

STUDIEPLAN HÖST 2026 – ANATOMI & FYSIOLOGI

Vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
34	Studiestart & faddervecka				☐ Testa 24 tim gratis på medeasy.se (om du inte redan provat) ☐ Medlem i Vårdförbundet eller Fysioterapeuterna? Då har du rabatt på våra prenumerationer!		
35 Cellbiologi	☐ Välkommen till MedEasy ☐ Studietips ☐ Tentatips	☐ Introduktion till cellen ☐ Cellens organeller	☐ Cellmembran och membranproteiner ☐ Den genetiska koden (DNA)	☐ Proteinsyntesen (från DNA till protein) ☐ Celldelning	Buffertdag och repetition: <i>Är det nåt som du gått igenom som du tyckte var svårt? Använd dagen i dag till att se relevanta videor igen. Gör flervalsfrågor på det du har jobbat med hittills. Ställ gärna frågor till oss om något skulle vara oklart!</i>		
36 Vävnad och organ	☐ Introduktion till vävnader och organ ☐ Epitelvävnad ☐ Stödjevävnad	☐ Muskelvävnad ☐ Nervvävnad ☐ Flytande vävnad	☐ Huden				
37 Nerv-systemet	☐ Översikt över nervsystemet ☐ Nervcellen ☐ Nervvävnad ☐ Nervledning	☐ Aktionspotentialen ☐ Synapser ☐ Kranialnerv, spinalnerv och perifera nerver	☐ Introduktion till hjärnanatomi ☐ Hjärnanatomi ☐ Hjärnans blodförsörjning	☐ Hjärnans hinner ☐ Ryggmärgens anatomi ☐ Motoriska och sensoriska nervbanor ☐ Reflexer	☐ Det autonoma nerv-systemets uppbyggnad ☐ Det autonoma nerv-systemets funktioner		
38 Sinnen	☐ Översikt över sinnen ☐ Översikt över perifera receptorer ☐ Lukt och smak	☐ Örats anatomi ☐ Hörsel ☐ Balansorganen och balanssinnet	☐ Ögats anatomi ☐ Syn ☐ Smärta	Buffertdag och repetition: <i>Är det nåt som du gått igenom som du tyckte var svårt? Använd dagen i dag till att se relevanta videor igen. Gör flervalsfrågor på det du har jobbat med hittills. Ställ gärna frågor till oss om något skulle vara oklart!</i>	Buffertdag och repetition: <i>Är det nåt som du gått igenom som du tyckte var svårt? Använd dagen i dag till att se relevanta videor igen. Gör flervalsfrågor på det du har jobbat med hittills. Ställ gärna frågor till oss om något skulle vara oklart!</i>		

STUDIEPLAN HÖST 2026 – ANATOMI & FYSIOLOGI

Vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
39 Cirkulations-systemet	☐ Intro till cirkulationssystemet ☐ Hjärtats grundläggande anatomi ☐ System- och lungkretsloppet	☐ Hjärtats elektriska retledningssystem ☐ Artärer och vener ☐ Kapillärer och lymfkärl	☐ Hjärtcykel och pumpfunktion ☐ Cirkulationsreglering - minutvolum	☐ Cirkulationsreglering - totalt perifert motstånd ☐ Blodtrycksreglering och blodtrycksreflex	☐ Praktiskt blodtryck och puls ☐ Praktiskt EKG ☐ Fostrets blodcirkulation		
40 Respirations-systemet	☐ Respirationssystemets uppgifter och anatomi ☐ Övre luftvägars anatomi ☐ Nedre luftvägars anatomi	☐ Mediastinum och pleura ☐ Andningsmuskler och ventilation	☐ Lungvolymerna ☐ Gasutbyte	☐ Gastransport och hemo-globinets mättnadskurva ☐ Respirationsreglering	Buffertdag och repetition: Är det nåt som du gått igenom som du tyckte var svårt? Använd dagen i dag till att se relevanta videor igen. Gör flervalsfrågor på det du har jobbat med hittills. Ställ gärna frågor till oss om något skulle vara oklart!		
41 Njurar och urinvägar	☐ Introduktion till njurar ☐ Njurarnas anatomi ☐ Njurarnas blodförsörjning	☐ Urinvägarna ☐ Grundläggande njurfysiologi ☐ Nefronets funktion del för del	☐ Urinproduktion ☐ Njurarnas endokrina funktioner	☐ RAAS ☐ Njurarnas reglering av blodtryck, salt- och vätskebalans	☐ Njurarnas roll i syra-bas-regleringen ☐ Blåstömningsreflexen och mätning av njurfunktion		
42 Matspjälkning-systemet	☐ Översikt över matspjälkningssystemet ☐ Övre delen av matspjälkningskanalen ☐ Bukhinna och tarmkär	☐ Nedre delen av matspjälkningskanalen-tunntarm ☐ Nedre delen av matspjälkningskanalen-tjocktarm och ändtarm ☐ Matspjälkningssystemets blodförsörjning	☐ Lever och gallblåsa ☐ Bukspottkjörtel (pancreas) ☐ Matspjälkningssystemets reglering	☐ Absorption av kolhydrater, proteiner och fett ☐ Absorption av vätska, salter, vitaminer och spårämnen ☐ Ämnesomsättningen	Buffertdag och repetition: Är det nåt som du gått igenom som du tyckte var svårt? Använd dagen i dag till att se relevanta videor igen. Gör flervalsfrågor på det du har jobbat med hittills. Ställ gärna frågor till oss om något skulle vara oklart!		
43 Endokrina-systemet	☐ Introduktion till hormonsystemet ☐ Översikt över hormonkörtlarna ☐ Hormonkörtlarnas anatomi	☐ Hypotalamus- och hypofyshormoner ☐ Negativ feedback ☐ Tyreoideahormonerna	☐ Paratyreoideahormonerna och D-vitaminmetabolismen ☐ Binjurarnas hormoner ☐ Tillväxthormon	☐ Pancreas hormoner ☐ Reglering av blodsocker ☐ Andra hormoner	Buffertdag och repetition: Är det nåt som du gått igenom som du tyckte var svårt? Använd dagen i dag till att se relevanta videor igen. Gör flervalsfrågor på det du har jobbat med hittills. Ställ gärna frågor till oss om något skulle vara oklart!		

STUDIEPLAN HÖST 2026 – ANATOMI & FYSIOLOGI

Vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
44 Blodet	☐ Blodets uppgifter och beståndsdelar ☐ Produktion och utveckling av blodceller	☐ ABO- och Rh-systemet ☐ Blodtransfusion	☐ Hemostas	<i>Buffertdag och repetition:</i>	<i>Buffertdag och repetition:</i>		
45 Immunologi	☐ Introduktion till immunsystemet ☐ Immunsystemets celltyper	☐ Det ospecifika immunförsvaret ☐ Inflammation ☐ Praktisk exempel, inflammation	☐ Det specifika immunförsvaret ☐ B-cellerna ☐ T-cellerna	☐ Immunsystemets reaktionshastighet ☐ Vaccination	<i>Buffertdag och repetition:</i>		
46 Temperatur-reglering + reproduktions-systemet	☐ Normal kroppstemperatur och värmebalans ☐ Reglering av kroppstemperatur och feber	☐ Mannens anatomi ☐ Mannens fysiologi	☐ Kvinnans anatomi ☐ De kvinnliga könshormonerna	☐ Menstruationscykeln ☐ Blommor och bin	☐ Förlossning ☐ Bröst och amning		
47 Rörelse-apparaten	☐ Viktiga anatomiska begrepp ☐ Skelettanatomi ☐ Skelettfysiologi	☐ Ledanatomi ☐ Muskelanatomi - makronivå ☐ Muskelanatomi - mikronivå	☐ Muskelfysiologi	<i>Buffertdag och repetition:</i>	<i>Buffertdag och repetition:</i>		
48 Syra, bas och elektrolyter + grund-läggande biokemi	☐ Syra-basbalansen (grundläggande kemi) ☐ Syra-basreglering	☐ Rubbningar i syra-basbalansen ☐ Vätskebalans	☐ Grundläggande kemi ☐ Cellens energiomsättning ☐ Diffusion och osmos	<i>Buffertdag och repetition:</i>	<i>Buffertdag och repetition:</i>		

STUDIEPLAN HÖST 2026 – ANATOMI & FYSIOLOGI

Vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
49							
50					Jullov!		
51							
52							
53							

STUDIEPLAN HÖST 2026 – ANATOMI & FYSIOLOGI

Vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
01							
2							
03							
04							
05							

KOMMENTARER TILL PLANEN OCH STUDIETIPS

- Våra videor under temat **Anatomi och fysiologi** presenteras i en turordning som vi tänker gör det enklast att lära. Det gäller både turordningen *på* teman, men också *inom* varje tema. Med det sagt, kan det vara så att *din skola* kan ha valt en helt annan turordning. Vi uppmanar dig starkt att gå på skolans föreläsningar och eventuellt andra lärande aktiviteter som seminarer och liknande för att du ska ge dig själv störst chans till inläring. Tips!! Se till att **du** blir **chauffören på din resa** och ta ansvar för ditt lärande!!
- Följ oss gärna på sociala medier och prenumerera på vår podcast för ytterligare kunskap.
- Videorna har olika längd (oftast mellan 20 och 45 min), och det är olika antal videor under varje ämne. Några veckor blir därmed mer intensiva än andra. Planen är upplagd så att du har en fem dagars studievecka. De flesta behöver också använda några helgdagar emellanåt för att ta igen det som du inte har fått gjort under vardagarna, samt för att repetera, lösa flervalsuppgifter/MCQ etc. En del studenter har ingen möjlighet till detta, exempelvis på grund av familjeförpliktelser eller jobb i tillägg till sina studier. Vi har därför valt att låta helgerna vara helt öppna i denna plan, så kan du själv fylla i vilka helger du har andra aktiviteter, vilka helger du behöver ta helt ledigt och vilka helger du kan lägga på studier.
- Extremt få har en "klisterhjärna", vi andra behöver repetera. Vi har därför satt av både tid till detta och så kallade "buffertdagar" som gör att du får en chans att komma i kapp om du skulle hamna efter i tidsplanen.
- Våra nördvideor är inte inkluderade i denna plan, men vi uppmuntrar dig till att kika in på dem om du har kapacitet.