



KOMPETENSNAVET

En sammanfattning av Kompetensnavets kurs:

Trygg i rollen steg 1

<p>Basala hygienrutiner</p> 	<p>All vård och omsorg ska tillämpa goda grundläggande hygienrutiner, det kallas basala hygienrutiner. Med detta menas hur du undviker och förebygger att föra smitta vidare.</p> <p>Du ska tvätta händerna med tvål och vatten. Använda handsprit när det passar, inte ha ringar eller smycken på underarmarna, ej heller nagellack eller långa naglar.</p> <p>Du ska använda handskar vid moment som kräver det, samt skyddsförkläde. Byta handskar mellan olika moment om så krävs. Arbetskläderna ska användas på arbetsplatsen, ska ha korta ärmar och gå att tvätta i 60 grader. Långt hår ska vara uppsatt.</p>
<p>Mikroorganismer</p> 	<p>Det finns olika typer av mikroorganismer, de vanligaste är bakterier och virus.</p> <p>Den stora skillnaden är att bakterier har en egen ämnesomsättning och därför kan föröka sig själv, medan virus behöver en värdcell (människan) för att överleva. Bakterier går oftast att behandla med antibiotika, medan det ofta inte finns någon behandling för virus, utan kroppens eget immunförsvar läker ut sjukdomen.</p> <p>Immunförsvaret byggs upp under livet, dock är det sämre under barnaåren samt för den äldre människan.</p>



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

Smittspridningsvägar



För smitta krävs ett smittämne, en smittkälla, en smittväg och en mottagare. Man pratar om olika smittspridningsvägar:

- **Direkt** vid fysisk kontakt mellan smittkälla och en mottagare.
- **Indirekt** t.ex. via händer/föremål.
- **Droppsmitta** hosta, nysning, kräkning.
- **Luftburen** sprids via luftströmmar, man andas in, (t.ex. tuberkulos).
- **Tarmsmitta** oftast dålig handhygien efter toabesök, i kombination med hantering av mat.
- **Insektsburen** sprids via insekter t.ex. malaria eller TBE.
- **Livsmedels/vattenburen smitta** mat och vatten förorenas av smittämnen.

Hantering av mat, städ och tvätt



Vikten av att värma maten till rätt temperatur, 70 grader för att bakterier ska dö. Även kyla mat snabbt, inte låta stå framme. Att inte blanda redskap för mat som ska tillagas, med mat som ska serveras rätt. (tex. kyckling/grönsaker).

Vid städning är det viktigt med ”tag-ytor”, man städar enligt principen uppifrån och ner. Tvätt ska inte läggas på golvet, utan läggas direkt i tvättkorgen. Använd handskar och förkläde om tvätten anses ”nedsmutsad” som vid spill av blod, urin och annat.

Förstå vårdtagarens behov



En av de viktigaste uppgifterna är att observera vårdtagaren och lägga märke till om hälsan förändras eller om vårdtagaren har behov av mer vård och omsorg.

Därför måste du känna till kroppens **normala** funktioner och ha en **teoretisk** kunskap om vad olika förändringar kan bero på.

Det behövs också empati, uppmärksamhet och förmåga att samla all sin erfarenhet till intuition, ”snabbt få en känsla av att något är fel” = **Den kliniska blicken**


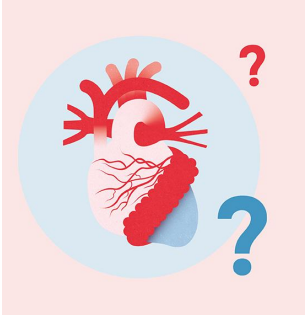


Medfinansieras av
Europeiska unionen

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

<p>Vitala parametrar</p> 	<p>Andning; 12–20 andetag/min, kolla även djup, rytm, ljud. Blå runt läppar, perifert. Saturation 100% (90%), finns felkällor, t.ex. om man har nagellack eller är kall om fingrarna.</p> <p>Cirkulation; puls, (60–80/min i vila) Blodtryck, (120/80) systoliskt/diastoliskt. Temp (37-38grader). 38 grader och mer räknas som feber.</p>
<p>Vanliga sjukdomar</p> 	<p>Kärlkramp <i>orsak:</i> förkalkade kärl, <i>symtom:</i> bröstsmärta, <i>behandling:</i> Nitroglycerin, smärtan ska ge med sig inom 15 min.</p> <p>Hjärtinfarkt <i>orsak:</i> förkalkade kärl, <i>symtom:</i> bröstsmärta, illamående, utstrålning vänster arm, kallsvettig. (Vitala parametrar, stigande andningsfrekvens, Bltr, puls ev. oregelbunden) <i>behandling:</i> larma 112, knäpp upp åtsittande kläder, var lugn, hjärtsänkläge.</p> <p>Hjärtsvikt <i>orsak:</i> sviktande hjärta pga t.ex. tidigare hjärtinfarkt, <i>symtom:</i> pat. blir trött och får andnöd (skillnad på höger- och vänster-kammar svikt/lungödem) <i>behandling:</i> linda ben, vätskedrivande läkemedel, kontrollera vikt, hjärtsänkläge, PEP andning/maxdryck/saltrestriktion. Pat. kan behöva få en pacemaker. Vid lungödem ring 112.</p> <p>Stroke <i>orsak:</i> beroende på om det är en propp eller blödning, <i>symtom:</i> beroende på vilken del av hjärnan som är drabbat AKUT testet, <i>behandling:</i> beroende på om det är en propp eller blödning, ev insättning av blodförtunnande läkemedel te.x Waran, vidare behandling relaterat till restsymtom.</p>



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

Rapportera enligt SBAR



Modellen används när man gör rapportering om en vårdtagare eller vid kommunikation mellan medarbetare med olika yrken. T.ex. när personal på ett äldreboende ringer till ansvarig Sjuksköterska för att diskutera en av de boende. Kan användas både vid akut och icke akut situation.

- **S=situation**
- **B=bakgrund**
- **A=aktuellt tillstånd**
- **R=rekommendation**



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.