
Årets helseord er ...

SPRÅKSPALTEN

I desember hvert år publiserer Språkrådet en liste på ti ord som har preget året som gikk. Hittil har kun to helseord gått helt til topps.



Illustrasjon: Tidsskriftet

Orda som Språkrådet velger, skal være aktuelle, mye brukt og levedyktige, men de trenger ikke være helt nye. Også ord av nyere dato og ord som har blitt brukt i en ny og aktuell betydning, kan velges [\(1, 2\)](#).

Helseord

Orda på Språkrådets liste gir en pekepinn om hva som er viktige temaer i samfunnet. Økonomi, sykdom og klima er tema som går igjen [\(3\)](#).

Svineinfluensa ble årets ord i 2009 og *koronaen* i 2020. Toppåret for antall helseord på lista var nettopp 2020, da den hadde med fem helseord knyttet til

covid-19-pandemien: *koronaen, holde meteren, flate ut kurven, sprite* og *kohort*. Noen ord på listene har en løserer tilknytning til helse, for eksempel *demenskor* (2023) og *å nave* (2012).

Ordet *hundredagershoste* sto på ti-på-topp-lista i 2024. Det er et nokså nytt og folkelig navn på kikhoste. Tilsvarende ord på engelsk er *100-day cough* (4). Både utbredelsen av sykdommen og det nye ordet fikk et kraftig oppsving i 2024. Bokstavrimet med *hundre* og *hoste* kan bidra til å fremme spredningen av ordet (4). Et søk i Nasjonalbibliotekets nettbibliotek viser at *hundredagershoste* ikke er helt nytt, første treff er fra 2006 (5).

Juryen i Språkrådet lager også en liste over ord som ikke når helt opp. I 2024 gjaldt det blant annet *kjønnsråte*, som var vinnerordet i en konkurranse utlyst av Studentsamskipnaden i Oslo for å finne et mer beskrivende navn på gonore (4). *Kjønnsråte* er et eksempel på et kreativt resultat av aktivt og planmessig nyordsarbeid, ifølge juryen.

Blir orda brukt?

Språkrådet står bak kåringa sammen med professor Gisle Andersen ved Norges handelshøgskole. Det innebærer ikke en normering eller annen offisiell godkjenning fra Språkrådet. Det er heller ikke sikkert at nyorda kommer inn i ordbøkene, for det avhenger av om de slår rot i språket (1). Men når man ser tilbake på årets ord siden starten i 2008, har mange av orda stått seg over tid og blitt mye brukt (3).

De fleste nyord oppstår spontant blant folk. Om orda blir døgnfluer eller tas opp i allmennspråket, avgjøres ikke med vedtak. Nyord kan imidlertid være resultat av bevisst arbeid fra myndighetenes side, som innføringen av termen *statsforvalter* i stedet for *fylkesmann* fra 2021 er et eksempel på (6). Vedtaket var et ledd i arbeidet med å skifte ut kjønnsnespesifikke stillingstitler med kjønnsnøytrale i alle statlige virksomheter. Ordet var på lista i 2020 (6). Året før finner vi *helsesykepleier*, som erstattet den gamle betegnelsen *helsesøster*. Disse orda har tatt helt over for de gamle.

Det gjenstår å se hva som vil skje med andre ord, for eksempel et av orda fra 2023-lista: *nevromangfold* (7). Dette er en moderne betegnelse for den nevrobiologiske variasjonen som omfatter alle, men som ofte blir brukt om mennesker med diagnoser som Aspergers syndrom, Tourettes syndrom, ADHD med flere. Ordet gjenspeiler et ønske om å se på nevrobiologisk variasjon som naturlig og ukomplisert (7).

Lignende kåringer som den i Norge finnes også i andre land. I 2024 ble uttrykket *brain rot* kåret til årets ord av Oxford Dictionaries (8). Uttrykket, som kan oversettes med *hjerneråte*, brukes i dagligtale om følelsen av mental trøtthet, sløvhet eller at man ikke klarer å tenke klart, særlig etter for mye meningsløs bruk av skjerm over lang tid.

LITTERATUR

1. Språkrådet. Årets ord. <https://sprakradet.no/nyord-og-rettskrivingsendringer/arets-ord> Lest 20.1.2025.
 2. Hem E. Samtidshistorie i nyord. Tidsskr Nor Legeforen 2013; 133: 1216. [PubMed][CrossRef]
 3. Språkrådet. Krympflasjon er årets ord 2022. <https://sprakradet.no/aktuelt/krympflasjon-er-arets-ord-2022> Lest 9.2.2025.
 4. Språkrådet. Omtaler av årets ord 2024. <https://sprakradet.no/wp-content/uploads/Omtaler-av-arets-ord-2024.pdf> Lest 20.1.2025.
 5. Sandbu S, red. Vaksinasjonsboka: veiledning om vaksinasjon for helsepersonell 2006. Oslo: Folkehelseinstituttet, 2006.
 6. Språkrådet. Om ordene på lista 2020 (bm).
 7. Språkrådet. Omtaler av årets ord 2023. <https://sprakradet.no/wp-content/uploads/arets-ord-2023-ti-pa-topp-lista-med-omtaler.pdf> Lest 9.2.2025.
 8. Oxford University Press. 'Brain rot' named Oxford Word of the Year 2024. <https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024> Lest 9.2.2025.
-

Publisert: 21. november 2025. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0097

Mottatt 9.2.2025, godkjent 11.2.2025.

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.