



## KOMPETENSNAVET

### En sammanfattning av Kompetensnavets kurs Först på plats

Du som arbetar nära omsorgstagare är ofta den som först märker när något inte står rätt till. Det kan vara små förändringar som blek hud, trötthet eller oro.

Det kan vara akuta situationer som stroke, fall eller andningssvårigheter. Din uppgift är inte att ställa diagnos, utan att observera, agera och rapportera. Det du gör kan rädda liv.

#### Tre viktiga saker att tänka på.

1. **Observera** – Se förändringar i personens tillstånd. Använd den kliniska blicken: se, lyssna och känn.
2. **Agera** – Gör det du kan för att hjälpa personen, utifrån din roll och kunskap.
3. **Rapportera** – Informera tydligt och korrekt till sjuksköterska eller annan vårdpersonal.

#### Den kliniska blicken

Det betyder att du använder dina sinnen och erfarenhet för att upptäcka tidiga tecken på försämring – innan mätvärden visar något avvikande.

- **Se:** Hudfärg, kroppsställning, beteende.
- **Lyssna:** Hur låter andningen? Vad säger personen?
- **Känn:** Är huden kall, varm, klibbig? Känns det som att något inte stämmer?

Exempel på tidiga tecken: blek hud, annorlunda andning, ovanlig trötthet, oro eller förvirring.

Med din erfarenhet och kunskap så vet du när ska du ringa sjuksköterska och när du ska ringa 112!

#### ABCDE – Ett enkelt sätt att bedöma

När du snabbt behöver bedöma en persons tillstånd, tänk på ABCDE:

- **A – Airway (luftvägar):** Är luftvägen fri? Om inte, åtgärda direkt.
- **B – Breathing (andning):** Hur andas personen? Snabbt, långsamt, ytligt?
- **C – Circulation (cirkulation):** Kontrollera hudfärg, puls, blodtryck.
- **D – Disability (hjärnan):** Bedöm medvetandegrad och orientering.
- **E – Exposure (undersök kroppen):** Leta efter skador, sår, utslag, temperaturförändringar.

Detta hjälper dig att tänka lugnt och i rätt ordning, även i stressade situationer.



Medfinansieras av  
Europeiska unionen

Kompetensnavet (tidigare KTC) är ett samarbete mellan Örebro läns 12 kommuner, med stöd från Europeiska socialfonden. Projektperiod: 1 januari 2025 – 30 juni 2027. Målet är att stärka kompetensen hos vård-, omsorgs- och stödpersonal genom kurser där simulering används som metod.



## KOMPETENSNAVET

### Vitalparametrar – Kroppens livstecken

För att bedöma hur personen mår mäter vi vitala parametrar.

#### Normalvärden:

Puls: 50–100 slag/minut.

Blodtryck: ca 120/80 mmHg.

Syremättnad (saturation): 95–100 %.

Andningsfrekvens: 12–20 andetag/minut.

Temperatur: 36–38 °C.

Blodsocker: 4–7 mmol/L (fastande).

Avvikande värden kan vara tecken på försämring.

### SBAR – Rapportera tydligt

SBAR är en kommunikationsmodell som gör det lättare att ge korrekt information:

- **S – Situation:** Vem ringer/kontaktar och vad har hänt?
- **B – Bakgrund:** Kort om personen och relevant historik.
- **A – Aktuellt tillstånd:** Vad ser du? Vitalparametrar?
- **R – Rekommendation:** Vad behöver göras?

#### Exempel:

“Jag heter Anna och ringer från boendet Granen, där jag jobbar som undersköterska. Karin Karlsson, personnummer xxxxxx-xxxx, har Alzheimers, hon är vanligen ganska pigg och glad. Nu är hon ovanligt trött, har lågt blodtryck och andas tungt. Jag önskar att hon bedöms av sjuksköterska.”

### Vanliga akuta tillstånd

- **Stroke:** Plötslig förvirring, sluddrigt tal, hängande mungipa. Använd **AKUT-test** (Ansikte, Kroppsdelen, Uttal, Tid) och ring 112 direkt.
- **Hypoglykemi (lågt blodsocker):** Yrsel, svettningar, darrningar. Om personen kan svälja: Ge något sött snabbt! (till exempel juice eller druvsocker)
- **Andningssvårigheter:** Hjälp personen att sitta upp, skapa lugn, fria luftvägar.
- **Cirkulationssvikt:** Blek hud, kallsvettig, låg puls/blodtryck. Larma direkt.

### Kom ihåg

Små förändringar kan vara första tecknet på försämring. Din uppgift är att observera, agera och rapportera – inte att ställa diagnos. Följ ABCDE och använd SBAR för tydlig kommunikation.

**Din insats kan rädda liv!**



Medfinansieras av  
Europeiska unionen

Kompetensnavet (tidigare KTC) är ett samarbete mellan Örebro läns 12 kommuner, med stöd från Europeiska socialfonden. Projektperiod: 1 januari 2025 – 30 juni 2027. Målet är att stärka kompetensen hos vård-, omsorgs- och stödpersonal genom kurser där simulering används som metod.