðinga. Ég ætla að ná góðri færni í íslensku.
Greina (so)	skoða eitthvað mjög vel	analyse, distinguish	Læknirinn er búinn að greina sjúkdóminn, nú mun ég sinna sjúklingnum.
Heldur (st/ao)	gangstætt, ekki X heldur Z (st), frekar ao,	but instead/rather	St: Þetta er ekki kvef heldur ofnæmi. Jón kom ekki heldur Siggí. Ao: Hvort viltu heldur kaffi eða te?/
Heimild (no)	leyfi, réttindi	permission	Hefur þú heimild til að gefa skjólstæðingum lyf?
Hugmynd (no)	eitthvað sem maður hugsar, kemur í hugann, það sem menn hugsa	idea	Ég reyni alltaf að koma með skemmtilegar hugmyndir um hvað hægt er að gera til að fyrir skjólstæðinga mína ef þeim leiðist.
Jafnvel (ao)	hugsanlega, kannski, meira að segja	even	Hann getur jafnvel farið einn í strætó. Ég ætla að fara, jafnvel þó ég þurfi að ganga alla leið.
Krafa (no)	erfiðleikar, eitthvað sem er erfitt, áskorun,	demand, challenge	Það bættust margar kröfur við í lífi mínu þegar ég lamaðist fyrir neðan mitti.

Mark (no)	einkenni, merki, markmið	mark, sign, goal, aim	Ég reyni að aðstoða sjúklingana að því marki sem ég get og hef heimild til.
Meðferð (no)	eitthvað sem er endurtekið í lækningaskyni, eða stendur yfir í ákveðinn tíma í lækningaskyni, (líka notað um meðhöndlun)	therapy, treatment (handling,)	Við hugsum alltaf um að öll dýr tæki fái rétta meðferð . Læknir greinir og metur hvort lyfjameðferð hjálpi sjúklingum.
Raunhæfur (lo)	gerlegur, eitthvað sem er hægt að gera, hagnýtur	realistic, practical	Það er alveg ó raunhæft að þessi kona geti áfram séð um að þrifa og elda matinn, hún er orðin allt of máttfarin. Ég held að það sé raunhæft að nýja deildin opni eftir mánuð.
Sérstaklega (ao)	mjög (notað til áherslu)	especially	Það er sérstaklega mikilvægt að þvo sér oft um hendurnar þegar margir eru veikir í kringum mann.
Síðan (st)	svo , frá þeim tíma	then/since then	Hann veiktist fyrir löngu síðan . Fyrst sópa ég og síðan skúra ég. Ég hef beðið síðan á mánudaginn. Ég hef búið á Íslandi síðan 2023.
Starf (no)	vinna, verkefni	work, activity	Hvað er skemmtilegasta starf sem þú hefur unnið. Starf sjúkraliða er krefjandi.
Stjórn (no)	vald, það að ráða, stjórna	control, leadership	Ég er búin að æfa mig að nota hjólastól og hef góða stjórn á honum núna. Ég frétti að þú værir kominn í stjórn nemendafélagsins.
Tengja (so)	setja saman, festa saman	connect, link together	Við viljum tengja betur saman öll þjónustuúrræði fyrir aldraða

Tillitssemi (no)	nærfærni, nærgætni	respect, concern	Mér finnst sjálfsögð tillitssemi að spyrja fólk hvað það vill fá aðstoð við að gera og hvað það vill gera sjálft.
Trúnaður (no)	tryggð, traust	confidence, loyalty,	Trúnaður ríkir milli skjólstæðinga og umönnunaraðila.
Umhyggja (no)	nærgætni, alúð, að gera eitthvað af góðum hug, til að hugsa vel um einhvern	care, concern, thoughtfulness, kindness	Ég reyni að sýna öllum skjólstæðingum mínum sömu umhyggju .
Umönnun (no)	aðhlynning, að hugsa um eða hjálpa þeim sem er veikur eða þarf hjálp	care	Umönnun er kannski það orð sem lýsir starfi flestra sjúkraliða best,
Vellíðan (no)	það ástand að líða vel	well-being	Við reynum að stuðla að vellíðan skjólstæðinga,
Verkur (no)	sársauki	ache, pain	Ég er með slæman verk í mjöðminni.
Viðkomandi (no)	sá eða sú sem átt er við (verið er að tala um)	person in question, respective person	Sjúklingurinn er með mikla verki, viðkomandi líður betur á morgnana svo hann gerir æfingar þá.
Virk hlustun (lo+no)	að hlusta með athygli og skilningi	active listening	Virk hlustun er oft mikilvægari en að gefa ráð við öllu.
Yfirsýn (no)	að sjá heildina/heildarmynd	overview, perspective	Í byrjun vaktarinnar reyni ég að fá góða yfirsýn yfir öll verkefnið sem ég þarf að sinna.

Kafli 4	þýðing/samheiti eða skýring á íslensku	ensk þýðing	Dæmi um notkun orðsins í setningu
Aðstæður (no)	aðstaða, umhverfi, skilyrði	circumstances	Aðstæður á deildinni hafa áhrif á líðan sjúklings.
Afla (so)	Ná í eða fá	collect, acquire, obtain	Það þarf að afla upplýsinga um ofnæmi sjúklings.
Atriði (no)	hluti af nokkrum afmörkuðum hlutum, þáttur	point, item, scene, number	Eitt mikilvægt atriði í umönnun er öryggi.
Atvik (no)	atburður, eitthvað sem gerist	incident	Atvikið var skráð nákvæmlega niður. Þetta var ekki einstakt atvik .
Breyting (no)	það að eitthvað breytist, eitthvað er ekki eins og það var	change	Breyting á meðferð var nauðsynleg.
Einkenni (no)	eitthvað sem fylgir sjúkdómi, sérkenni	symptoms	Einkenni sýkingar voru greinileg.
Gæði (no)	þegar eitthvað er gott eða vandað	quality	Gæði umönnunar skipta miklu.
Grunnupplýsingar (no)	Grunn+upplýsingar: undirstöðuupplýsingar	basic information	Grunnupplýsingar sjúklings voru skráðar.
Heilsufarsástand (no)	Heilsufars+ástand: það hvernig heilsan er	health status	Heilsufarsástand sjúklings batnaði.
Hitastig (no)	mældur hiti	temperature	Hitastig var mælt á þriggja tíma fresti.
Hjálpartæki (no)	tæki sem auðveldar manni ákveðin verk eða hreyfingar	assistive products	Hjálpartæki eru mismunandi en eiga það sameiginlegt að auðvelda skjólstæðingum athafnir við daglegt líf, til dæmis við hreyfingu eða samskipti. Sum hjálpartæki auðvelda líka umönnunaraðilum að aðstoða skjólstæðinga.

Hjúkrun (no)	það að hjúkra, umönnun sjúklinga	nursing	Ég vil starfa við hjúkrun af því að það felur í sér samskipti.
Hreinlæti (no)	þrifnaður	hygiene	Hreinlæti dregur úr hættu á sýkingum.
Hvorki né (st)	hvorugt	neither nor	Sjúklingur var hvorki með hita né verki.
Jafnframt (ao)	ennfremur, líka, einnig	in addition, additionally, besides	Hann var hér í meðferð en jafnframt í endurhæfingu.
Krefjandi (ao)	eitthvað sem gerir kröfur til manns, eitthvað sem reynir á, erfitt	challenging, difficult, demanding	Starfið er krefjandi því þú þarft alltaf að sýna fagmennsku og alúð og oft er álag mikið.
Mat/endurmat (no)	það að meta eitthvað/að meta eitthvað aftur	assessment/ reassessment	Hvert er mat þitt á heilsu sjúklingsins?
Raun (no)	reynsla, í alvöru	experience, fact, reality	Í raun er ég alltaf með einhverja verki.
Rökstyðja (so)	að útskýra skoðun eða framkvæmd með rökum	justify	Hún þurfti að rökstyðja ákvörðunina.
Rökstuðningur (no)	útskýring á skoðun eða framkvæmd með rökum	justification	Það þarf oft að fylgja rökstuðningur með svörum á prófum.
Siðferði (no)	viðhorf gagnvart því hvaða hugsun eða hegðun er rétt eða röng, góð eða slæm	morals, morality, ethics	Gott siðferði skiptir máli í hjúkrun og umönnunarstörfum þar sem skjólstæðingar eru oft í viðkvæmri stöðu og þurfa að geta treyst umönnunaraðila.
Skilningur (no)	það að skilja eitthvað	understanding, comprehension, sense, meaning	Skilningur á þörfum sjúklings er mikilvægur.

Söfnun (no)	það að safna einhverju	collecting, gathering	Söfnun gagna hófst á því að afla grunnupplýsinga.
Tjá (so)	segja eða sýna hugsanir/tilfinningar/skoðanir sínar.	express	Hún gat tjáð líðan sína.
Upplýsingagjöf (no)	að gefa/veita upplýsingar um ástand skjólstæðings	information provision	Regluleg upplýsingagjöf til aðstandenda er mikilvæg.
Víða (ao)	Á mörgum stöðum	in many places, far and wide, widely,	Víða er hægt að finna upplýsingar um heilsu og svefn.
Þáttur (no)	hluti	part, factor, aspect	Hreyfing er mikilvægur þáttur í heilbrigðum lífsstíl.
Öðlast (so)	að fá eitthvað, að ná einhverju	receive, obtain, gain, attain	Hann öðlaðist nýja færni með því að æfa sig að nota hjálpartæki.

Kafli 5	þýðing/samheiti eða skýring á íslensku	ensk þýðing	Dæmi um notkun orðsins í setningu
ástæða (no)	orsök	reason	innlagnar var skráð í sjúkraskrá.
brot (no)	hluti, þáttur og um það þegar eitthvað brotnar	piece, fraction	Þetta er bara brot af verkefnunum sem ég sinni á hverri vakt. Sjúklingurinn var með brot á báðum fótleggjum.
Endurhæfing (no)	það að koma heilsunni í betra ástand eftir veikindi eða slys	rehabilitation	Endurhæfing hófst stuttu eftir aðgerð.
Forgangsröð (no)	röð fólks eða verkefna eftir forgangi (eða mikilvægi)	order of priority	Forgangsröð verkefna er ákveðin í upphafi vaktarinnar.
Frumkvæði (no)	að taka forystu í verkefni (detta eitthvað í hug og framkvæma það)	initiative	Ég reyni að sýna frumkvæði ef ég held að eitthvað sé að gleymast sem þarf að gera og minna á það eða gera það.
Gildi (no)	vægi/merking/þýðing/innihald einhvers	value, worth	Virðing er mikilvægt gildi í umönnun. Blóð gildin hans eru góð.
Gæta (so)	að passa upp á	look after, take care of	Á sjúkrahófnun þarf alltaf að gæta hreinlætis.
Hluti (no)	ekki allt, partur af einhverju, brot, þáttur	part, portion	Lyf eru hluti af meðferðinni, en einnig ákveðnar æfingar.
Hlutverk (no)	verkefni/tilgangur	task, role	Hver heilbrigðisstétt gegnir ákveðnu hlutverki .

Jákvæður (lo)	sá sem sýnir áhuga, vinsemd, bjartsýni	positive	Það léttir flestum lífið að vera jákvæðir í samskiptum við aðra.
Kostur (no)	góður eiginleiki (andstæðan ókostur)/möguleiki, val, tækifæri	advantage, alternative, choice, possibility, chance	Þolinmæði er góður kostur hjá þeim sem vinna við umönnun. Ég held að það væri kostur að búa heima en fá að koma í hvíldarinnlögn annan hvern mánuð.
Lýsing (no)	frásögn af einhverju, útskýring, (getur líka átt við um ljós)	description	Ég hef skráð niður lýsingu skjólstæðingsins á verkjunum.
Menning (no)	þroskastig mannlegs samfélags, hefðir og venjur samfélags	culture	Samskiptasáttmálar eiga að stuðla að jákvæðri vinnustað amenningu .
Mögulegur (lo)	hugsanlegur - getur gerst	possible, potential	Svo að það sé mögulegt fyrir mig að komast sjálfur á klósettið þarf ég að hafa handfang í veggnum.
Samningur (no)	samkomulag, sáttmáli	agreement, contract	Maður undirritar ráðningars amning þegar maður byrjar í nýju starfi.
Samvinna (no)	það að vinna saman, samstarf	cooperation, collaboration	Það er mikil samvinna hjá sjúkraliðum og hjúkrunarfræðingum við hjúkrun sjúklinga.
Sjálfsagður (lo)	eðlilegur (auðvitað)	obvious, normal	Það er sjálfsagt að sýna öllum kurteisi.
Skilyrði (no)	forsenda eða aðstæður til einhvers ákveðins, ytri aðstæður	precondition, condition	Það eru góð skilyrði hér fyrir gönguferðir, malbikaðir stígar og allt er vel merkt. Skilyrði fyrir því að þú búir ein heima er að þú fáið þér neyðarhnapp.

Skýr (lo)	greinilegur	clear	Það er mikilvægt að verkaskipting sé skýr , ef eitthvað er óljóst þá þarf að spyrja til að vera viss.
Trúnaður (no)	tryggð, traust	trust, confidentiality	Ég gæti alltaf trúnaðar um skjólstæðinga mína og tala ekki um þeirra málefni nema við annað samstarfsfólk sem þarf að upplýsa.
Upplýsa (so)	láta vita, segja frá	inform, notify	Aðstandendur voru upplýstir um versnandi ástand sjúklingsins.
Viðhorf (no)	afstaða, skoðun (það sem manni finnst um eitthvað)	attitude, opinion, view	Það er kostur að hafa jákvætt viðhorf til vinnustaðarins.
Þróun (no)	það að eitthvað þróist, breytist í einhverja átt	development, course, advancement, progress, evolution, development	Það er jákvæð þróun að við fáum að vita vaktirnar lengra fram í tímann.
Æskilegur (lo)	það sem þykir best (væri kostur)	desirable	Það er æskilegt fyrir heilsuna að hreyfa sig daglega.

Kafli 6	þýðing/samheiti eða skýring á íslensku	ensk þýðing	Dæmi um notkun orðsins í setningu
Aðferð (no)	hvernig eitthvað er gert (framkvæmt)	method	Hvaða aðferð notar þú til að setja rúmföt utan á sæng?
Aðlögun (no)	að venjast breytingum, læra að lifa með breytingum	adaptation, adjustment,	Það fór langur tími í aðlögun áður en ég gat sinnt daglegum verkefnum í hjólastjól. Á nýjum vinnustað er gott að fá tíma í aðlögun .
Áætlun (no)	verkefni sem á eftir að vinna eða tímasetningar sundurliðuð	plan, strategy; schedule, timetable	Við fylgjum fjárhags sáætlun fyrir hverja deild en stundum koma upp óvænt atvik og þá þarf stundum að forgangsraða og jafnvel sleppa einhverjum þáttum.
Eðlilegur (lo)	náttúrulegur, venjulegur	natural, normal	Það er alveg eðlilegt að vera stundum dálítið dapur og niðurdreginn.
Fela (so) í ...	innihalda	contain	Breytingin felur í sér að morgunvaktir hefjast núna klukkan 7:30. Núna ert þú vaktstjóri og það felur í sér að þú þarft að útvega starfsmenn þegar það eru forföll.
Frestur (no)	Eitthvað er endurtekið með ákveðnum tíma á milli. Tími sem er veittur til að skila einhverju af sér.	interval, time limit	Það þarf að fylgjast með hitastigi hjá þessum sjúklingi á klukkutíma fresti .
Fölur (lo)	glær eða litlaus í framan	pale	Skjólstæðingurinn er enn fölari í dag en í gær.
Gjarnan (ao)	notað þegar maður vill eitthvað, og um eitthvað sem gerist nokkuð oft	gladly, often, normally	Ég tek gjarnan kvöldvaktir. Þeir skjólstæðingar sem treysta sér til þess fara gjarnan í göngutúr eftir morgunmatinn.

Kjölfar (no) Í kjölfarið ...	eitthvað gerist á eftir öðru, í slóð einhvers,	following, ensue, wake,	Ég ætla að byrja að læra spænsku á Dualingo og í kjölfarið langar mig að fara til Spánar.
Leysa (so)	finna lausn,	solve,	Ég vil heldur taka þátt í að leysa vandamál en að skapa þau
Meðan (st)	á sama tíma	while	Ég hlusta á tónlist á meðan ég skúra gólfíð.
Samræmi (no)	jafnvægi, eitthvað er eins og það var sagt að það væri	harmony, correspondence, consistent with	Það er gott samræmi milli starfslýsingarinnar og þess sem ég er að gera í vinnunni.
Slíkur (fn)	eins og þessi, svona	like that, of that kind, such	Þessi maður er svo jákvæður slíkur maður hefur góð áhrif á fólkið í kringum sig. Reglurnar og fyrirmælin eru margar blaðsíður en slíkar upplýsingar tryggja samræmi.
Skráning (no)	það að skrifa niður eða skrásetja e-ð, t.d. gögn í tölvu	recording, registration	Sjúkraliðar sjá víða um skráningu ýmissa upplýsinga um skjólstæðinga.
Styrkja (so)	gera e-ð sterkara	strengthen	Það styrkir mig mikið að komast daglega út í göngutúr.
Taka (so) frá	að panta/geyma eða færa frá (í burtu)	reserve eða remove	Ég kem seint í mat svo ég bað samstarfskonu mína um að taka frá smávegis salat handa mér. Það á að fara að mála svo við þurfum að taka öll húsgögnin frá veggjunum.
Tilgangur (no)	ástæðan fyrir því að eitthvað er gert, það sem er stefnt að	purpose, reason, end, meaning	Tilgangurinn með þessu námskeiði er að bæta öryggi allra.

Tileinka (no)	að læra eitthvað og taka það upp (fara eftir því)	acquire, master, grasp	Á nýjum vinnustað þarf maður oft að tileinka sér nýjar aðferðir og vinnulag. Ég er fljót að tileinka mér nýjungar í tækni.
Utan (st)	nema	except, apart from	Það eru allir búnir að borða (fyrir) utan íbúinn í herbergi 5, hann er með gesti.
Þegar (ao)	nú þegar, strax	already, at once, instantly	Ég ætlaði að þurrka af borðinu en það var þegar búið að því.
Þýðing (no)	gildi, merking	importance, value, meaning	Það hefur mikla þýðingu fyrir mig að fá löggilt starfsleyfi. Ég skil ekki þetta orð, getur þú útskýrt þýðingu þess.

Kaflí 7	þýðing/samheiti eða skýring á íslensku	ensk þýðing	Dæmi um notkun orðsins í setningu
Burðarás (no)	það sem ber annað uppi, meginuppistaðan	linchpin. lynchpin	Sjúkraliðar eru burðarás í heilbrigðiskerfinu.
Eftirfarandi (ao)	eitthvað sem kemur á eftir (oft upptalning)	following	Eftirfarandi stafir eru fyrstu þrír stafir í íslenska stafrófinu: A, Á, B
Faglegur (lo)	unninn af sérþekkingu, sérfræðilegur	professional, expert, pro	Sjúkraliðar eru faglegir í störfum sínum og framkvæma hjúkrun samkvæmt sérþekkingu.
Fjölbreyttur (lo)	alls konar, ólíkt	diverse, varied	Sjúkraliðastarfið er fjölbreytt og nýjar áskoranir á hverjum degi.
Heiðarleiki (no)	það að vera heiðarlegur, að segja satt	honesty, integrity	Heiðarleiki er mikilvægt gildi í mínu lífi, ég vil segja satt og gera það sem er rétt.
Lög (no)	formleg, skrifleg fyrirmæli og reglur löggjafans	law	Á Íslandi eru til lög um heilbrigðisstarfsfólk.
Löggiltur (lo)	sem hefur hlotið löggildingu	licensed, authorised,	Sjúkraliðastarfið er löggilt .
Mistök (no)	eitthvað sem er gert rangt	mistake, error	Það er mikilvægt að viðurkenna mistök .
Reglugerð (no)	skrifleg fyrirmæli, staðfest af ráðherra, þar sem framkvæmd tiltekinna laga er skýrð nánar	regulation	Það er til sérstök reglugerð um réttindi, menntun og skyldur sjúkraliða.

Samhengi (no)	rökleg tengsl hluta, efnis/atburða	context, coherence, continuity, perspective	Orð geta haft ólíka merkingu eftir samhenginu sem þau eru notuð í.
Samviskusemi (no)	það að vera samviskusamur, að gera eins vel og maður getur	conscientiousness	Samviskusemi er mikilvægt gildi hjá mér það felur í sér að biðja um aðstoð eða útskýringu ef ég er ekki alveg viss um það sem ég er að gera í vinnunni.
Starfsemi (no)	það að starfa, fyrirtæki starfa á ákveðnu sviði	operations, activities	Á hjúkrunarheimilum er fjölbreytt starfsemi .
Starfsleyfi (no)	sérstakt leyfi frá yfirvöldum til fyrirtækja eða einstaklinga til þess að stunda ákveðna starfsemi	licence	Sjúkraliðar þurfa að sækja um starfsleyfi til Landlæknis.
Siðareglur (no)	reglur sem segir hvernig menn skuli haga sér (gera og segja)	rule of conduct, protocol, ethical standard, ethical guidelines	Mikilvægt er að starfsstéttir fylgi siðareglum sem þeim hafa verið settar.
Stéttarfélag (no)	samtök sem gæta réttinda (hagsmuna) starfsfólks í ákveðinni starfsgrein/-greinum	(trade) union, labor union	Sjúkraliðafélag Íslands er stéttarfélag sjúkraliða.
Teymi (no)	hópur fólks sem vinnur að sama máli/verkefni	team	Á þessari deild vinn ég í öflugum teymi , með lækni og hjúkrunarfræðingi.
Tileinka (so)	að læra eitthvað og taka það upp (fara eftir því)	acquire, master, grasp	Ég reyni alltaf að tileinka mér fljótt nýja þekkingu í faginu.

Tryggja (so)	gera eitthvað öruggt	ensure, guarantee, warrant, secure	Eitt það mikilvægasta í starfi sjúkraliða er að tryggja að grunnþörfum skjólstæðinga sé sinnt.
Útskilnaður (no)	að skila af sér þvagi og hægðum	excretion	Sumir skjólstæðingar eiga í erfiðleikum með útskilnað .
Þagnarskylda (no)	skylda til að þegja um e-ð	obligation to observe secrecy, professional secrecy	Þagnarskylda heilbrigðisstarfsfólks er rík (mikil)
Þverfaglegur (lo)	þegar margar fag-/fræðigreinar eru nýttar saman	interdisciplinary	Á sjúkrastofnunum eru oft þverfagleg teymi, þar sem t.d. læknar, hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar vinna saman.