

Asynkron digital kommunikasjon som virker! (?)

Mathilde Haraldsen Normann

Stråleterapeut MSc

Lektor RAD, NVH, OsloMet



Presentasjon av emner med hybridløsning som undervisningsform fra v21 og h21

Hei!

*Hei studenter!
Velkommen i
Curipod!*

*Jeg drifter denne
siden for oss dette
semesteret,
og håper på mange
spørsmål og
diskusjoner!*

*Svar gjerne
hverandre!
Gi respons!*

*Med ønske om flotte
uker denne høsten!*

Mvh, Mathilde



Vår 2021: SHoT

[Helse og trivselsundersøkelsen \(SHoT\) v21](#): 45 prosent av studentene sliter med alvorlig psykiske plager under koronapandemien. Situasjonen ble beskrevet som akutt og med et krav om handling (1).

- 7 av 10 studenter vurderer den digitale undervisningen som dårligere eller mye dårligere sammenlignet med tradisjonell undervisning.
- 8 av 10 studenter oppgir manglende kontakt med medstudenter og mindre engasjerende forelesninger som de viktigste utfordringene (2).
- **Hvordan bidra til å bedre ensomhet, sosial isolasjon, svak studiemotivasjon og redusert læringsutbytte?**

Helhetlig fokus:

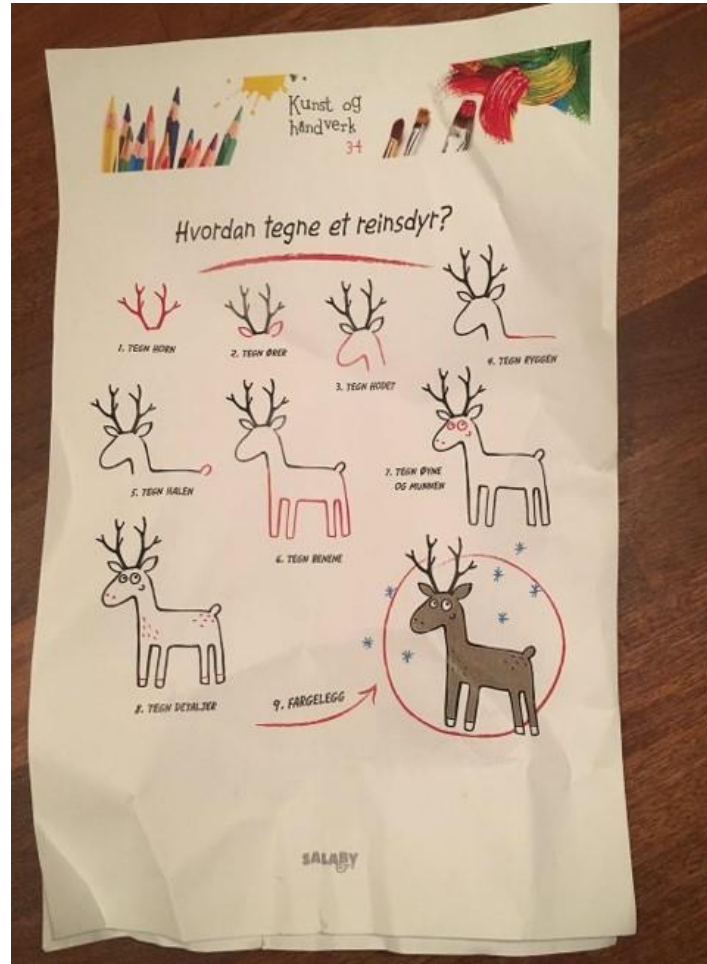
- Les om SHoT 2018: [Kraftig forverring av studenters psykisk helse](#)
- Les om SHoT 2014: [Hver sjettede student føler seg ensom](#)

Ervervelse av kunnskap

- Notater til øving i grupper eller alene: enklere for studentene og for læreren?
- Anonymitet gir trygghet: språklige feil eller faglige svakheter ingen hindring i å etterspørre svar og veiledning.
- Men kan denne anonymitet være en ulempe? Skal vi ikke ha en åpenhetskultur – det er vel helt greit å vise svakhet?
- Blir det for enkelt å velge den digitale «dialogen» i skriftform, fremfor fysisk muntlig?
- Hvordan imøtekomme ulike behov og hjelpe den enkelte student til å hjelpe seg selv?
- Verdifullt i seg selv å aktivisere studentene (hva skjer om de ikke er aktive?)

Gode
forklaringer:

Ulike
resultater...



Vår 2021: RAB1400, 10 SP

Klassen: 44 studenter fra radiografi, 1 år.

Undervisningsform: Digitale forelesning på Zoom og fysisk oppmøte i øvingslab, gruppevis.

Digitale ressurser: Bokskapet (forelesninger, oppgaveløsninger) og Canvas.

Lærerressurser: Emneansvarlig og interne/eksterne forelesere og lærere på lab.

Kontakt: Canvas, mail, telefon, fysisk på ukentlig seminar og Curipod

Utfordring:
Ferdighetstreninger
med munnbind,
i små grupper som
eneste fysiske
oppmøte....

F5: Kvalitetskontroll

Neste uke skal vi ha siste runde med ferdighetstrening, og vi møtes på øvingslaben. Se TP for tidspunkt.

F5 publiseres i morgen i Canvas.

Vi vurderer utstyret på lab, og arbeidet foregår i PACS. Uniform er ikke påkrevd.

18/5: Vanja og Mathilde

19 - 20/5: Mathilde og Studentassistenter Agnethe og Silje.

Gjennomføring: i primærgruppene

Innlevering: Individuell rapport i Canvas.

Rab1400: Ferdighetstreninger



**Vi er klare!
Velkommen på
lab neste uke!**

OSLOMET

Utfordring: sorte skjermer (Inspirasjon: BliMe fra NRKSuper)

**Tenk å ha en venn som dæ
Du gir mæ smil
Når alt e svart her**

**Om du har lyst har du lov
Du kan BliMe!
Trenger æ å si mer?
Kom heng dæ på**

**Vi skal samme vei
Når vi står sammen
E vi bedre**

**Kom heng dæ på
Æ hakke sett dæ her før
Men æ lover at æ ser dæ no
Kan du lær mæ å forstå
Æ vil danse litt i dine sko**



Anonymous · 6mo



Hei! Jeg bare lurte på om det er noen måte for mentorene å gi en liten virtuell thumbs eller noe slikt til svar på spørsmål fra studenter som er riktige? Sånn at vi vet om det som står er ok? 0:)



2



Like



Answer



Following



Mathilde
admin

(edited) 6mo

Hei,

jeg har gitt tommel opp på studentsvarene, men siden respons ikke er personrelatert blir ikke dette synliggjort.

Vi mentorer synes dere svarer hverandre godt, og om det er noe som er feil vil vi svare dere i kommentarfeltet for spørsmålet.

Det er kjempefint at dere tør svare selv om dere ikke er 100% sikker - da får vi gode diskusjoner!



Like



3



Mathilde
admin

4d

Hei, når du svarer anonymt er det ingen som ser hvem du er - og det er sikkert mange andre som også øver på dette og lurer. Vær modig og skriv ned det du har funnet ut, så får du sikkert svar fra dine medstudenter også



Liker



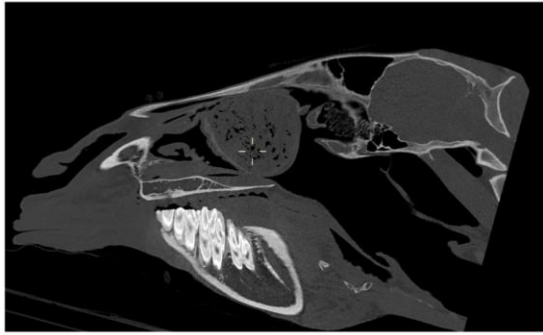
1

Utfordring: våge stille spørsmål




1 🖐️

2 🖐️



3 🖐️




 Anonymous · 5mo

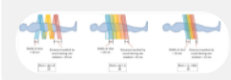
pitch!!


gir 0,5 pitch en høyere eller lavere dose enn pitch=1? det ble sagt to forskjellige ting i forelesningen så er veldig forvirra nå.


 Like  Answer  Follow

... show less



 Anonymous 5mo




 1

 Anonymous 5mo

Bildet over gir god oversikt over pitch og strålegangen/slice. Pitch på 0,5 vil gi høyere dose siden pasienten vil bli bestrålt med en overlapp i strålegangen/slice enn ved pitch på 1.

 Like  2

 unknown · 6mo

Kan noen forklare Contrast-Noise-Ratio (CNR)?


  5

 Like  Answer  Following


Sort by Earliest


4 of 4

... show less

 unknown 6mo



Og gjerne forskjellen på SNR og CNR hvis noen vet :)


 Like  3

 Anonymous 6mo



I am not 100% sure

Først og fremst så er både CNR og SNR objektive mål på bildekvalitet og en høy verdi vil si at bildekvaliteten er god . SNR (signal noise ratio) er forholdet mellom signal og støy I en type vev. Så hvor mye signal I forhold til støy, dette kan visualiseres med å tenke på blanding av saft typ 4 deler vann til 1 del saft 4:1 osv.. Vis du tenker deg at du har et rent glass med vann (hvor signal er vann) og tilsetter saft (støy) så vil mere saft gjøre vanne dit mer gromsete/uklart. Eks 4 deler vann og 1 del saft 4:1, $4/1 = 4$ og 4 deler vann og 2 deler saft 4:2, $4/2=2$ Her ser du at desto mer saft du har desto være blir "vann kvaliteten". CNR er forholdet mellom kontrasten og støyet. Med andre ord ulikheten mellom to vevs typer (contrast) f.eks. Muskel og bein, iforhold til støyet I begge disse vevs typene .

 Like  6

 Mathilde admin 6mo

Digger svaret som sammenligner vevsstrukturer med saft, og dette er et godt bilde! Jeg har sett rapportene dere har levert for F2, og jeg håper denne ferdighetstreningen også bidro til økt forståelse for dette

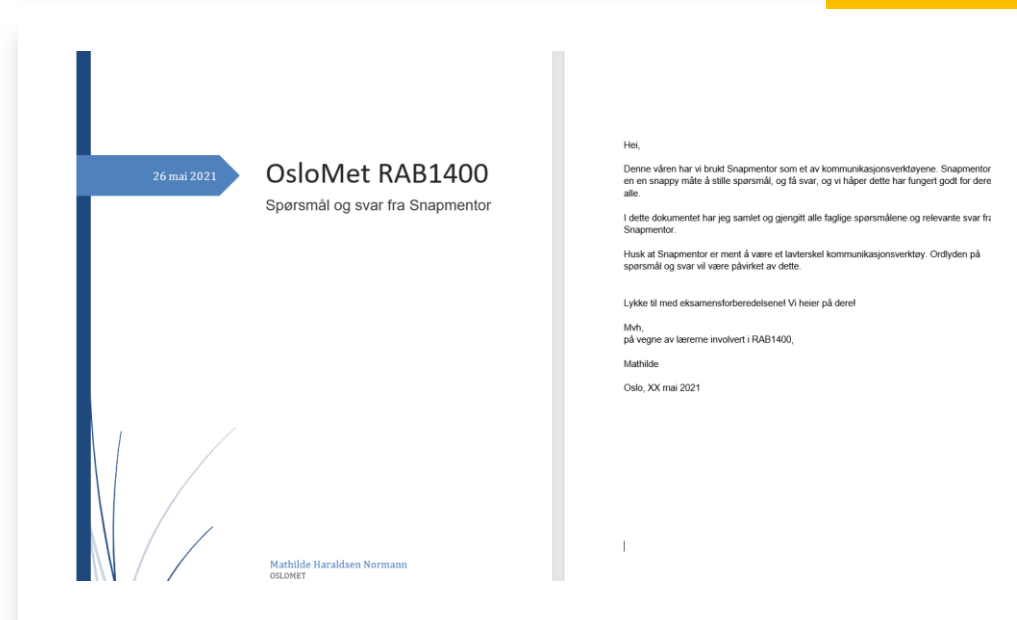
 Like  2

Utfordring: Imøtekomme informasjonsbehov for eksamen

For RAB1400 v21 hadde ikke Curipod søkefunksjonen som finnes i dag.

Oppsummeringen ble gjennomført som en Q&A, og jeg oppsummerte alle spørsmål og svar fra Curipod i et eget dokument (32 sider) til studentene.

Det tok noen timer, men jeg fikk til gjengjeld ingen spørsmål på mail etter dokumentet var publisert i Canvas.



God morgen kjære studenter!

I morgen gleder Cathrine og Anne Catrine seg til å snakke om Scan parametere og CT teknikk med dere.

Seeram, kapittel 4, 7, 8 og 9 som forberedelse. Zoom-linker i Canvas.

Vi sees!

♥ Mathilde



Mitt sosiale mål for deg i RAB1400:

- å bevisstgjøre deg om at når du gjør ditt beste, er det godt nok.

- å bevisstgjøre deg om at det er viktig å vite at det kan ta litt tid å lære noe nytt.

- å bevisstgjøre deg om å puste med magen, og stille de viktige spørsmålene før du gir opp i møte med en vanskelig oppgave. Dette fordi man ofte må prøve flere ganger før noe sitter.

**DU SKAL LÆRE NOE DU IKKE KUNNE FRA FØR.
DET KREVER TID, MOT OG VILJE.**

Utfordring: psykososial ivaretagelse

Curipod RAB1400

- Åpen og privat chat: privat ble ikke brukt.
- (Nesten) Alle spørsmål om emnet ble stilt her, i stedet for mail, telefon eller SMS.
- Spørsmålene og svarene var tilgjengelig for alle, unngikk (nesten) repeterende spørsmål.
- Positivt: Tilgjengeligheten og leken visuell utforming.
- Lavterskel å bruke. Krevde ikke opplæring.
- Q&A gir en rask og god oversikt. Informasjon om spørsmålene med høyest score gir foreleser/studentene enkelt info om hva de fleste opplever som utfordrende.
- **Medstudentstøtte og lærerstøtte: psykososial ivaretagelse: bonus!**

Høst 2021: RAB1200, 10 SP

- Klassen: 80 studenter fra radiografi, kjemi og elektronikk
- Undervisningsform: omvendt klasserom, hybridløsning for oppmøte.
- Studentene forberedte seg, og møtte til seminar og gruppearbeid med lærerressurser (2 lærere).
- Digitale ressurser: Bokskapet (forelesninger, oppgaveløsninger) og Canvas.
- Kontakt: Canvas, mail, telefon, fysisk på ukentlig seminar og Curipod

Kalenderuke 35

Dato	Tid	Aktivitet	Rom	Fagperson	Pensum
to. 02.09.2021	08:30 - 12:15	Seminar Blod og immun. RAD: fysisk oppmøte, TKD: digitalt, Zoom	P32 N020.025	I.C. Dybvik M.H. Normann	Blod og immunsystemet i Bokskapet Samt kapittel 10 Blodet
fr. 03.09.2021	08:30 - 12:15	Seminar Blod og immun	Digital undervisning Zoom	I.C. Dybvik M.H. Normann	Kapittel 11 Immunsystemet s385 - tom 402 + 410-411



Mathilde · 2mo

Hei, i seminar 1+2 publiserte dere i Canvas, i egen padlet. Jeg tenker det kan være fint for dere med informasjon om alle seminarene i Curipod, og legger derfor denne linken til padleten i Canvas her: [\[redacted\]](#)

Om linken ikke fungerer, finner du den under modulen i Canvas.

Mvh, Mathilde

... show |

#digitalt arbeidskrav #eksamen #praktisk info #seminar 1+2 celler, vev og huden



Mathilde · 2mo




Hei, jeg fikk spørsmål om trening av lunger, og har funnet en lettlest artikkel fra DN hvor forsker Eivind Brønstad skriver om fysisk alder, trening og lungekapasitet: <https://www.dn.no/trening/kan-man-trene-lungene-sine/1-1-2017141>

#fun fact #seminar 10+11 respirasjonssystemet




3

 Anonymous · 3d

Hva er det enteriske nervesystemet?

#eksamen #mathilde #seminar 14+15 nervesystemet #studentassistent


Like Answer Follow

 Studentassistent student 3d

Enteron=tarm

Det er nervesystemet i fordøyelsessystemet. Står om enteriske nervesystemet, de korte og lange refleksene på side 501-502 i menneskekroppen :)

Like 1

 anonymous · 3d


Hvordan foregår gassutvekslingen?

#eksamen #seminar 10+11 respirasjonssystemet

👍 1

Like Answer Follow

... show 1 more

 Anonymous 1 3d

I am not 100% sure

Gassutveksling skjer på 2 steder.

- Mellom alveoler og lungekapillærer
- Mellom cellene og vevskapillærene

Det er to gasser som er involvert i gassutvekslinga:

1. Oksygen (O_2) fra atmosfære. Oksygenet går fra alveole og over i blodet, og så over til cellene (cellene trenger oksygen, så oksygen blir brukt der).
2. Karbondioksid (CO_2) produseres i cellene og er et avfallsstoff. Dette fraktes fra cellene over i blodet, til alveolene og derfra ut i atmosfæren.

 Anonymous · 3d

Hei. Er det noen som kunne forklart hva respirasjonssenteret i den forlengede ryggmargen går ut på?

👍 2

Like Answer Follow

 Anonymous 1 3d

Den går ut på at det er nerver her som sender impulser til respirasjonsmusklene om at de skal trekke seg sammen slik at vi utfører inspirasjon, og ekspirasjon. De gjør dette ca. 12 ganger per minutt.

Like

Den enkleste måten å bruke Curipod : et forum hvor studentene hjelper hverandre

 Mathilde · 2mo ⋮

Hvordan dannes de spontane aksjonspotensialene i de spesialiserte hjertecellene?

#digitalt arbeidskrav #live #live-q&a #studentassistent

👍 Like 💬 Answer 📡 Follow

 5 student 2mo

like før sammentrekningen av hjertet forandres membranens gjennomtrengelighet i de spesialiserte hjertecellene. På denne måten vil innsiden være positiv, og utsiden være negativ. Etter 200 millisekunder gjenopprettes membranens elektriske potensial sånn at kontraksjonen stanser. Aksjonspotensialet dannes i sinusknuten hvor det videre går til AV-knuten også videre til HIS-bunten. siden signalet ledes sakte gjennom AV-knuten, oppstår det en liten pause mellom sammentrekningen av forkamrene og ventriklene. Dette er sånn at hjertekamrene skal få god oppfylling før blodet går videre til ventriklene.

👍 Like

 Mathilde · 2mo ⋮

hva er oppgaven til basallamina?

#digitalt arbeidskrav #live #live-q&a #studentassistent

👍 Like 💬 Answer 📡 Follow

 student 2mo

Basallamina blir også kalt basalmembran, og er en tynn hinne av proteinfibre som epitelvevet festes til. Denne hinnen har flere funksjoner, blant annet fungerer den som et filter, som bare slipper gjennom vann og andre små molekyler. Den funker også som en støtte til epitelvevet som den er festet til. Basallamina har en spesielt viktig oppgave i nerve og muskelceller, fordi den skiller de to vevene og hjelper også til med "fikse" synapser etter skade.

👍 Like

 Mathilde · 2mo ⋮

Hvor mange muskler er det i kroppen? Noen kilder sier mellom 500-700, mens andre sier over 1000...

#digitalt arbeidskrav #live #live-q&a #seminar 8+9 muskler og sener #studentassistent

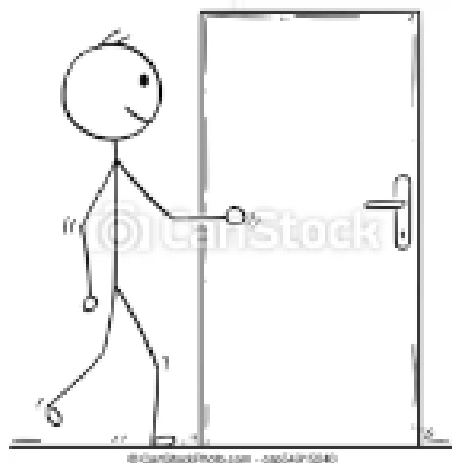
👍 Like 💬 Answer 📡 Follow

 student 1mo

så på nettet at det er litt ulikt hvordan man regner. noen kilder regner alle muskler i kroppen, og noen andre regner bare forskjellige muskler, dvs at biceps (som man har to av, en på hver arm) teller som en muskel.

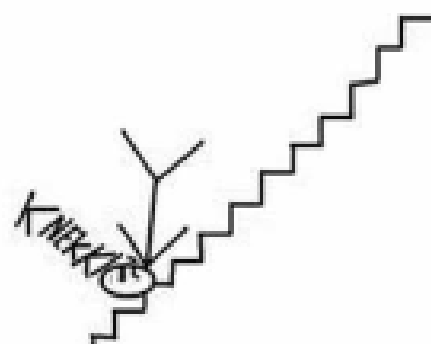
👍 Like

Arne går mot døra, tenker
tanker han har tenkt tusen
ganger fra før av

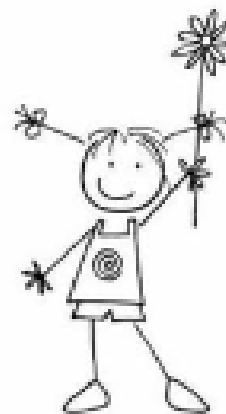


... Snubler Arne, trappetrinn for
trappetrinn, han brekker stadig
ben

Å, vipps der knuses ansiktet nå
ække Arne særlig pen.



Arne var en stjerne som ble nektet å skinne.
Men han lever for alltid i en sang.
Fordi et lite barn på fire hadde gleden av å
finne
Et mishandlet lik i en trappeoppgang



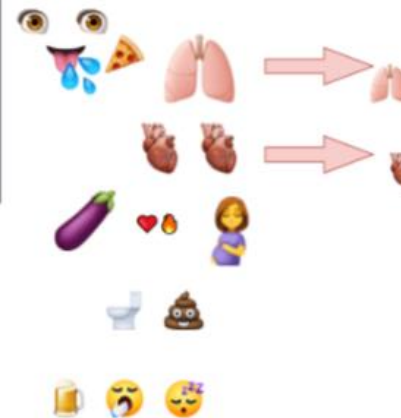
Barnets reaksjon var sympatisk

- Pupillene utvider seg
- Munnen ble tørr
- Hjertet slår hardere
- Lungene puster bedre
- Fordøyelsessystemet stopper
- Leveren produserer glukose
- Adrenalinet kikker inn

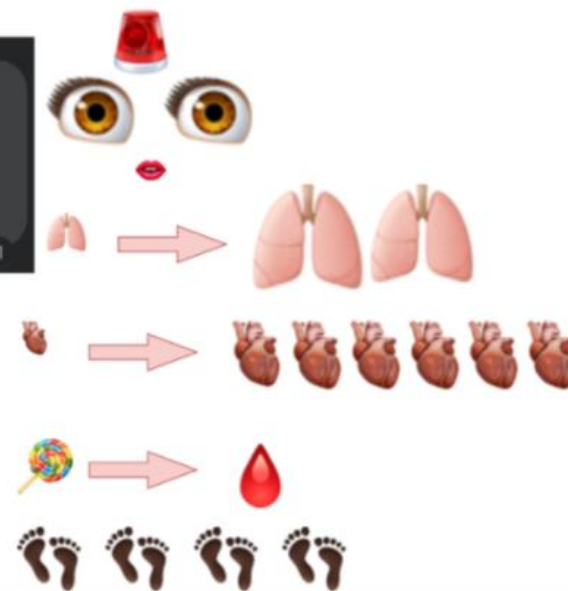
Forklar det sympatiske og parasymptiske nervesystemet

Hva gjorde dere i helga da?

Jeg bare chilla, det parasymptiske nervesystemet bare fyra masse!



Var dritstress. Ble jaga av dritsvær hund. Masse sympatisk nerveaktivitet i flere timer!!





1mo



☆.。 .:*°☆.。 .:*°☆ Case.。 .:*°☆.。 .:*°☆

Iselin har kjøpt seg marokkansk kikertsuppe til middag 😊. (☹️_☹️) Hun varmer opp suppen i en skål i mikrobølgeovnen. Uten baktanke tar Iselin suppebollen ut av mikrobølgeovnen. "Å nei!" KRÆSJ..... (ʘ_ʘ)ʘ ~ ☹️ bollen er på gulvet og suppa ligger utover gulvet 🤢😞😞😞... Bollen som Iselin tok i var for varm og utløste en tilbaketrekningsrefleks! Sensoriske nervefibre i hendene til Iselin registrerte den varme temperaturen, samt smerten som oppsto, og

... show more

#gruppe 2 #seminar 14+15 nervesystemet



9

Great answer! Answer Following

Sort by Earliest

3 of 3

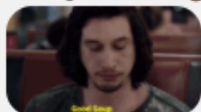
... show less



student

1mo

han va god, anbefales 🍷



Like



student

1mo

Also nervesystemet:



Like

1



Mathilde admin

1mo

Veldig godt beskrevet, og fine kommentarer om nervesystemet! Godt jobbet gruppe 2.

Like



s338881 · 1mo



Case om det sympatiske og det parasympatiske nervesystemet:

"En student som tar RAB1200 våkner tidlig torsdag morgen for å følge med på digitalt seminar, men kroppen setter i gang det sympatiske nervesystemet da studenten finner ut at hen er tom for kaffe. Studenten opplever både stress og økt puls. Takket være at studenten bor i kollektiv kunne hen få låne kaffe fra en annen i kollektivet, og dagen var reddet. Det parasympatiske nervesystemet

... show more

#gruppe 9 #seminar 14+15 nervesystemet



6

Great answer! Answer Following

Sort by Earliest

1 of 3

... show 2 more

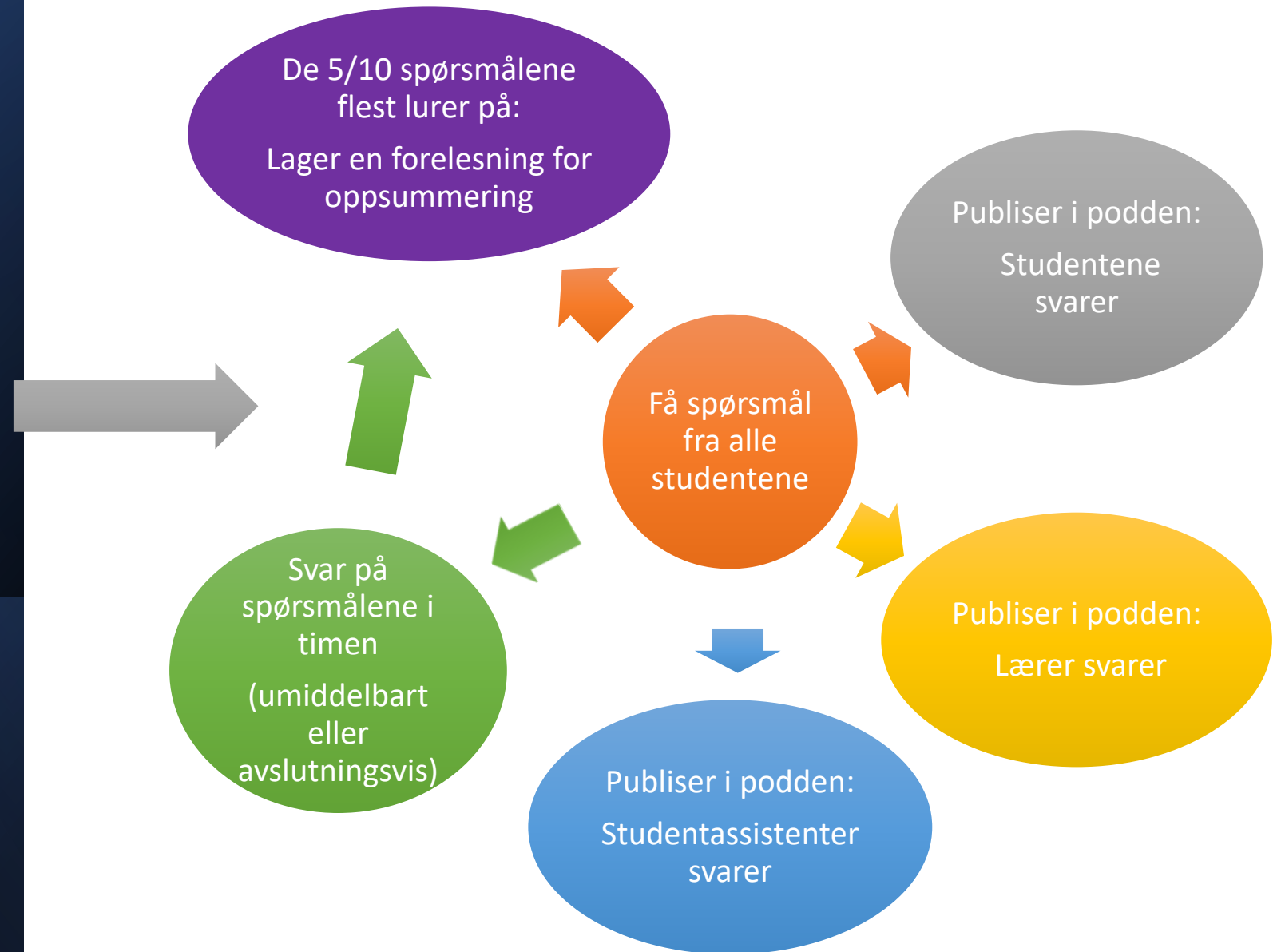


Anonymous 1

1mo

lol

Live Q&A:
Still spørsmål,
score og svar

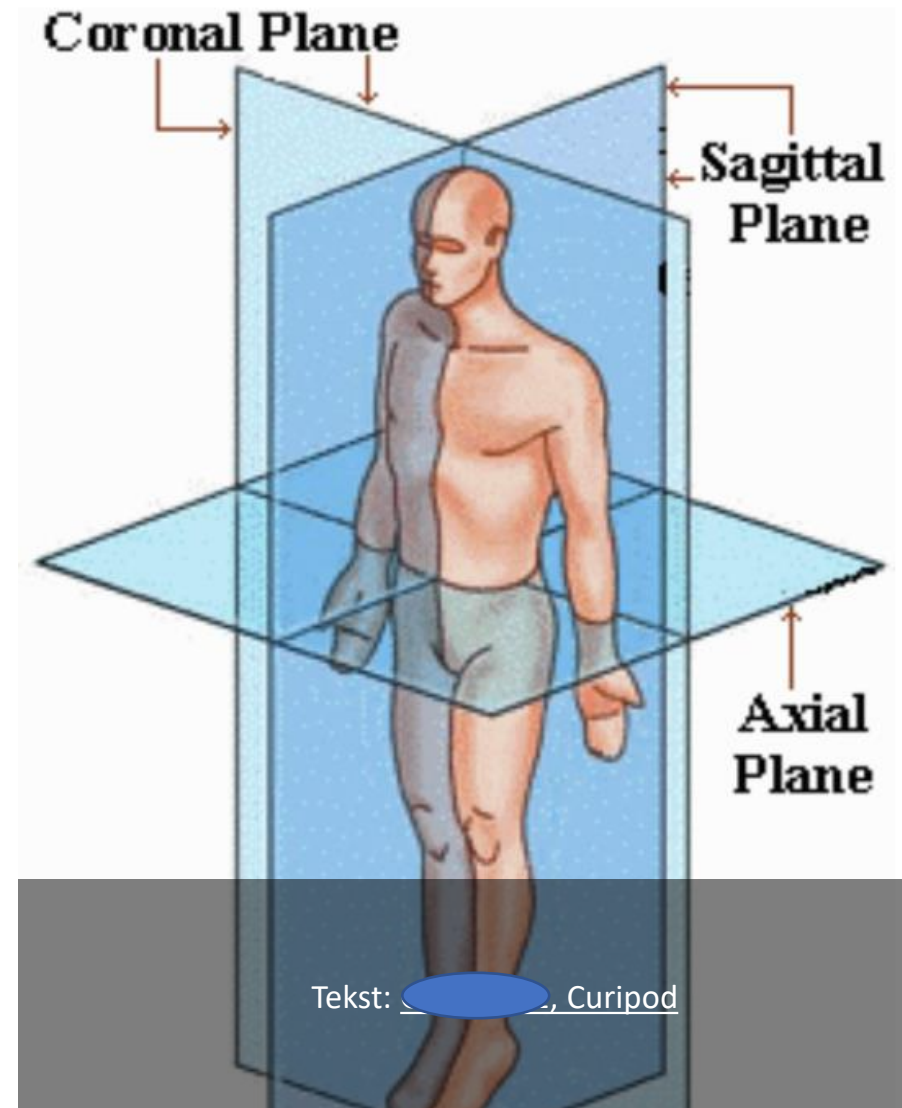


- digitalt arbeidskrav (73)
- eksamen (127)
- emneevaluering (1)
- fun fact (4)
- gruppe 1 (25)
- gruppe 11 (22)
- gruppe 12 (23)
- gruppe 13 (20)
- gruppe 14 (20)
- gruppe 15 (18)
- gruppe 2 (21)
- gruppe 3 (22)
- gruppe 4 (19)
- gruppe 5 (21)
- gruppe 6 (18)
- gruppe 7 (15)
- gruppe 8 (18)

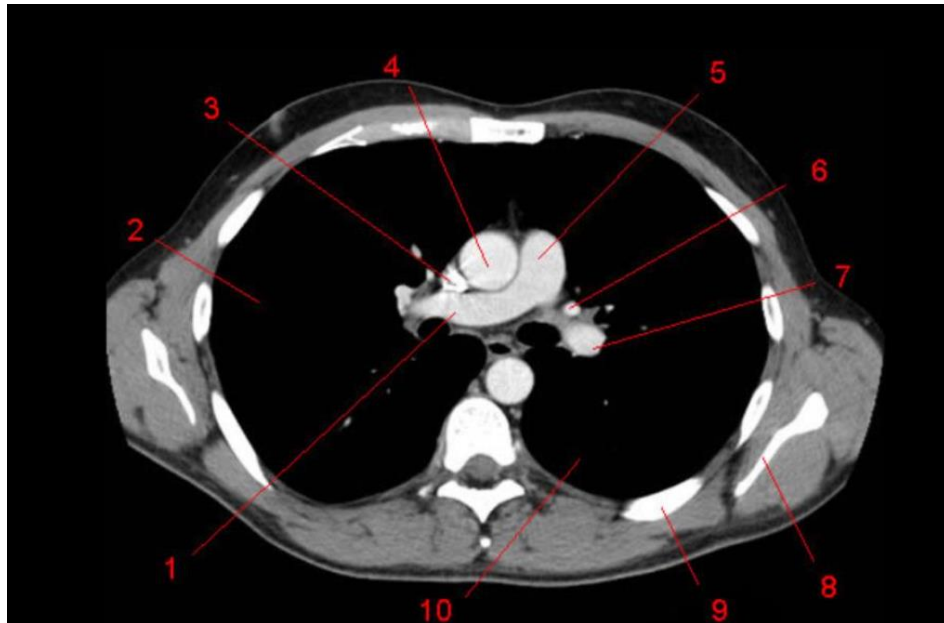
- praktisk info (28)
- praktisk spørsmål (8)
- rab1100 (5)
- røntgenbilder (15)
- seminar 1+2 celler, vev og huden (5)
- seminar 10+11 respirasjonssystemet (92)
- seminar 12+13 sirkulasjonssystemet (56)
- seminar 14+15 nervesystemet (43)
- seminar 16 det endokrine system (31)
- seminar 18+19 nyrer og urinveier (15)
- seminar 20 + 21 fordøyelsessystemet (36)
- seminar 3+4 blod og immun (17)
- seminar 5 skjelett - generelt og overekstremiteter (17)
- seminar 6 skjelett - cranium og columna (25)
- seminar 7 skjelett underekstremiteter (45)
- seminar 8+9 muskler og sener (59)
- studentassistent (131)

Oversikt over
antall spørsmål
/ innlegg i
Curipod for
RAB1200 H21

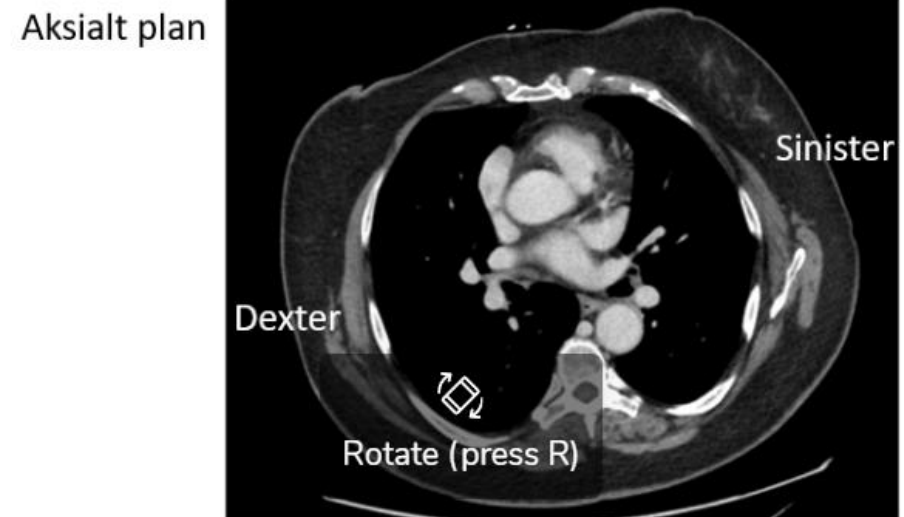
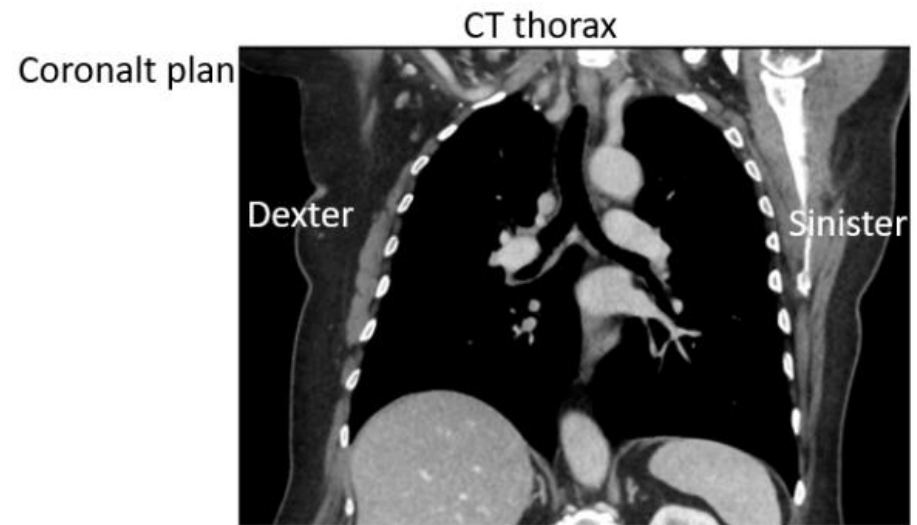
Plan



Plan thorax



Illustrasjon fra [Curipod](#):
svar på oppgavene finner dere i kommentarfeltet



I aksialt plan ser vi pasienten nedenfra

Illustrasjon [Curipod](#): Ina

Abdomen: organer i coronalt, sagittalt og axialt nivå i røntgenbilder

[Vena Cava inferior](#)

[Lever / Hepar](#)

[Splen / Milt](#)

[Bukspyttkjertelen / Pancreas](#)

[Magesekken / Ventrikkelen](#)

[Tynntarm / Ilium](#)

[Tykktarm/Colon - ascendens, transversum](#)

[Tykktarm/Colon - decendens, sigmoideum](#)

[Aortas bifukatur](#)

[Coecum/Appendix / Blindtarm](#)

[Nyrene / Renis](#)

[Urinlederne / Ureter](#)

[Urinblæra / Vesica urinaria](#)



Mathilde · 11d



Hvor viktig er karakteren man får på eksamen?

#live



Like



Answer



Following



Mathilde
admin

(edited) 11d



Det er viktig å få bestått, men det er kun en eksamen, og definerer dere ikke som mennesker.

Går det ikke bra er du fremdeles det samme fine mennesket som gikk inn i eksamenslokalene, og du har mulighet til å konte



Like



1



Mathilde · 2mo

Kjære studenter,

godt jobba i dag!

Med et forslag til spørsmålet i q&a'en i går: «Hva er meningen med livet»
henter jeg inspirasjon fra «Momo» av Michael Ende.

Forslaget mitt er tiden vi har, og hvordan vi velger bruke den.

Bruk tiden i helgen til noe hyggelig, så tar vi fatt på RAB1200 igjen neste uke.
Lave skuldre folkens! God helg!

Klem, Mathilde

...

*Det finnes en stor og likevel helt offentlig
hemmelighet. Alle mennesker har del i den,
alle vet om den, men de færreste skjenker den
noen gang en tanke. Folk flest tar den for gitt
og synes ikke det er noe spesielt å undre seg
over. Denne hemmeligheten er tiden.*

*Det finnes kalendre og klokker til å måle
tiden, men det hjelper ikke stort, for alle vet at
en enkelt time kan virke som en evighet, mens
den andre ganger kan være over før en får
sukk for seg. Det kommer helt an på hva en
opplever i løpet av denne timen. For tid er liv.
Og livet bor i hjertet.*