

FÖRELÄSNINGS- ANTECKNINGAR



UPSKILLING DOMESTIC CARE WORKERS TO ENSURE



Co-funded by
the European Union

SAMMANFATTNING

ENHET 1 - FÄRDIGHETER INOM INTENSIVVÅRD	4
1.1 RESULTAT AV LÄRANDET	4
1.2 SJUKDOMAR SOM DEMENS OCH FUNKTIONSNEDSÄTTNING I FYSISKA, PSYKISKA OCH SOCIALA FUNKTIONER	4
1.3 NÄRING OCH VÄTSKOR FÖR PATIENTENS BEHOV UTIFRÅN DERAS NÄRINGSBEHOV	6
1.4 RENGÖRA OCH VÅRDA SÅR - TYPER AV FÖRBAND	9
1,5 STÖD FÖR MOBILISERING OCH AMBULATION	11
1.6 PATIENTENS KROPPSHYGIEN I BADRUMMET OCH I SÄNGEN NÄR DET GÄLLER LIGGANDE PATIENTER	13
ENHET 2 - GRUNDLÄGGANDE FÄRDIGHETER FÖR SJUKSKÖTERS KOR	16
2.1 RESULTAT AV LÄRANDET	16
2.2 ANVÄNDNING AV MEDICINTEKNISKA PRODUKTER OCH UTRUSTNING	16
2.3 UTLÄMNING AV LÄKEMEDEL	19
2.4 FÖREBYGGANDE AV TRYCKSÅR	21
2.5 FÖRSTA HJÄLPEN-TEKNIK	23
ENHET 3 - ATT SKYDDA DIG OCH DINA KUNDER FRÅN INFEKTIONER	26
3.1 RESULTAT AV LÄRANDET	26
3.2 HUR INFEKTIONER SPRIDS	26
3.3 SANITÄRA OCH PERSONLIGA HYGIENRUTINER UNDER COVID-19-EPIDEMIN	27
3.4 ANVÄNDNING AV PPE	29
3.5 GRÖNA FÄRDIGHETER FÖR RENGÖRING OCH SANERING	31
ENHET 4 - ATT SKYDDA DIG OCH DINA KUNDER FRÅN INFEKTIONER	34
4.1 LÄRANDERESULTAT	34
4.2 LÅT OSS TALA OM DIGITAL KOMPETENS	34

4.3 VAD ÄR EN DIGITAL VÅRDPLAN?	35
4.4 TEKNISKA FÄRDIGHETER I E-POST OCH DATADELNING (T.EX. OUTLOOK, GMAIL, YAHOO)	36
4.5 E-POST, DELNING AV UPPGIFTER OCH HUSHÅLLSARBETARE	38
4.6 ANVÄNDER TELETJÄNSTSYSTEM	38
4.7 IKT-KOMPETENS FÖR ATT STÖDJA E-HÄLSOUTRUSTNING	40
ENHET 5 - KOMMUNIKATION OCH RELATIONER	42
5.1 LÄRANDERESULTAT	42
5.2 KULTURELL MEDVETENHET OCH KULTURELLA UTTRYCK	42
5.3 ORGANISATIONSFÖRMÅGA	43
5.4 AGERA I KONFLIKTSITUATIONER OCH LÖSA - KONFLIKTER OCH KONSTRUKTIV KONFLIKTHANTERING	44
5.5 GE KÄNSLOMÄSSIGT STÖD	46
ENHET 6 - PERSONLIG HANDLINGSKRAFT OCH VÄLBEFINNANDE	48
6.1 LÄRANDERESULTAT	48
6.2 STRESSHANTERING	48
6.3 TIDSPLANERING	52
6.4 PRIORITERING AV ARBETSBELASTNINGEN	53
6.5 EGENMAKT	55

Europeiska kommissionens stöd till produktionen av denna publikation innebär inte att innehållet godkänns, eftersom det endast återspeglar författarnas åsikter, och kommissionen kan inte hållas ansvarig för den användning som kan göras av informationen i denna publikation. Projektresurserna i detta dokument är allmänt tillgängliga under [Creative Commons-licensen 4.0 B.Y.](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ENHET 1 - FÄRDIGHETER INOM INTENSIVVÅRD

1.1 RESULTAT AV LÄRANDET

I slutet av enhet 1 kommer eleven att:

- Få mer information om sjukdomar som demens och funktionsnedsättning i fysiska, mentala och sociala funktioner;
- Känna till principerna för näring och de vätskor som patienterna behöver utifrån sina näringsbehov;
- Känna till hur man rengör och vårdar sår och känner till de olika typerna av förband;
- Känna till hur man ger stöd för mobilisering och ambulering;
- Känna till mer om patientens kroppshygien i badrummet och i sängen om patienten ligger ner.

1.2 SJUKDOMAR SOM DEMENS OCH FUNKTIONSNEDSÄTTNING I FYSISKA, PSYKISKA OCH SOCIALA FUNKTIONER

Demens är ett resultat av skador eller sjukdomar i de delar av hjärnan som ansvarar för tankeprocesser, minne och logiskt tänkande. Demens är inte ett tillstånd i sig självt. Den uppträder som ett syndrom av symtom som orsakas av andra sjukdomstillstånd. De **faktorer som är ansvariga** för sjukdomsprocessen är följande:

- Skleros, neurologiska sjukdomar som Alzheimers, Parkinsons, Huntingtons och andra sjukdomar.
- Kärtsjukdomar som är förknippade med onormal cerebral perfusion.
- Mekaniska hjärnskador till följd av skador, kontusioner, slaganfall, olyckor
- CNS-infektioner-HIV-infektioner, Creutzfeldt-Jakobs sjukdom, hjärnhinneinflammation
- Konsumtion av alkohol, droger, legal highs

Symtomen på demens är:

- Försämrat minne: Förlust av förmågan att komma ihåg ny information, glömma händelser, upprepa samma saker om och om igen, förlora saker;

- Svårigheter att förstå och lösa problem, brist på beslutsamhet, oförmåga att bedöma risker, klassificera faror och räkna;
- Försämrade kognitiva processer, oförmåga att känna igen bekanta ansikten, glömma namn på saker och deras funktioner, problem med att orientera sig på plats, i tid och rum;
- Nedsatt språkfunktion, tal-, skriv- och lässvårigheter;
- Personlighetsstörningar;
- Beteendeförändringar, från överexcitabilitet till apati, brist på motivation och handlingsvilja.

Beroende på hur **allvarlig sjukdomen är** kan man skilja mellan **mild, mild-moderat och djup demens**. **Nyckeln till att diagnostisera sjukdomen och fastställa dess svårighetsgrad** är de personer som står patienten nära, som bor och tar hand om patienten dagligen. Vi kan fastställa demensstadiet med hjälp av två metoder:

- Den **första metoden** bygger på en intervju med patienten med en anhörig som deltar i patientens dagliga liv. På grundval av observationer och de uppgifter som erhålls kan man bedöma hur snabbt sjukdomsförloppet fortskrider.
- Den **andra metoden** kräver ett besök hos en specialist som med hjälp av tester och neuropsykologiska undersökningar bedömer graden av försämring av kognitiva funktioner, förståelse, tänkande och minnesförmåga.

Demens är en obotlig sjukdom. De förändringar som sker i hjärnan är oåterkalleliga. Farmakoterapeutisk livsstil - hälsosam kost, tillräcklig sömn, rätt kost, regelbunden fysisk aktivitet - kan lindra sjukdomsförloppet och göra patientens dagliga liv lättare. Personer med demenssjukdom behöver särskild vård som är anpassad till deras individuella behov. De allra flesta patienter vårdas i hemmiljö. Endast vid mellan till svår demenssjukdom är det indicerat med hjälp av en vårdcentral. Att ta hand om en patient med demenssjukdom innebär bland annat följande:

- sträva efter att behålla personens självständighet/förmåga att klara av komplexa livsaktiviteter
- bibehålla/förbättra livskvaliteten

- skapa relationer med patienten inom den sociala gruppen (acceptans av personlighet, direkt vård)
- upprätthållande av kommunikation, uttryck av känslor
- stabilisering och kontinuitet i det dagliga livet.
- aktivering av patienten, deltagande i terapeutiska aktiviteter
- avlasta patientens anhöriga

1.3 NÄRING OCH VÄTSKOR FÖR PATIENTENS BEHOV UTIFRÅN DERAS NÄRINGSBEHOV.

Utifrån näringsstatusen kan vi bedöma en persons allmänna hälsa. Rätt kost är särskilt viktigt för äldre personer. Äldre personer löper särskilt stor risk att drabbas av undernäring. Effekterna av **undernäring** i denna sociala grupp är mycket svårare att kompensera för. De fysiologiska förändringarna i ålderdomen påverkar minskningen av energibehovet. Minskningen av kaloribehovet beror på:

- Minskad rörlighet och fingerfärdighet.
- en minskning av kroppens vatteninnehåll
- en minskning av benmassan
- minskad muskelmassa
- ökning av kroppsfett
- minskar dina smaklökar med ca 65 % och därmed din aptit.

Trots att energibehovet **minskar** hos äldre människor är **behovet av mineraler och vitaminer detsamma**. Äldre människor behöver ett mycket sämre energiintag, men ett som är rikt på näringsämnen. **Näringspyramiden** för äldre personer innehåller bland annat följande:

- **Kolhydrater** - 50-60 %; en energikälla; finns i alla växtprodukter; spannmål, potatis, baljväxter, frukt, grönsaker och animaliska mejeriprodukter;
- **Protein** - 10-25 %; en källa till byggstenar; finns i kött och fisk, ägg, mjölk, växtprodukter - baljväxter (bönor, soja, linser);

- **Fetter** - 25-30 %; en energikälla; finns i vegetabiliska och animaliska fetter; deltar i bindningen av vissa vitaminer (vitamin A, D, E, K);
- **Fibrer** - förebygger förstoppning och tarmsjukdomar, påverkar kolesterolnivåerna; det dagliga behovet för äldre är ca 30 g; källan är fullkornsprodukter, frukt och grönsaker;
- **Vitaminer** - är involverade i metaboliska processer och måste tillföras via maten eftersom kroppen inte kan producera dem själv;
- **Mineraler** - deltar i metaboliska processer;
- **Mikronäringsämnen** - finns i marginella mängder och är involverade i immunreaktioner;
- **Vatten** - minimibehovet för äldre personer är 1500-2000 ml.

Den vanligaste ätstörningen hos personer med demenssjukdom är **matvägran**. Motståndet uttrycks av patienten genom:

- muntligt meddelande
- dra ihop läpparna
- att vrida på huvudet
- vägran att svälja
- spottar ut mat

Hushållsarbetaren bör följa följande principer:

- Under utfodringen ska patienten åtföljas av samma personer eller släktingar.
- ha tålamod med invånaren
- försöka hålla den äldre personen så självständig som möjligt
- upprätthålla den äldre personens näringsmässiga preferenser
- upprätthålla regelbundenhet i måltiderna
- fastställa orsaken till att mat vägras och vid behov eliminera den
- Informera läkare vid långvarig vägran att äta mat.

Vid ätstörningar på grund av matvägran eller sväljningsstörningar ges maten direkt till patienten i magsäcken, utan att gå förbi munnen. Patienter som behöver **enteral näring** matas genom en slang som förs in genom näsan eller munnen. Maten ges i form av vätska eller halvvätska. Läkaren bestämmer mängden näringsämnen och vätska som patienten ska få i sig. Hushållspersonal bestämmer tillsammans med läkaren mängden måltider och intervallen mellan dem. Dessutom ansvarar de för att se till att det finns tillräckligt med vätska. De äldres individuella vätskebehov är 30-40 ml/kg kroppsvikt. Vatteninnehållet i de äldres kropp är cirka 45 procent. Äldre personer har ett större vätskebehov än yngre personer. **Kvävning** är ett tillstånd där en vätska (vatten, dryck) eller ett litet föremål tränger in i luftvägarna. Kvävning är en livshotande faktor som kan leda till kvävning eller framkalla kvävningsslunga. Patienter som är förvirrade och som äter i liggande ställning löper risk för uppstötning.

När de matar en patient ska **hushållsarbetarna göra följande:**

- identifiera risker
- hålla en hög position under utfodring och vattning av patienten, särskilt när patienten ligger ned.
- Kontrollera att proteserna sitter fast i munnen.
- ge fast föda med en liten sked
- långsamt vattna patienten
- vid sväljningsstörningar, användning av förtjockad mat
- lämna patienten i upphöjt läge i 20-30 minuter efter att ha ätit
- Gör en munhygien efter varje måltid för att avlägsna matrester.

För att förebygga risken för kvävning kan hushållspersonal använda en eller flera av dessa **matillbehör:**

Tillbehör för matbespisning	Användning
Plattor med överlagring eller hög fälg.	förhindrar att maten flyttar sig från tallriken
bestick med en hand	tillåta att man äter med en hand

multifunktionsbestick	fungerar som en gaffel och kniv samt en kniv och sked på samma gång
glas och mugghållare	underlättar hållande och drickande
mattor och sugkoppar	förhindra att rätter flyttas
flaskor med pipa	underlättar doseringen av vätskor
böjda skedar och gafflar	gör det möjligt att hålla bestick med liten ansträngning, vilket är användbart vid nedsatt rörlighet i hand och handled

1.4 RENGÖRA OCH VÅRDA SÅR - OLIKA TYPER AV FÖRBAND

Ett **sår** är ett avbrott i kontinuiteten i huden eller i huden och de underliggande vävnaderna som orsakats av ett skadligt ämne. Den orsakande faktorn för såret är:

- skada
- Ett tillstånd som beror på venös insufficiens, ischemi, infektion, trofiska hudförändringar.

Dålig näringsstatus i kroppen, kardiovaskulära sjukdomar och bristande immunitet har ett starkt samband med **risken för sår och deras läkningsprocess**. Bristande blodflöde i vävnaderna leder till dålig näringsstatus i huden och riskerar sår.

- ✓ På grund av **komplexiteten i skadorna på huden och den subkutana vävnaden** skiljer vi mellan:
 - **Enkla sår**: små sår som läker utan komplikationer;
 - **Komplexa sår**: sår på kärl, senor och inre organ;
 - **Komplicerade sår**: sår med infektion, abscess eller suppuration.
- ✓ Utifrån hur **djupt skadorna** på överhuden och huden är, skiljer man mellan ytliga, djupa och penetrerande sår.
 - **Ytliga sår** - skrapsår och repor. De uppstår vanligtvis till följd av ett inte särskilt starkt tryck från ett hårt, trubbigt instrument, ett fall eller ett slag mot en hård och grov yta.

- **Djupa sår** - till exempel skärsår. De orsakas av att man skär med ett vasst föremål, t.ex. en kniv eller ett glas.
- **Penetrerande sår** - kan vara punkteringssår, skärsår. De orsakas av sår med ett långt, smalt och vasst föremål (t.ex. spik, nål, högaffel, bajonett); de kan tränga in i kroppshålor och skada inre organ; de orsakas av ett våldsamt tilltäppande med ett böjt instrument.



PRINCIPER FÖR SÅRBEHANDLING.

Här är några grundläggande principer som du bör känna till om hur du hanterar sår:

- ✓ Se till att patienten har en bekväm ställning när det är möjligt.
- ✓ Säkerställa säkerhet och intimitet under hanteringen
- ✓ Ta bort de översta lagren av förband med diagnostiska handskar.
- ✓ Förbind såret direkt med sterila handskar och steril utrustning - pincett.
- ✓ Om det översta lagret av förbandet fäster vid såret kan förbandet förbindas med ett sterilt medel, t.ex. 0,9 % NaCl.
- ✓ Om såret är förorenat avlägsnas den främmande kroppen med en pincett och hela såret spolats med steril vätska och desinficeras sedan eller desinficeras bara.
- ✓ Om den främmande kroppen ligger djupt i såret desinficeras vi såret, lägger på ett förband och lämnar såret för att avlägsna det.
- ✓ Rena, akuta sår spolats från mitten av såret till utsidan, med en enda svabb för att försiktigt spola sårkanterna.
- ✓ Rena, akuta sår debrideras genom att börja vid sårkanterna med intakt hud, gå i en cirkulär rörelse från utsidan till mitten av såret och avsluta med att samla upp exsudatet från sårets botten.
- ✓ Skrapa inte såret med granulationsvävnad för att förhindra eventuell blödning.
- ✓ Vid bakterieinfektioner använder vi salvor med antibiotika och specialförband.

SPECIALFÖRBAND FÖR SÅR

- **Hydrogelförband**, främst för brännskador, för behandling av torra sår och sår med exsudat. De består till mer än 90 % av vatten och finns i olika storlekar, icke-allergiska.
- **Hydrofiber-alginatförband** används för att förbinda svårläkta sår med ökad risk för infektion eller infekterade sår (sår, liggsår). De innehåller silverjoner som har en antibakteriell effekt. De skapar en lämplig miljö för sårhäkning, absorberar överflödigt exsudat.
- **Silverjonförband** innehåller Ag-joner och används för behandling av infekterade sår, sår och brännskador upp till andra graden. De har inga absorberande egenskaper.

Processen för sårhäkning kan förverkligas genom:

- **Granulationsvävnad**: Det är en vävnad som utgör ett substrat för regenerering av hud- och överhuden. Dessa lager byggs gradvis upp från sårets kanter till granulationsvävnad och kapslar in det skadade området. Sårhäkning genom granulation tar längre tid och komplikationer är mer sannolika att uppstå då, inklusive bildandet av ett onormalt ärr. Under granulationsprocessen kräver såret vård och frekventa förbandsbyten, samt att man bevakar om något oroväckande händer. Det ärr som bildas under granulationsprocessen är vanligtvis mer synligt.
- **Återväxt**: Sårkanterna återknyter till varandra och smälter samman. Återväxten innebär att sårkanterna kommer samman och smälter samman. Ett linjeformat ärr bildas då, och själva läkningsprocessen är kortare och mindre känslig för komplikationer.

1.5 STÖDJER MOBILISERING OCH TILLHANDAHÅLLER AMBULATION

För de flesta demenssjukdomar finns det för närvarande ingen behandling som kan leda till ett botemedel. Därför är det främsta målet med behandlingen att förbättra livskvaliteten för patienterna och deras anhöriga. Mediciner som används för att behandla demenssjukdomar fördröjer ibland symtomutvecklingen, men de kan inte fördröja eller stoppa den sjukdomsprocess som äger rum i hjärnan. Det finns ett antal mediciner som kan lindra

demenssjukdomens komorbida symtom, såsom rastlöshet, hallucinationer, ångest eller sömnstörningar. I sjukdomens tidiga skeden kan psykoterapi också vara användbart för att lindra obehag och förbättra livskvaliteten. Olika behandlingsmetoder syftar till att träna patienternas restkapacitet och stärka deras självkänsla, till exempel fysisk aktivitet. All mänsklig aktivitet är relaterad till rörelse och fysisk ansträngning. När vi åldras minskar dock förmågan att röra sig och drivkraften att röra sig. Risken för fallolyckor ökar, vilket innebär att fallrisken ökar i vardagliga situationer. Hos personer med demenssjukdom inträffar fallolyckor oftast tidigt på morgonen, på kvällen och på natten. Detta sker oftast när den äldre personen går upp eller går till sängs. De hemrum där negativa händelser oftast inträffar är badrummet och toaletten. Hemvårdspersonal bör aktivera personer med demenssjukdom inte bara intellektuellt utan även fysiskt. Aktivitetsformerna bör väljas utifrån patientens förmåga. De bör inte vara för lätta eller för svåra. Andningsövningar och isometriska övningar för att spänna musklerna rekommenderas.

När man vårdar en patient med demenssjukdom bör man som **hemtjänstpersonal** fokusera på följande:

- stöd, ansträngningar för att behålla så mycket motoriskt oberoende som möjligt
- förbättrar ledrörligheten, upprätthåller rätt muskeltonus
- vidta åtgärder för att förhindra att rörelsehinder uppstår
- minimera och förebygga risken för fallolyckor
- tillhandahålla aktiveringsvård
- **välja lämpliga hjälpmedel för** att underlätta patientens förflyttning.

STÖDUTRUSTNING.

Rätt utvald medicinsk utrustning ska ta hänsyn till klientens hälsotillstånd, vara lätt att använda och fungera felfritt. Rätt utrustning främjar hälsan, hjälper till att upprätthålla den och underlättar hemvårdarens arbete. Beroende på vilken funktion som ska utföras kan man skilja mellan:

- **Gånghjälpmedel:** käppar, stativ, fyrhjulingar, kryckor i armbågar och armhålor, rullatorer, rullstolar.
- **Artiklar för att stå upp:** stegar, trianglar som gör det lättare att sitta upp i sängen, kilar för att sitta upp, pull-up-stöd.
- **Sitthjälpmedel:** säten med eller utan ryggstöd.

- **Lyft- och hanteringsutrustning:** lyftare, brädor, glidmattor, roterande plattor.



ERGONOMI I VÅRDARBETET - GRUNDLÄGGANDE PRINCIPER.

- ✓ arbeta i lämpliga kläder som inte begränsar kroppens rörelseförmåga
- ✓ ta bort alla hinder, förbereda hjälpmedel, placera föremålen på rätt arbetsnivå, t.ex. sängens höjd
- ✓ avlasta ryggen (hålla en korrekt hållning under lyft, dvs. böja underbenen i knä- och höftled, arbeta i par, arbeta nära patienten).
- ✓ Aktivera patienten att delta (ge information, utnyttja patientens förmåga, bestämma takten, samarbeta).

1.6 PATIENTENS KROPPSHYGIEN I BADRUMMET OCH I SÄNGEN NÄR DET GÄLLER LIGGANDE PATIENTER.

Renlighetsbehov är en önskan att upprätthålla personlig och miljömässig renlighet. Att upprätthålla personlig renlighet är en subjektiv känsla som betingas av den sociala gruppens standard. Människor känner behovet av renlighet på olika sätt och tillfredsställer det på olika sätt. Om man inte lyckas uppfylla behovet av renlighet påverkar det dysfunktion i en persons biologiska, psykologiska och sociala sfärer. Att upprätthålla en god kroppshygien för en äldre person är mycket viktigt inte bara för hans fysiska hälsa utan även för hans psykiska hälsa. Äldre personer är ofta negativa till hygienrutiner. De tycker inte om att bada, de glömmer bort hygieniska aktiviteter. De reagerar ofta aggressivt på erbjudandet om att bada eller letar efter ursäkter för att undvika att bada. **Hygienisk behandling** av brukaren omfattar till exempel följande:

- **Personlig hudvård** - Man bör ägna särskild uppmärksamhet åt att hålla huden ren, som är mycket känslig på äldre dagar. Använd skonsamma, icke-allergiframkallande och icke-torkande rengöringsmedel. Återfukta huden med mjukgörande medel, skydda mot uppblossande hudförändringar. Glöm inte heller att ta hand om naglarna på rätt sätt, som bör vara kortklippta och utan skarpa kanter. Syftet med dessa behandlingar är att

avlägsna orenheter från kroppens yta, vilket inkluderar damm, damm, bakterier, svett och talg samt exfolierad hud. Dessa orenheter hindrar hudens förmåga att utföra sina funktioner och kan orsaka utbredda infektioner. Irriterad hud är en inkörsport till infektioner för olika bakterier, virus och svampar. Underkläder, kläder och skor bör inte sätta tryck på huden, eftersom detta orsakar irritation och hindrar blodflödet till de tryckta områdena, vilket ofta orsakar smärtsamma förtjockningar - liktornar. Ett varmt bad rengör inte bara huden, utan reglerar också cirkulationssystemets funktion, hjärtfunktionen, har en lugnande effekt på nervsystemet och garanterar en god natts sömn.

- **Intimhygien** - Fortplantningsorganen råkar vara en miljö för många bakterier, och samtidigt är de en mycket känslig plats. Varje dag kommer de i kontakt med många bakterier, till exempel fekaliska bakterier. Försummelse av den intima sfären leder till många infektioner och ringorm.
- **Munhygien** - Det är viktigt att rengöra tänderna eller proteserna minst två gånger om dagen, använd en tandköttssköjning. På så sätt undviker du problem med dålig andedräkt, tandsten på tänderna, hål och inflammation i tandköttet.

När det gäller **orörliga patienter** utförs all vård av hemtjänstpersonalen. Valet av vårdteknik och utrustning beror på patientens allmäntillstånd.

HYGIENISK VÅRD FÖR DEN SÄNGLIGGANDE, ÄLDRE PATIENTEN - GRUNDLÄGGANDE PRINCIPER.

Här är några grundläggande principer som du bör känna till när det gäller hygienisk vård för en sängliggande äldre patient:

- ✓ tvätta patienten i badrummet, eventuellt i sängen (vagnsbad), eventuellt i patientens säng
- ✓ se till att rums- och vattentemperaturen är korrekt
- ✓ Använd lämpliga tvättprodukter för känslig hud (med åldern förlorar huden sin elasticitet, antalet talg- och svettkörtlar minskar, vilket gör att den utsätts för uttorkning, sprickbildning, keratos och fjällning).
- ✓ torka, återfukta och smörja huden ordentligt (särskilt i områden som är benägna att drabbas av sår och trycksår - nacken, armbågar, skulderblad, svanskotan, hälar, bäckenkanten).

- ✓ Var uppmärksam på öronhygien (förhindra ansamling av öronvax, för män skär av håret som växer i öronen, vilket gör det svårt att upprätthålla en god hygien).
- ✓ vara uppmärksam på hygien i det intima området (särskilt huden med rynkor nära anus, där förekomsten av fekalierester leder till inflammation, och scrotalområdet hos män, eftersom det ofta förekommer bråck i scrotum)
- ✓ systematiskt klippa fingernaglar och tånaglar så att de inte sträcker sig utanför fingertoppen
- ✓ När du tvättar dig bör du vara uppmärksam på drabbade områden, t.ex. liggsår och sår, och undvika kontakt med schampo och rengöringsmedel.
- ✓ ta väl hand om hårbotten (regelbunden schamponering och kamning 1-2 gånger om dagen).
- ✓ Ta väl hand om munhålan (håll tänderna rena och fria från matrester, förebygg tandköttsblödning och inflammation i munhålan, tvätta proteserna efter varje måltid, låt inte patienten ha proteserna på sig när han eller hon sover.

På den medicinska marknaden finns hjälpmedel som underlättar badandet av patienter som är permanent immobiliserade i sängen. Speciella badsängar, säten och badkar är hjälpmedel för att tillgodose patientens hygieniska behov.

ENHET 2 - GRUNDLÄGGANDE FÄRDIGHETER FÖR SJUKSKÖTERS KOR

2.1 RESULTAT AV LÄRANDET

I slutet av enhet 2 kommer den studerande att kunna:

- Känna till och kunna använda medicinska apparater/utrustning.
- ge läkemedel (om det är tillåtet) och förstå läkarens ordination
- Lära sig hur man förebygger trycksår
- Känna till och kunna tillämpa första hjälpen-tekniker.

2.2 ANVÄNDNING AV MEDICINSK UTRUSTNING

MÄTNING AV BLODTRYCK - ANVÄNDNING AV DIAL PRESSURE

Dialmanometern kännetecknas av en noggrannhet och mätprecision som ligger över genomsnittet, och därför används den ofta på medicinska anläggningar och i privata hem. Den person som använder apparaten bör ha god hörsel och vara bekant med bruksanvisningen innan den första mätningen görs. **Hur man gör mätningen:**

1. Sätt manschetten på patientens arm och justera den till patientens armomfång. Den ska sitta bra på armen men inte orsaka obehag eller tryck. Manschettens nedre kant ska sluta 2-3 cm ovanför armbågen.
2. Blås upp manschetten med hjälp av en luftkolv.
3. Låt luften gå ut ur manschetten mycket långsamt.
4. Det första ljudet du hör är det systoliska trycket.
5. På samma sätt släpper du försiktigt trycket.
6. Det sista ljudet är det diastoliska trycket.
7. Ta bort manschetten från patienten.
8. Presentera resultatet för patienten.

ANVÄNDNING AV EN ELEKTRONISK BLODTRYCKSMÄTARE.

Den **elektroniska blodtrycksmätaren** används för icke-invasiv mätning av en persons systoliska och diastoliska blodtryck. Hur man gör mätningen:

1 Sätt manschetten på patientens arm och justera den till patientens armomfång. Den ska sitta tätt på armen, men inte orsaka obehag eller tryck. Manschettens nedre kant ska sluta 2-3 cm ovanför armbågen.

Hur man sätter på manschetten:

- ✓ Sätt manschetten på patientens arm och justera den till patientens armomfång. Den ska sitta tätt på armen, men inte orsaka obehag eller tryck.
- ✓ Manschettens nedre kant ska sluta 2-3 cm ovanför armbågen.

2 Tryck på knappen START/STOP.

3 Kompressorn börjar pumpa in luft i manschetten.

4 På displayen visas siffror som anger ökningen av manschetttrycket.

5 När manschetten är uppblåst stannar kompressorn och luften släpps långsamt ut ur manschetten.

6 Det aktuella manschetttrycket visas på skärmen.

7 När instrumentet känner av en puls visas hjärtsymbolen på displayen och pulserar i takt med hjärtfrekvensen.

8 När mätningen är klar visas systoliskt tryck, diastoliskt tryck och pulsfrekvens på skärmen.

Det **optimala blodtrycket** för en frisk person är **120/80**. Den första siffran avser det **systoliska trycket**, medan den andra siffran talar om det **diastoliska trycket**. För att identifiera ett tillstånd av för högt diastoliskt tryck bör dess värde överstiga 90, medan ett för högt systoliskt tryck registreras när mätningen visar mer än 140. Vi talar om **hypertoni** när medelvärdena för blodtrycket, som erhållits vid minst två separata mätningar, är lika med eller överstiger värdet 140/90 mmHg (140 mmHg för systoliskt tryck, 90 mmHg för diastoliskt tryck). I detta fall utövas ett för högt tryck på artärernas väggar av det strömmande blodet.

SYMPTOM PÅ HÖGT BLODTRYCK:

- svår huvudvärk,
- svettning,
- sömnlöshet,
- konstant svaghet eller överexcitabilitet,
- ofta distraheras, svårigheter att koncentrera sig,
- darrande händer,
- yrsel,
- rött ansikte,

- näsblod,
- plötslig försämring av synen, mörka ringar framför ögonen, blixtar i ögonen.

ANVÄNDNING AV PULSOXIMETERN

En **pulsoximeter** är en elektronisk apparat som används för att mäta syremättnaden i blodet, den så kallade saturationen. En annan ytterligare parameter som mäts av pulsoximetern är hjärtfrekvensen, eller pulsen. Otillräckligt syre i kroppen kan orsaka irreversibla förändringar i många organs funktion och kan leda till döden. En syrehalt i hemoglobinet på mellan 95 % och 99 % är ett normalt resultat. Pulsoximetern kan placeras på:

- fingrar eller tår
- örhåla
- näsvinge

HUR MAN GÖR MÄTNINGEN:

1. Pulsoximetern placeras på pekfingret eller långfingret med nageln uppåt.
2. Du ska vara orörlig under mätningen.
3. Observera att nagellack på naglarna eller konstgjorda naglar kan störa pulsoximeterns korrekta avläsning.
4. Felaktiga resultat påverkas också av patientens rörelser under testet och av kalla händer som mätningen görs på.

SYRGASBEHANDLING I HEMMET - INDIKATIONER

Syrgasbehandling i hemmet är en viktig del av stödet till patienter med olika kroniska sjukdomar. Det är dock endast möjligt att ge syrgas i hemmet om patientens tillstånd är stabilt. Syrgas för administrering i hemmet används för en **mängd olika sjukdomar**. Till dessa hör bl.a. följande:

- luftvägssjukdomar (t.ex. astma, KOL, cystisk fibros, lungfibros)
- Sjukdomar i nervsystemet (t.ex. muskeldystrofi).
- utvalda kardiovaskulära sjukdomar (t.ex. myokardfibros, cirkulationssvikt).
- syndromet efter en kovidus
- onkologiska sjukdomar
- villkor efter operationer

Resultatet av en pulsoximetermätning kan varna för hypoxemi, dvs. för lite syre i blodet. Om du vill använda syrgasbehandling hemma behöver du **rätt utrustning**. Bland dessa är de mest använda:

- **Syrgaskoncentrator för hemmet:** Detta är en anordning som samtidigt anses vara den säkraste. Den kan också användas av personer som inte har någon medicinsk utbildning. När de väl är utbildade är hemarbetarna bekväma med att sätta på och ställa in koncentratorn.
- **Syrgasflaska:** I hemmet används syrgasflaskor allt mindre. De fungerar bra när patienten sköts hemma av en kvalificerad sjuksköterska.

Syretillförsel kan ges på olika sätt beroende på behoven. Hos liggande patienter ges syrgas ofta med hjälp av en mask som täcker näsa och mun. Ett annat sätt är att endast använda en syrgasmustasch eller kanyl. Under syrgasbehandling med hjälp av mustaschen kan patienten prata, vilket ökar komforten.

2.3 GE LÄKEMEDEL

När man väljer ett sätt att **administrera ett läkemedel** måste man överväga alla dess för- och nackdelar. Beroende på hur läkemedlet administreras kommer läkemedlets styrka och hastighet samt behandlingskosten att vara olika.

SÄTT ATT ADMINISTRERA LÄKEMEDEL

ORAL VÄG: Kraven på orala läkemedel är inte höga. Administreringen av dessa läkemedel kräver ingen särskild utrustning eller kvalificerad personal. Absorptionen av läkemedlet som administreras på detta sätt är långsam, vilket också gör det säkert - i händelse av överdosering kan läkemedlet avlägsnas enkelt och snabbt. En mängd olika läkemedel administreras oralt, till exempel smärtstillande medel, slemlösande medel, hjärtmediciner, lugnande medel, sömnmedel och många andra. Det är den vanligaste administreringsvägen.

SUBLINGUAL ROUTE: Läkemedlet absorberas genom slemhinnan, som har en mycket god blodtillförsel. Därför passerar den aktiva substansen ganska snabbt in i blodomloppet och börjar verka. Nitroglycerin administreras till exempel sublinguallt.

RECTAL ROUTE: Det är så läkemedel administreras till äldre, kroniskt sjuka, medvetslösa eller kräkande patienter. Läkemedlet kommer in i blodet genom slemhinnan i de rektala venösa

plexuserna. Rätt administrerat går läkemedlet förbi levercirkulationen och skonar levern. Verkningsdebuten är snabbare än efter oral administrering.

HUDANVÄNDNING: De flesta terapeutiska ämnen tränger dåligt in i huden, så dessa föreningar appliceras lokalt. På detta sätt kan en allmän verkan undvikas. Läkemedel i form av salvor, krämer eller kompresser används oftast för detta ändamål.

OCULAR ROUTE: Denna metod används för att behandla ögonsjukdomar med ögondroppar.

Indikationer för okulär väg:

- ✓ Förebyggande av infektion,
- ✓ uttorkning och vävnadsskador när ögonlocket inte rör sig;
- ✓ behandling av glaukom;
- ✓ yttlig anestesi;
- ✓ behandling av inflammation och allergiska tillstånd.

Behandlingsteknik:

- ✓ Placera patienten i ryggläge eller sittande ställning med stöd för huvudet;
- ✓ lutar patientens huvud något bakåt;
- ✓ Ett ark lignin ska tas mellan tredje och fjärde fingrarna på vänster hand;
- ✓ Sprid ögonlocken med två fingrar på vänster hand - pekfingret och tummen,
- ✓ Den beredda medicinen - en droppe i en droppflaska - tas i höger hand,
- ✓ patienten uppmanas att titta uppåt;
- ✓ droppa 1-2 droppar av läkemedlet från en höjd av 2-3 cm vinkelrätt på konjunktiva på det nedre ögonlocket (utan att röra patientens konjunktiva och ögonfransar med dropparen),
- ✓ Håll och dra det nedre ögonlocket framåt i några sekunder så att läkemedlet inte rinner ut genom ögonlocksspalten,
- ✓ släpper långsamt det bakåtvända ögonlocket.

INHALATIONSSÄTT: Användning av inhalerade läkemedel har många fördelar. Först och främst gör det möjligt att uppnå en hög koncentration av den terapeutiska substansen i andningsvägarna, samtidigt som koncentrationen av läkemedlet i blodet är mycket låg. Detta minskar risken för biverkningar. En annan fördel är möjligheten att uppnå en snabb terapeutisk effekt. Administreringen är smärtfri, icke-invasiv och ganska bekväm. Läkemedel för behandling av astma, KOL (kronisk obstruktiv lungsjukdom), kronisk bronkit, cystisk fibros, svampinfektioner i andningsorganen och kronisk laryngit administreras med hjälp av en inhalator. Efter inhalation är det viktigt att ta hand om munhygien. Det rekommenderas att

tvätta munnen och borsta tänderna. Detta förhindrar utveckling av infektioner och förekomsten av heshet. Detta är särskilt relevant för inhalationer där glukokortikosteroider tas. Om en mask har använts bör ansiktet också tvättas i de områden där masken har fastnat.

2.4 FÖREBYGGANDE AV TRYCKSÅR

Ett **trycksår** är en skada på ett hudområde som orsakas av konstant tryck på området under en längre tid. Trycksår delas in i **fyra stadier**, från minst allvarlig till svårast. Dessa är:

Steg 1 - Området är rött och känns varmt vid beröring. Vid mörkare hud kan området ha en blå eller lila färg. Personen kan också klaga på att det bränner, gör ont eller kliar.

Steg 2 - Området ser mer skadat ut och kan ha ett öppet sår, en skråma eller en blåsa. Personen klagar över betydande smärta och huden runt såret kan vara missfärgad.

Steg 3 - Området har ett kraterliknande utseende på grund av skador under hudytan.

Steg 4 - Området är allvarligt skadat och det finns ett stort sår. Muskler, senor, ben och leder kan vara inblandade. Infektion är en betydande risk i detta skede.

Många **faktorer bidrar till utvecklingen av trycksår**. I slutändan utvecklas såren till följd av störningar i blodtillförseln som orsakas av långvarigt eller upprepat tryck som utövas på patientens kropp. Trycksår uppstår oftast hos **patienter som är orörliga under långa perioder**.

Vanliga områden där trycksår uppstår är:

- Bakhuvud och öron
- Axlar
- Armbåge
- Höft
- Rumpan
- Inre knän
- Heel
- Rygggrad
- Anklarna

Byt position: Byt position bör ske med högst två timmars mellanrum, även på natten. Självständig rörelse bör uppmuntras. När patienten flyttas ska kroppen lyftas för att undvika friktionskrafter. Speciella lyftanordningar kan användas för detta ändamål, men om dessa inte finns tillgängliga krävs samarbete av två personer.

LÄMPLIGA UNDERKLÄDER OCH SÄNGKLÄDER: Underkläder och sängkläder av naturmaterial är bäst. De ska bytas tillräckligt ofta för att minska risken för kontaminering och infektion i såret.

KORREKT HUDVÅRD: Rätt vård innebär att man undviker att kontaminera hudytan med avföring eller urin. Ständig fukt leder till att epidermis uppblåses, vilket främjar bildandet av sår. Vid användning av blöjor vid fekal- eller urininkontinens ska de bytas med lämpliga intervall för att undvika långvarig kontakt av huden med utsöndringar. De bör väljas på lämpligt sätt, eftersom endast vissa material har optimala egenskaper - de är luftgenomsläppliga, vilket gör att huden kan andas, samtidigt som de är tillräckligt absorberande och inte genomsläppliga för fukt. Huden bör också rengöras, eftersom svett och andra utsöndringar också hindrar sårhäkning och främjar infektioner.

PRINCIPER FÖR HUDVÅRD HOS SÄNGLIGGANDE PATIENTER.

- ✓ Daglig toalettbesök - om det finns urin- och avföringsinkontinens bör det göras oftare.
- ✓ De produkter som används ska vara pH-neutrala (5,5) och fria från rengöringsmedel som kan irritera och torka ut huden. De ska ge optimal fukt och näring. Det finns särskilda dermo-kosmetika på marknaden för hudvård av sängliggande patienter. Många är berikade med vitaminer och växtextrakt för att lindra irritation.
- ✓ Daglig inoljning av huden, för vilken babyolja eller hypoallergena lotioner är lämpliga.
- ✓ Användning av preparat mot liggsår på de områden som är mest utsatta (bäcken, fotleder, hälar, knän). Dessutom stannar de kvar på hudens yta och bildar ett skyddande lager.

ANVÄNDNING AV MADRASSER SOM MOTVERKAR SÅR: Om möjligt bör man använda madrasser som motverkar sår i sängen. De skapar ett varierande tryck som stimulerar cirkulationen och därmed ökar blodtillförseln till områden som är särskilt drabbade av trycksår. Det är viktigt att komma ihåg att de inte ersätter behovet av att ändra patientens position, men är ett värdefullt inslag i det förebyggande arbetet.

2.5 FÖRSTA HJÄLPEN-TEKNIKER

Premedicinsk första hjälpen är en uppsättning åtgärder som syftar till att rädda livet på ett offer i en medicinsk nödsituation fram till dess att kvalificerad sjukvård anländer. Åtgärderna vidtas av personer på plats. Först och främst ska hjälparen garantera sin egen och den skadade personens säkerhet och skydda de som befinner sig i närheten. Därför är de första åtgärderna att noggrant bedöma situationen och undanröja faror. Att säkra första hjälpen-området och använda personlig skyddsutrustning som andningsmask eller engångshandskar spelar en mycket viktig roll.

FÖRSTA HJÄLPEN STEG FÖR STEG

1. Se till att du är säker....
2. Bedöm den skadade personens reaktion - skaka den skadade försiktigt på axlarna och fråga: "Vad hände? Är du okej?"

3. OM ANSVAR	4. OM DEN INTE REAGERAR
<p>Bedöma den skadades tillstånd och få information om deras sjukdomar;</p> <p>Ring efter medicinsk hjälp om det behövs. Viktig information som ska lämnas till räddningstjänsten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ VAD? (Typ av olycka, vad har hänt) ▪ VAR? (Olycksplatsen, var är du?) ▪ HUR MÅNGA? (Antal skadade) ▪ HUR? (Den skadades tillstånd) ▪ VAD GÖR DU? (Information om den hjälp som hittills har tillhandahållits) ▪ VEM ÄR DU? (Dina personuppgifter) 	<p>Se till att andningen är korrekt;</p> <p>Frigör luftvägarna - lägg en hand på den skadades panna och luta den något bakåt, sträcka ut käken med den andra handen. Medan du lutar dig över den skadade, titta efter om han eller hon andas ordentligt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ visuell → rörelse av bröstkorgen ▪ taktila → luftrörelse på kinden ▪ auditiv → andningsljud <p>Denna bedömning bör pågå i cirka 10 s. Korrekt andning börjar med 2 andetag per 10 s. En stund efter hjärtstilleståndet kan det förekomma enstaka höga suckar, som inte får förväxlas med korrekt andning.</p>

5. OM ANDNINGEN ÄR NORMAL

- ✓ Placera den skadade i ett viloläge.
- ✓ Bedöm regelbundet andningen medan du väntar på hjälp.

Om en person är medvetslös men andas och inte har några andra livshotande tillstånd ska han eller hon placeras i **uppvakningsläge**. **Titta på videon för att lära dig hur du placerar någon i uppvakningsläge:**

<https://www.youtube.com/watch?v=TRQePNmR66w> (källa: NHS)

6. Om patienten inte andas, påbörja hjärt- och lungräddning (CARDIOPULMONARY RESUSCITATION, CPR). Innan återupplivning påbörjas:

- ringa eller beordra ett vittne att ringa efter hjälp,
- få en annan person att hämta en AED eller en bärbar defibrillator.
- få hjälp

HUR MAN GÖR CPR

1. knäböja bredvid den skadade personen,
2. Knyt ihop händerna och placera dem $\frac{1}{3}$ av vägen upp på bröstbenet,
3. De raka armarna ska vara vinkelräta mot bröstet,
4. bröstkorgen ska komprimeras till ett djup av 6 cm med en hastighet av 100/min,
5. En serie på 30 kompressioner ska utföras,
6. Utför sedan två räddningsandningar, med en hand som klämmer fast offrets näsvingar och den andra handen som vrider ner hakan;
7. Omsluta offrets mun med din mun efter att ha tagit en normal inspiration och blåsa in luft i 1 s,
8. Återgå sedan till bröstkompressioner i en 30:2-sekvens.

Hjärt- och lungräddning **ska utföras tills:**

- ✓ ankomsten av särskilda tjänster,
- ✓ Återgång till normal andning,
- ✓ offret återfår medvetandet,

✓ Hjälparen förlorar sin styrka - kroppen är utmattad.

Du kan titta på videon för att förbättra din förståelse för första hjälpen:

<https://www.youtube.com/watch?v=ErxKDbH-iiI>

(COVID-19) RÅD

Om det finns en chans att personen som mår dåligt har COVID-19, lägg en trasa eller handduk över mun och näsa och gör praktisk hjärt- och lungräddning tills en ambulans anländer.

ENHET 3 - ATT SKYDDA DIG OCH DINA KUNDER FRÅN INFEKTIONER

3.1 RESULTAT AV LÄRANDET

I slutet av enhet 3 kommer den studerande att kunna:

- Känna till och kunna tillämpa metoder för förebyggande och kontroll av infektioner.
- Tillämpa sanitära och personliga hygienrutiner som användes under COVID-19-epidemin för att öka skyddet.
- Känna till korrekt användning av personlig skyddsutrustning (PPE).
- Känna till och kunna tillämpa miljövänliga metoder för rengöring och sanering utan att skada miljön eller den egna hälsan.

3.2 HUR INFEKTIONER SPRIDS

Alla **mikroorganismer (bakterier, svampar, virus osv.)** lever och koloniserar samma miljöer som människan (jord, luft, vatten), och vissa av dem, särskilt bakterier, lever också i harmoni med **människokroppen** utan att orsaka skada. Infektion uppstår om **mikroorganismen**, när den kommer in i människokroppen, **inte slås ut av immunförsvaret, utan** börjar föröka sig och, genom att öka i antal, orsakar en fysisk reaktion. För att en infektion ska uppstå krävs följande:

- en källa (miljö, människor, medicinska produkter osv.)
- en mottaglig person (ovaccinerad eller immunsupprimerad)
- En smittväg: kontakt, droppar, luftburna, beroende på vilken typ av mikroorganism det rör sig om.

Förebyggande och kontroll av infektioner är avgörande för **välbefinnandet hos personer som** behöver vård och stöd och har varit ännu **viktigare under** COVID-19-pandemin. Och nu när COVID-19 är mer under kontroll kan vi inte ge upp dessa åtgärder. För att få säker och effektiv vård måste förebyggande och kontroll av infektioner vara en del av den **dagliga verksamheten** och tillämpas konsekvent av alla. Standardåtgärder för förebyggande och kontroll av infektioner omfattar följande:

- god hygien (händer och andningsvägar)
- Att vara säker - social distansering, testning, isolering om testet är positivt.
- personlig skyddsutrustning (PPE)

- Miljö: städning, avfallshantering och matberedning.

3.3 SANITÄRA OCH PERSONLIGA HYGIENRUTINER UNDER COVID-19-EPIDEMIN

HANDHYGIEN

Handhygien är den viktigaste åtgärden för att förhindra spridning av infektioner bland patienter. Världshälsoorganisationen har identifierat fem tillfällen då det är viktigt att göra handhygien när man har att göra med en person som ska vårdas:

1. precis innan du ger vård till en boende
2. så snart du har avslutat vården av en boende
3. direkt efter att du har blivit utsatt för kroppsvätskor
4. direkt efter att ha rört vid personens omgivning (t.ex. stol, dörrhandtag) om detta kan ha kontaminerat dina händer
5. så snart du tar av dig skyddshandskarna.

Mer generellt kan vi säga att det är viktigt med **handhygien**.

INNAN

- Rör vid mun, näsa och ögon
- Äta
- Ta och administrera mediciner

FÖRE OCH EFTER

- Hantering av livsmedel
- Användning av toaletter
- Förbindning av ett sår
- Byte av blöja
- Kontakt med en sjuk person

EFTER

- Besök på offentliga platser
- Efter att ha hanterat sopor
- Att ha använt pengar
- Att ha rört vid andra människor eller andra människors föremål.

Först och främst bör du göra det lättare att tvätta händerna regelbundet:

- hålla armarna nakna under armbågen
- ta bort smycken till handleder och händer innan arbetet påbörjas
- ha korta, rena naglar utan nagellack eller lösnaglar
- Täck skärsår eller skråsår med ett vattentätt förband.

HUR MAN GÖR HANDHYGIEN

1. Blöt händerna med vatten
2. Applicera tillräckligt med tvål för att täcka alla handytter.
3. Gnugga händerna handflata mot handflata
4. Höger handflata över vänster dorsum med sammanflätade fingrar och vice versa.
5. Handflata mot handflata med fingrarna sammanflätade
6. Fingrarnas baksida mot motsatta handflator med fingrarna i kors.
7. Roterande gnidning av vänster tumme i höger handflata och vice versa.
8. Roterande gnidning, framåt och bakåt med höger hand i vänster handflata och vice versa.
9. Skölj händerna med vatten
10. Torka händerna noggrant med en handduk för engångsbruk.
11. Använd handduk för att stänga av kranen
12. Dina händer är nu säkra

Proceduren bör ta minst 40 sekunder. Samma förfarande bör användas när vi rengör våra händer med alkohollösning.

ANDNINGSHYGIEN.

Eftersom infektioner också kan överföras via luftburna vägar när den smittade personen hostar eller nyser och droppar (droppar) hamnar på en annan person eller i miljön, är det bra att anta en hygienisk etikett för andningshygien och hosta.

- 1) När vi hostar eller nyser gör vi det i armbågen eller täcker näsan och munnen med en engångsservett.
- 2) Släng vävnaden omedelbart efter användning i odifferentierat avfall.
- 3) Gör handhygien med tvål och vatten eller med alkoholhaltig handsprit.

Miljöåtgärder för att upprätthålla en god andningshygien

- Håll ett avstånd på minst en meter mellan människor (patienter, vårdgivare, vårdgivare och andra).
- Säkerställ god naturlig ventilation av alla utrymmen (öppna fönster) eller mekanisk ventilation.
- Se till att smutsiga ytor eller ytor som rörs ofta rengörs regelbundet.
- Se till att det finns servetter, kirurgiska masker och alkohollösning i området.

3.4 ANVÄNDNING AV PERSONLIG SKYDDSUTRUSTNING

Med personlig skyddsutrustning (PPE) avses skyddskläder, hjälmar, handskar, ansiktsskydd, skyddsglasögon, ansiktsmasker och/eller andningsskydd eller annan utrustning som är utformad för att skydda den som bär utrustningen från skador eller spridning av infektioner eller sjukdomar. I den här modulen kommer vi att fokusera på användningen av personlig skyddsutrustning för att förebygga infektioner. Vid valet av typ av personlig skyddsutrustning måste man ta hänsyn till risken för smittspridning av sjukdomar, detta beror på:

- Överföringssätt: genom droppar och genom kontakt när det gäller COVID-19.
- Typ av patient: de mest utsatta är barn, äldre och personer med nedsatt immunförsvar.
- typ av vårdkontakt. I en omsorgsrelation ökar risken när:
 - o kontakten är nära (< 1 meter) och långvarig (>15 minuter).
 - o kontakten är upprepad och kontinuerlig

Därför presenterar vi, utifrån de faktorer som vi just har listat, fyra situationer med infektionsrisk som du kan möta när du vårdar någon och vi förklarar vilken typ av personlig skyddsutrustning du bör använda i varje situation.

- När du utför hushållsarbete och personen du tar hand om inte har misstänkt eller bekräftad COVID-19, eller när du tillhandahåller social kontakt inom en vårdmiljö:
 - mask (kirurgisk mask typ I, II eller IIR)
 - Handskar och förkläden beroende på arbetsuppgiften, t.ex. vid kontakt med rengöringslösningar eller vid toalettstädning.
 - Ögonskydd om det finns risk för att blod, kroppsvätskor eller rengöringslösningar stänker i ansiktet.

- När du tar hand om någon som inte har misstänkt eller bekräftad COVID-19 och kontakt med blod eller kroppsvätskor är osannolik.
 - mask (kirurgisk mask typ I, II eller IIR)
 - Förkläde och handskar behövs inte (om du inte normalt använder dem för den uppgift du utför).

- Vid vård- eller hushållsarbete som innebär potentiell kontakt med blod eller kroppsvätskor, till någon som inte misstänks eller bekräftas ha COVID-19.
 - Förkläde (engångsplast)
 - mask (vätskeavvisande kirurgisk mask typ IIR)
 - Ögonskydd om det finns risk för att blod eller kroppsvätskor stänker i ansiktet.
 - handskar (engångshandskar)

- När du ger vård eller städar rummet för någon som har misstänkt eller bekräftad COVID-19.
 - Förkläde (engångsplast)
 - mask (engångsmask för vätskeavvisande kirurgisk mask av typ IIR)
 - Ögonskydd
 - handskar (engångshandskar)

SÄKER ANVÄNDNING AV PPE

- ✓ Kom ihåg att ta bort och slänga all personlig skyddsutrustning i ett ospecificerat sopor när du lämnar vårdtagarens hem.
- ✓ Byta handskar mellan olika typer av aktiviteter (t.ex. hjälp med att äta och hjälp med att gå på toaletten) och mellan olika personer i vården.
- ✓ Rör inte masken eller ögonskyddet när du har dem på dig.
- ✓ Låt inte ansiktsmasken eller ögonskyddet dingla runt halsen eller placeras ovanpå huvudet.
- ✓ Sätt på och ta av ansiktsmasker och ögonskydd minst 2 meter från de personer som du vårdar.
- ✓ Återanvänd inte PPE-artiklar om de inte är tydligt märkta som återanvändbara.

NÄR SKA MAN BYTA MASK?

- efter att ha vårdat en person med misstänkt eller bekräftad COVID-19 eller efter att ha lämnat en kohort där flera personer med COVID-19 ingår i en kohort.
- om de är fuktiga, skadade eller obekväma
- efter 4 timmars användning
- under rasterna
- mellan olika personers hem
- om de är smutsiga eller förorenade

REKOMMENDATIONER

PPE är endast verkligt effektiv när den kombineras med vissa försiktighetsåtgärder:

- ✓ Handhygien och andningshygien ska alltid utföras.
- ✓ PPE som inte kan återanvändas efter användning ska slängas i en lämplig avfallskärl, och handhygien ska utföras innan man bär och tar av sig PPE.
- ✓ Masker och handskar kan inte återanvändas och måste kasseras på rätt sätt.
- ✓ Korrekt användning av masken: Den kirurgiska masken måste täcka näsa, mun och haka på rätt sätt. Masken måste bytas om den blir våt, skadad eller smutsig.

3.5 GRÖNA FÄRDIGHETER FÖR RENGÖRING OCH SANERING

De globala klimatförändringarna är inte längre ett framtida hot utan en realitet. Vi måste alla förbinda oss att göra våra vanor och beteenden mer hållbara. Vård- och omsorgssektorn måste också engagera sig för att stödja och främja en hållbar vård- och omsorgsmiljö. Grön hälso- och sjukvård kan skapa ekonomiskt värde genom att minska avfall och driftskostnader, öka värdet på vårdinrättningar och öka konsumenternas medvetenhet om vikten av hållbarhet. Organisationer har bildats över hela världen för att kämpa för en grönare hälso- och sjukvård, t.ex. Doctors for Greener Healthcare eller Nurses Climate Challenge Europe. Utvecklingen av generiska gröna färdigheter är viktig för att göra alla sektorer grönare, eftersom det gör det möjligt för människor att utveckla ett grönt tankesätt och anta beteenden som minimerar miljöpåverkan. Generella gröna färdigheter omfattar till exempel medvetenhet om materialanvändning, bedömning av påverkan och hantering av dessa material, både när det gäller övervakning vid användning och när det gäller påverkan vid bortskaffande.

HUR ÄR DET MED HUSHÅLLSARBETE?

Om hemvårdspersonal förvärvar gröna färdigheter blir **hemmiljön** en **effektivare vårdmiljö**, vilket förbättrar **livskvaliteten** för den person som vårdas och **minskar sannolikheten för smittspridning**. Gröna färdigheter som kan vara användbara för hemtjänstpersonal i deras dagliga arbete gäller **rengöring och sanering**. Dessa gröna färdigheter innefattar ansvarsfull produkthantering, minskning av avfall och effektiv prestanda.

GRÖNA FÄRDIGHETER FÖR STÄDNING

Med rengöring avses alla processer och verksamheter som eliminerar och avlägsnar avfall, damm och smuts av alla slag från ytor och miljöer. Rengöring av ytor och miljöer är en **förberedande** och **oumbärlig åtgärd för den efterföljande saneringen**. Den **gröna städningen** syftar till att använda rengöringslösningar och metoder som håller människor och miljö friska och fria från gifter. Exponering för kemikalier och gifter kan potentiellt orsaka irreparabla skador på våra kroppar, vatten, luft och ekosystem. Grön städning kan till exempel innebära att man **använder miljövänliga produkter** eller **städar huset på ett sätt som minskar avfallet som går till soptippen**.

Det färgbaserade systemet

Ett **färgbaserat system** kan användas inom hemvården för att säkerställa en grönare och mer hållbar rengöring. Fyra klart urskiljbara färger används: rött, gult, blått och grönt. Varje färg representerar en miljö. På så sätt används en mopp endast för ett område och bakterier flyttas inte från badrummet till andra föremål. Om till exempel alla dina mikrofiberdukar har samma färg är det möjligt att använda en trasa för att rengöra ett badrum och sedan av misstag använda samma trasa för att rengöra borden i ett pausrum. Ett typiskt arrangemang för färgkodad rengöring ser ut så här:

- **Rött** är för områden med högre risk för föroreningar, t.ex. toaletter och badrumsgolv.
- **Gult** kräver ett försiktigt tillvägagångssätt, så du kan använda gult för att rengöra diskbänkar, diskar, tvålbehållare och så vidare i badrummet.
- **Blått** är din allroundfärg. Blå är lämplig för allmän damning, fönster, skrivbord, golv i korridorer och liknande ytor.
- **Grönt** är vanligtvis reserverat för ytor för matberedning och konsumtion, t.ex. mikrovågsugnar i pausrum och köksbänkar.

Vad 4-färgsregeln är till för:

- ✓ **optimera tiden och minska risken för bakteriell kontaminering** mellan olika miljöer
- ✓ **snabbt och bekvämt skilja produkter** för användning i olika miljöer

- ✓ minskar risken för olyckor som orsakas av felaktig användning av kemikalier

GRÖNA FÄRDIGHETER FÖR SANERING

Ekologisk sanering består av åtgärder och ingrepp som syftar till att eliminera bakterier, bakterier och föroreningar med full respekt för miljöns hälsa. För detta ändamål kan man använda grön teknik och maskiner, t.ex. sådana som utnyttjar **ånga eller UV-c-ljus**. I hemvårdsarbetet kan du använda ångrengörare för att optimalt och naturligt sanera alla typer av ytor i hemmet utan att släppa ut rester av kemiska spår. Med hjälp av specialutrustning förvandlas vatten till ånga och avges sedan med extrem kraft på den yta som ska saneras. Ett annat extremt effektivt grönt verktyg för att sanera föremål och rum är UV-sterilisatorn. UV-sanering är särskilt effektiv eftersom den ändrar den genetiska sammansättningen hos virus, bakterier och bakterier, som förlorar sin virusbelastning och blir ofarliga och, ännu viktigare, oförmögna att reproducera sig.

ENHET 4 – DIGITALA OCH ADMINISTRATIVA KOMPETENSER

4.1 LÄRANDERESULTAT

I slutet av enhet 4 kommer den studerande att kunna:

- veta hur man gör en anmälan, fyller i vårdplaner och digitala journaler
- utveckla tekniska färdigheter i fråga om e-post och datadelning
- känna till och kunna använda systemet för televård
- utveckla färdigheter för stöd med e-hälsoutrustning

4.2 LÅT OSS TALA OM DIGITAL KOMPETENS

VARFÖR ÄR DIGITALA FÄRDIGHETER VIKTIGA FÖR HUSHÅLLSARBETARE?

- Delning av uppgifter (t.ex. läsa, skicka och ta emot e-postmeddelanden).
- Lärande och utveckling (t.ex. användning av söktekniker för att hitta och välja relevant information).
- Använda digitala färdigheter i direkt vård (t.ex. veta hur man hjälper någon med sin fallmonitor, veta hur man sätter upp och stöder en medicinsk konsultation på distans för en person som man stöder, använda telekontrollsystem).
- Hantering av information (t.ex. veta hur man hanterar information som tillhandahålls av e-hälsoutrustning).

...Låt oss ta reda på vilka digitala färdigheter som krävs i hushållsarbete...

4.3 VAD ÄR EN DIGITAL VÅRDPLAN?

Numera blir det allt vanligare att använda digitala vårdplaner inom hemvården. En digitaliserad vårdplan är en digital version av en konventionell vårdplan på papper, som skapas i samarbete mellan patienten, vårdteamet, familjevårdarna och hemtjänstpersonalen för en person som behöver hälso- och sjukvård, personlig vård eller andra former av stöd. Vårdplanen innehåller uppgifter om varför en person får vård, sjukdomshistoria, personuppgifter, förväntade och eftersträlvade resultat och vilken vård och vilket stöd som kommer att ges till personen, hur, när och av vem.

FÖRDJUPNING

[Digitala vårdplaner - allt du behöver veta](#)

[Fördelar med digitala vårdplaner](#)

FÖRDELARNA MED DIGITALA VÅRDPLANER

- ✓ För formella vårdnadshavare: För att vid behov kunna ändra behandlingen: Håll dig alltid uppdaterad om patientens hälsotillstånd.
- ✓ För hushållsarbetare: Det är enkelt att dela information och uppdateringar om den assisterade personens hälsotillstånd med yrkesverksamma och familjemedlemmar.
- ✓ För familjer och vänner: För att ge sinnesfrid och hålla anhöriga uppdaterade om den äldres vård.

Den digitaliserade vårdplanen kan enkelt konsulteras och uppdateras via en mobilapp av all social- och hälsovårdspersonal och vårdgivare. Dessa aspekter uppmuntrar kommunikation och samarbete och gör vårdprocessen integrerad, flexibel, personlig och effektiv. Hushållspersonal deltar i vårdplaneringen och detta deltagande kan ta sig många olika uttryck. Det är dock uppenbart att de spelar en central roll när det gäller att förbereda, genomföra, övervaka och uppdatera digitala vårdplaner. Om hushållspersonal använder digitala vårdplaner blir deras arbete effektivare eftersom digitaliserad planering sparar tid, underlättar informationsöverföring och organisering av alla vårdokument samt planering av dagens vårdaktiviteter. För att aktivt delta i upprättandet, övervakningen och uppdateringen av de digitala vårdplanerna bör hushållsarbetarna skaffa sig särskilda digitala färdigheter, t.ex:

- ✓ Veta hur man får tillgång till den digitala vårdplanen via en elektronisk enhet.
- ✓ Veta hur programvaran och tillämpningen av vårdplanen fungerar.
- ✓ Veta hur man håller vårdplanen uppdaterad och övervakad.

- ✓ Veta hur man övervakar hälsoparametrarna hos den person som vårdas.
- ✓ Veta hur man håller reda på rapporter om den assisterade personens hälsotillstånd.
- ✓ Känna igen om det finns tekniska problem med applikationen eller programvaran.

EN APPLIKATION FÖR DIGITALA VÅRDPLANER: Log My Care

Log my Care är ett elektroniskt freemium-system för planering och hantering av omsorgsarbete i hemmet och för omsorgsstrukturer. Det erbjuder en lättanvänd online-instrumentpanel för chefer och en app för hemvårdspersonal. Hushållspersonal kan få tillgång till personliga att-göra-listor som innehåller de tilldelade uppgifterna från vårdpersonal, hålla sig uppdaterade och uppdatera den assisterade personens hälsotillstånd.

FÖRTYPPA

Video Log my Care: https://youtu.be/fEcA_jVaRmo

Videohandledning Log my Care: <https://www.youtube.com/watch?v=X-jvV4nDIM&t=9s>

[Vanliga frågor Log my Care](#)

4.4 TEKNISKA FÄRDIGHETER I E-POST OCH DATADELNING (T.EX. OUTLOOK, GMAIL, YAHOO).

När denna delkurs är avslutad känner eleven till de digitala färdigheternas roll i hushållsarbetet. I synnerhet kommer den studerande att introduceras till de tekniska färdigheterna för e-post och delning av data.

E-post är ett kostnadseffektivt och effektivt sätt att kommunicera både privat och i affärlivet. E-post är en förkortning för email, e-post eller elektronisk post är information som lagras på en dator och som utbyts mellan två eller flera användare via telekommunikation. Förenklat kan man säga att e-post är ett meddelande som kan innehålla text, filer, bilder eller andra bilagor och som skickas via ett nätverk till en viss person eller grupp av personer. För att ta emot e-post behöver du ett e-postkonto och en e-postadress. Om du vill skicka e-post till andra personer måste du ha deras e-postadresser.

E-postadresser skrivs alltid i ett standardformat som innehåller:

- ett användarnamn för att identifiera sig själv

- symbolen @ (at)
- e-post- eller webmailleverantörens domän

FÖRDJUPNING:

[Delar av ett e-postmeddelande](#)

Till skillnad från en e-postleverantör är webbmail en gratis webbaserad e-posttjänst. Webmailleverantörerna gör det möjligt för dig att komma åt ditt e-postkonto var du än befinner dig med en internetanslutning. Du kan också få tillgång till webbmail på din mobila enhet. Yahoo!, Outlook.com och Googles Gmail är de tre största leverantörerna av webbmail.

HUR MAN GÖR:

[Skapa ett Gmail-konto](#) - videohandledning för nybörjare

[Använda Gmail](#) - videohandledning för nybörjare

[Använda Microsoft Outlook](#) - videohandledning för nybörjare

[Använda Yahoo Mail](#) - guide för nybörjare

Förutom att skicka textmeddelanden kan e-post även innehålla bilagor. En bilaga kan till exempel vara en bild, en PDF-fil, ett ordbehandlingsdokument, en film, ett program eller någon annan fil som lagras på din dator. På grund av vissa säkerhetsproblem kan det vara omöjligt att skicka vissa typer av filer utan ytterligare åtgärder. De flesta e-postleverantörer har t.ex. begränsningar för filstorlek som förhindrar att stora filer eller program skickas via e-post, eller så kräver många företag att du komprimerar en fil till en zip-fil.

HUR MAN GÖR

[Komprimera eller göra filer till en enda fil](#)

[Skicka en bilaga eller ett foto via e-post](#)

[Använd Google Drive](#)

4.5 E-POST, DELNING AV UPPGIFTER OCH HUSHÅLLSARBETARE

Att vara digitalt kompetent och kunna använda e-post och dess funktioner kan vara till nytta för hushållsarbetare:

- formellt kontakta specialisterna;
- skicka filer till vårdteamet och den assisterade personens familj;
- dela och lagra filer om den assisterade personens hälsa, t.ex. på Google Drive;
- skapa en digital identitet som ger tillgång till onlinetjänster inom den offentliga förvaltningen och privata tjänster (t.ex. elektronisk patientjournal, hälsokort);
- deras privatliv (t.ex. skicka ett CV som en bilaga till en byrå, få tillgång till onlinetjänster för offentlig förvaltning och privata tjänster, tillgång till Googles tjänster).

4.6 ANVÄNDA SYSTEMET FÖR TELEVÅRD

När denna delkurs är avslutad känner eleven till de digitala färdigheternas roll i hushållsarbetet. I synnerhet kommer den studerande att få en introduktion till systemet för distansvård. Televård är vård som ges på distans med hjälp av teknik. Larm, fallmätare, stödsamtal från en servicecentral är exempel på system för distansvård. Syftet med televården är att göra det möjligt för äldre eller funktionshindrade personer att bo tryggt och självständigt i sitt hem så länge som möjligt.

FÖRDJUPNING

[Vad är Telecare?](#)

[Vad är skillnaden mellan telemedicin, televård och telemedicin?](#)

Det finns två huvudtyper av televård:

- Ett personligt telelarm som kan bäras runt halsen eller som ett armband.
- Passiv televård, t.ex. sensorer för aktivitetsövervakning i hemmet.

Båda dessa är anslutna till en övervakningscentral som är öppen dygnet runt och redo att ringa basenheten om den får kännedom om ett problem.

FÖRDJUPNING

[Hur fungerar televård? - Video](#)

[Hur fungerar systemet för distansvård?](#)

[Hur installeras teleteknik?](#)

PERSONLIGT LARM FÖR TELEVÅRD

I sin enklaste form består telecare av ett hängande larm med en enda knapp som, när den trycks ned, larmar övervakningscentralen via basenheten i användarens hem. När knappen trycks in försöker en utbildad personal kontakta användaren. Därefter kontaktar den utbildade personalen en vårdare, en hemtjänstpersonal eller räddningstjänsten. Pendlarna kan också innehålla ytterligare funktioner som t.ex. fallsensorer, GPS och snabbvalsknappar för förinställda kontakter.

FÖRDJUPNING

[Bästa personliga larm för äldre](#)

[Vad är Telecare?](#)

[Bästa personliga larm för äldre](#)

SENSORER FÖR AKTIVITETSÖVERVAKNING

Sensorerna för aktivitetsövervakning som placeras runt om i huset är en form av passiv televård. De används för att övervaka användarens aktivitetsnivåer. Uppdateringar skickas till en övervakningscentral, där en anställd om något är fel utlöser basenheten i användarens hem och/eller en förutbestämd kontakt, som i fallet med ett telecare-larm. Sensorer för aktivitetsövervakning och passiv televård kan ge en extra trygghet jämfört med hängsmycken, eftersom de inte kräver att användaren slår larm, utan är beroende av sensorer och rutinändringar.

FÖRDJUPNING

[Sensorer för hemövervakning för äldre](#)

[Smarta övervakningssystem för äldreomsorg i hemmet](#)

TELEVÅRD OCH HEMVÅRDSPERSONAL

Det finns också en form av televård som i högre grad bygger på smarta hemutrustning eller assistenter och som inte omfattar övervakning dygnet runt. Dessa alternativ bygger på att en utsedd person - t.ex. hemtjänstpersonalen - är tillgänglig och tillgänglig när som helst för att reagera på ett larm eller en varning. Ännu mer i dessa situationer måste hemvårdspersonal förbättra sina digitala färdigheter för att veta hur man använder televårdssystemet för att öka säkerheten för de assisterade personerna, som kan befinna sig i svåra situationer och behöver ingripande i rätt tid.

4.7 IKT-FÄRDIGHETER FÖR ATT STÖDJA E-HÄLSOUTRUSTNING

När denna delkurs är avslutad känner eleven till de digitala färdigheternas roll i hushållsarbetet. I synnerhet kommer den studerande att introduceras till IKT-färdigheter för att stödja e-hälsoutrustning.

E-hälsovård är ett nytt begrepp för hälso- och sjukvårdspraxis som stöds av elektroniska processer och elektronisk kommunikation. Det är överföring av hälsoresurser och vård på elektronisk väg. E-hälsa erbjuder en ny metod för att använda hälsoresurser - t.ex. information, pengar och läkemedel - och bör på sikt bidra till att förbättra den effektiva användningen av dessa resurser.

FÖRDJUPNING

[Vad är e-hälsa? - Video](#)

[Vad är e-hälsa?](#)

IKT-KUNSKAPER

De färdigheter som krävs för e-hälsovård kallas färdigheter inom informations- och kommunikationsteknik (IKT). Med IKT-färdigheter avses förmågan att använda olika tekniker för att överföra, lagra, skapa, dela eller utbyta information i normala dagliga aktiviteter (t.ex. skicka ett e-postmeddelande, ringa ett videosamtal, söka på Internet, använda en surfplatta eller

mobiltelefon). Användningen av IKT-baserade verktyg och resurser för att stödja och främja förebyggande, diagnostisering, behandling och övervakning av sjukdomar, förvaltning av hälsa och livsstil är ett gemensamt tema på europeisk nivå.

Hushållspersonal bör ha kompetens att använda digitala hälsoutrustningar som kräver IKT-kunskaper. I samband med e-hälsa kan IKT-kompetens till exempel vara användbar för att:

- logga in i elektroniska patientjournaler (EHR)
- använda mobil trådlös teknik - t.ex. Estlands "e-hälsopapper" - för att logga in på hälsoinformation och hälsotjänster
- underlätta alla tjänster för distansassistans, t.ex. medicinska telekonsultationer eller EKG-telemonitorering

FÖRDJUPNING

- [Estlands patientportal för e-hälsa](#)
- [Hjärtvård på distans](#)
- [Elektroniska patientjournaler](#)
- [Hur fungerar telemedicin och patientövervakning på distans?](#)

COMARCH HEMSJUKVÅRD

Comarch HomeHealth är ett telemedicinsystem som består av en tablett som är ansluten till medicinsk utrustning för att mäta vitala parametrar, t.ex. EKG-skrivare, pulsoximeter, termometer, glukometer och blodtrycksmätare. Comarch HomeHealth möjliggör fjärrövervakning av patientens hälsotillstånd direkt i hemmet. Comarch HomeHealth kan användas självständigt av användaren direkt i hemmet, med hjälp av hemtjänstpersonal med IKT-kompetens. Mätningförfarandet guidas steg för steg av programmet. De insamlade uppgifterna registreras och skickas till den molnbaserade telemedicinplattformen Comarch e-Care. Därifrån kan sjukvårdspersonal se och analysera parametrarna och bedöma patientens hälsotillstånd på distans.

FÖRDJUPNING

[Fjärrövervakning av patienter med Comarch HomeHealth](#)

[Telemedicinska lösningar för seniorer](#)

[Comarch LifeWristband - Medicinsk distansvård](#)

ENHET 5 - KOMMUNIKATION OCH RELATIONER

5.1 LÄRANDERESULTAT

I slutet av enhet 5 kommer den studerande att kunna:

- Lära dig **kulturell medvetenhet och kulturella uttryck**
- Utveckla **organisationsförmåga, uppmärksamhet på detaljer och punktlighet.**
- Att lära sig hur man agerar i **konfliktsituationer** och hur man löser konflikter.
- Att lära sig att ge **känslomässigt stöd** under svåra omständigheter

5.2 KULTURELL MEDVETENHET OCH KULTURELLA UTTRYCK

BEGREPPET KULTUR OCH KULTURELL MEDVETENHET.

Kultur kan beskrivas som ett visst folks eller samhälles idéer, sedvänjor och sociala beteende. Det dagliga samspelet mellan människor präglas i stor utsträckning av kulturella koder. Kulturspecifika koder formar människors förståelse, beteenden och känslomässiga reaktioner. Begreppet kultur kan också användas för att dra gränser mellan "oss" och "dem". "De" ses som kulturbärare och "vi" är neutrala.

RELATIONSKULTUR □ Relationskulturer kännetecknas bland annat av att de är centrerade kring gruppen:

- ✓ Jag är en del av gruppen

- ✓ Jag identifierar mig själv i förhållande till gruppen
- ✓ Mina individuella behov åsidosätts ofta till förmån för gruppens vilja.
- ✓ Relationerna i gruppen är vägledande
- ✓ Barn förväntas ta hand om sina föräldrar

KULTUREN FÖR UPPFYLLANDE □ Några kännetecken för en kultur för uppförande är att den är centrerad kring individen:

- ✓ Jag identifierar mig själv utifrån jaget
- ✓ Självständighet och självförsörjning kommer i första hand.
- ✓ Samhällets lagar och regler styr relationerna
- ✓ Institutionerna tar hand om våra föräldrar

PERSONCENTRERAD STRATEGI

När du möter människor från andra kulturer måste du ta dig tid att fråga "Jag förstår inte, vad menar du?". Vi måste möta varje individ som en person och inte låta oss förblindas av det vi kallar kultur.

INTERSEKTIONALITET

Grupperna är olika. Människor har många olika identiteter som existerar samtidigt. Alla har sina egna unika erfarenheter av diskriminering och förtryck.

UNIVERSELLA UTTRYCK OCH ICKE-VERBAL KOMMUNIKATION

Även om det finns skillnader i kommunikationen i olika kulturer finns det gemensamma faktorer och universella uttryck som empati och respekt. Inom hemvården är den icke-verbala kommunikationen mycket viktig och det är viktigt att öva på kontinuerlig reflektion. Det är bra inom hemvården att anpassa sig till kulturer så länge det är möjligt.

5.3 ORGANISATORISKA FÄRDIGHETER

Organisationsförmåga omfattar din förmåga att använda ditt fysiska utrymme, din mentala kapacitet och din energi på ett effektivt och ändamålsenligt sätt för att nå det önskade resultatet. Organisationsförmågan kan ta sig olika uttryck beroende på din arbetsplats och din yrkestitel, men vanligtvis handlar det om att hålla ordning på arbetsplatsen, hålla tidsfrister och kommunicera väl med ditt team.

UPPMÄRKSAMHET PÅ DETALJER OCH PUNKTLIGHET.

Att utveckla en stark uppmärksamhet på detaljer gör dig effektivare på arbetsplatsen, ökar din produktivitet och minskar risken för fel. Det är en färdighet som är önskvärd för företag.

- **För att organisera dig kan du:**

- ✓ Se till att alla möten finns i din kalender
- ✓ Städa skrivbordet och ta bort saker som distraherar.
- ✓ Skapa listor: Gör en lista och bocka av uppgifterna när de är färdiga; ställ in tre till fem uppgifter för varje dag.

- **För att öka din förmåga att fokusera kan du**

- ✓ Spela fokuserande spel. Att träna hjärnan är ett mycket effektivt sätt att öka ditt fokus. Prova att använda minneskort, pussel eller andra spel för att förbättra ditt fokus och därmed din uppmärksamhet på detaljer.
- ✓ Lär dig att meditera. Meditation har visat sig förbättra inte bara din fysiska hälsa utan även din mentala hälsa, förbättra ditt minne och din uppmärksamhet på detaljer genom att minska stress och lugna ditt sinne.
- ✓ Ladda ner ett program för att organisera dig själv, det finns olika exempel för olika länder.

- **För att behålla uppmärksamheten på detaljer kan du:**

- ✓ Vara närvarande och minimera distraktioner
- ✓ Ta små pauser
- ✓ Fokusera på en uppgift i taget

5.4 AGERA I KONFLIKTSITUATIONER OCH LÖSA - KONFLIKTER OCH KONSTRUKTIV KONFLIKTHANTERING

Konflikter är en del av mänskliga relationer och därför en del av gruppens vardag - oavsett om gruppdynamiken är god eller inte. Om konflikter hanteras konstruktivt kan de vara en positiv förändringskraft för både individen och gruppen.

Definitionen av ordet är "kollision" och "sammanstötning". Konflikter uppstår när en eller flera parter vill ha något som den andra parten inte vill ge eller göra. Denna blockering av önskemål

och behov leder till frustration. Exempel på mänskliga behov som leder till frustration när de inte uppfylls är:

- Förtroende - har jag förtroende för mina gruppmedlemmar och för uppgiften?
- Respekt - känner jag mig respekterad?
- Bekräftelse - är min prestation tillräckligt bra?
- Begriplighet - vad förväntas jag göra?
- Stimulering - utvecklas jag i mina uppgifter, tycker jag att de är intressanta och roliga?
- Solidaritet - känner jag mig allierad med de andra medlemmarna i gruppen?
- Autonomi - har jag rätt att påverka och kontrollera?

KONFLIKTHANTERINGSSTILAR.

Människor tenderar att hantera konflikter enligt fem olika konfliktstilar. Konfliktstilarna kan kategoriseras enligt en skala för hur mycket en part bryr sig om sina egna intressen:

- Konkurrerande
- Samarbetande
- Kompromissande
- Undvikande
- Anpassande
- En viktig del av konstruktiv konflikt hantering är att bli medveten om och förstå sitt eget och andras beteende i konflikter.

ABC-MODELLEN, HUR MAN AGERAR I KONFLIKTSITUATIONER

ABC-modellen består av en triangel där de olika hörnen representerar varsin aspekt av konflikten:

- Hörn A: Attityder, känslor och tankar
- Hörn B: Beteenden
- Hörn C: Faktafrågan

Om negativa attityder och känslor står i fokus för konflikten måste parterna bearbeta sina attityder till varandra: Erkänn att det finns en konflikt, lyssna och försök förstå, fråga varför du

tänker och känner som du gör, fokusera på att skapa en tydlig ram. Om konflikten **kännetecknas** av ett destruktivt **beteende** hos en del eller en av parterna bör det första steget vara att **minimera** och stoppa destruktiva **beteenden**, t.ex. be om ursäkt, försöka fokusera på faktafrågan. Om varken beteenden eller känslor har trappats upp och eskalerat finns det goda möjligheter att börja med faktafrågan: Försök att undersöka vilka underliggande behov och intressen som de inblandade parterna inte känner sig tillgodosedda, våga vara tydlig och prata om dina behov och tankar, Lyssna och försök förstå den andres perspektiv.

5.5 GE KÄNSLÖMÄSSIGT STÖD

KÄNSLÖMÄSSIGT STÖD UNDER SVÅRA OMSTÄNDIGHETER

✓ VÄLJA PLATS OCH INTEGRITET

Det krävs tid och utrymme för att ge känslomässigt stöd, välj en plats med integritet och inte för många distraktioner. Ta dig tid att skapa ett bra samtal och glöm inte att anpassa tonen i röst till situationen.

✓ LYSSNA MED ALLA DINA SINNEN.

Att lyssna med alla dina sinnen betyder:

- hålla ögonkontakt
- lyssna ordentligt
- avbryt inte

✓ KONSTATERA OCH BEKRÄFTA KÄNSLORNA

Lyssna först och undvik att ge din åsikt för snabbt. Efter att ha lyssnat kan du dra slutsatser om vad den andra personen har sagt. Bekräfta hennes/hans känslor. Genom att säga att vi förstår kan vi bekräfta och värdera den andra personens känslor. Två personer som går igenom liknande situationer känner och upplever inte samma sak. Men om du har upplevt något liknande kan du försöka förklara hur du kände dig och hur du gick igenom det.

✓ KROPPENS SPRÅK

Att se situationen ur en annan synvinkel kan vara till hjälp. När vi lyssnar lyssnar vi med hela kroppen, med öronen, ögonen och ansiktsuttrycket. Kroppsspråket är viktigt, till exempel att undvika att plocka upp telefonen. Ett leende, en kram eller en blick kan ibland vara det bästa stödet.

✓ EMPATHI

Empati är förmågan att sätta sig in i andra människors situation. Baserat på förståelse för hur de känner, hur de tänker och varför de beter sig på ett visst sätt. Därför är empati en förmåga som vi kan öva oss i.

ENHET 6 - PERSONLIG HANDLINGSKRAFT OCH VÄLBEFINNANDE

6.1 LÄRANDERESULTAT

I slutet av enhet 6 kommer den studerande att kunna:

- hantera stress
- hantera tiden på rätt sätt
- prioritera arbetsbelastningen
- känna till vilka rättigheter som är relevanta och hur man kan stärka sitt eget inflytande

6.2 STRESSHANTERING

Vi ska lära oss mer om stresshantering, men först... Låt oss lära oss om stress. Stress är kroppens reaktion på alla slags krav eller hot (verkliga eller inbillade). Denna automatiska process kallas "kamp- eller flyktreaktion", ett sätt för kroppen att skydda dig. När stressreaktionen fungerar korrekt kan den hjälpa dig att hålla dig fokuserad, energisk och alert. Men bortom en viss punkt slutar stress att vara till hjälp och kan börja skada dig. Stress är en normal del av ditt liv. Det som dock gör stor skillnad för ditt allmänna välbefinnande är hur du hanterar stress. Vi kan hantera stress mer eller mindre effektivt beroende på om vi känner oss glada, arga, ledsna eller frustrerade. **Känslomässigt motståndskraftiga människor är de som bättre kan anpassa sig till stressiga situationer.** Att kunna skilja mellan känslor och känslor och att **vara känslomässigt kompetent** (känslomässig kompetens avser hur du hanterar känslor. Det handlar om hur du känner igen, förstår, uttrycker och reglerar dina egna känslor och hur du reagerar på andras känslor och interaktioner.) **garanterar ett bättre sätt att hantera stress.** Det finns tre typer av stress:

1. **Akut stress** kan inträffa flera gånger under dagen, som en reaktion på händelser som du uppfattar som stressande. Ordet "akut" betyder att symptomen utvecklas snabbt men inte varar länge.
2. **Episodisk akut stress** uppstår när vi regelbundet upplever små kriser och lever i ett spänningstillstånd. Den tenderar att drabba dem som tar på sig eller oroar sig för mycket.
3. **Kronisk stress** uppstår när en person aldrig ser någon utväg ur en allvarlig livssituation och är den mest sannolika orsaken till långsiktiga skador.

De situationer och påfrestningar som orsakar stress kallas stressorer. Stressorer kan vara både positiva och negativa. Några av de viktigaste stressfaktorerna är: arbete, ekonomi, relationer, föräldraskap, stora förändringar i livet och vardagliga problem. Stress orsakas inte bara av externa faktorer. Stress kan också skapas av oss själva, t.ex. när vi oroar oss överdrivet mycket för något som kanske inte händer, eller när vi har irrationella och pessimistiska tankar. Vad som orsakar stress beror, åtminstone delvis, på hur vi uppfattar den, oavsett om den är yttre eller inre. Beroende på hur vi agerar mot stressen kommer därför förståelsen av att det är en biologisk reaktion från början att vara avgörande för vår reaktion. Så vilka är copingstrategierna för att hantera "dålig stress"?

- **Handlingsorienterad:** hjälper dig att göra vad du kan för att minska eller eliminera stresskällorna, så att du får mindre att ta itu med och får mer kontroll över ditt liv.
- **Känslorienterad:** hjälper till att störa negativt tänkande och främja positivitet.
- **Acceptansorienterad:** hjälper dig att hantera stress när du inte har någon möjlighet att ändra eller påverka källan till stressen.

AVSLAPPNINGSTEKNIKER

Avslappningstekniker är en viktig och ofta använd resurs i psykologiska behandlingar som innebär att man måste ta itu med och hantera stress eller ångest, och situationer där personen upplever en psykofysiologisk överaktivering som hindrar honom eller henne från att utföra sina dagliga aktiviteter normalt. Dessa typer av tekniker underlättar en minskning av kroppens spänningsnivåer och den mentala belastning som vi ofta lider av på olika områden i våra liv (arbete, familj osv.). Därför är de användbara verktyg, inte bara för patienter med psykologiska problem eller känslomässiga störningar, utan också för alla som behöver förbättra sin livskvalitet och sitt välbefinnande. Om vi lär oss att slappna av kan vi utföra aktiviteter som vi annars skulle undvika på grund av de höga aktiveringsnivåer som vi för närvarande lider av i våra moderna samhällen. Brådska, stress ... är faktorer som ger upphov till obehag och försämrar vår fysiska och kognitiva prestation. Genom att använda avslappningstekniker främjar vi att vårt stresshanteringssystem fungerar korrekt, vilket garanterar en optimal hormonbalans och minskar överdrivna kortisolnivåer som i längden kan vara skadliga för vår organism. Du har viss makt att hantera denna reaktion genom en "avslappningsreaktion" som kan göras genom flera övningar som inte kräver mycket, vi rekommenderar denna djupa andningsövning som kan göras nästan var som helst och när som helst:

- ✓ Sitt eller ligg ner och lägg en hand på magen. Placera den andra handen över hjärtat.
- ✓ Andas in långsamt tills du känner att magen höjer sig.
- ✓ Håll andan en stund.
- ✓ Andas långsamt ut och känn hur magen sjunker ner.

MEDITATION

Meditation har ökat i popularitet under det senaste decenniet och det finns många tekniker... Det är en konst i sig! Så varför inte följa den här videon med autogenererade bildtexter för att veta mer om den och börja din väg i meditationsvärlden.

Video url: <https://youtu.be/U9YKY7fdwyg>

MINDFULNESS

Mindfulness är den grundläggande mänskliga förmågan att vara helt närvarande, medveten om var vi är och vad vi gör, och inte överdrivet reaktiv eller överväldigad av vad som händer runt omkring oss. Mindfulness är en avslappnings- och meditationsteknik från buddhismen som hjälper oss att kraftigt minska stress. Men i sin tur kan den också vara till stor hjälp när det gäller att lindra symptomen på vissa psykologiska störningar som ångest och depression. Det är inte förvånande att mindfulness minskar människors negativa känslolägen och ökar positiva känslor. Mindfulness-tekniken bygger på att fokusera på det nuvarande ögonblicket för att acceptera våra känslor som de föds, utan att försöka kontrollera eller undvika dem. På så sätt kan vi eliminera den frustration eller ångest som orsakas av att vi står inför en situation som vi inte kan ändra eller modifiera hur mycket vi än försöker. Huvudsyftet med mindfulness är att ge oss en metod för att lära oss att hantera våra känslor, reaktioner, attityder och tankar för att kunna hantera de situationer vi möter i livet. Allt detta uppnås genom övning och förbättring av mindfulness. Hur kultiverar man den? Här är några tips:

- ✓ Sittande, gående, stående och rörlig meditation (det går också att ligga, men det leder ofta till sömn);
- ✓ Korta pauser som vi inför i vardagen;
- ✓ Att kombinera meditation med andra aktiviteter, till exempel yoga eller idrott.

Att hitta den formel som passar dig för att hantera stress är ett beslut som kommer att kräva tid och en viss trial / error-process, men vad sägs om att förlita sig på...

FYSISK AKTIVITET

De fysiska fördelarna med motion - förbättrad fysisk kondition och bekämpning av sjukdomar - har länge varit kända och läkare uppmuntrar alltid till fysisk aktivitet. Motion anses också vara viktigt för att upprätthålla den mentala konditionen och kan minska stress när stress påverkar hjärnan, med dess många nervförbindelser, känner även resten av kroppen av effekten. Det är alltså självklart att om kroppen mår bättre, så gör även sinnet det. Motion och annan fysisk aktivitet producerar endorfiner - kemiska ämnen i hjärnan som fungerar som naturliga smärtstillande medel - och förbättrar också förmågan att sova, vilket i sin tur minskar stressen. Meditation, akupunktur, massageterapi och till och med djupandning kan få kroppen att producera endorfiner. Och enligt konventionell visdom får ett träningspass med låg till måttlig intensitet dig att känna dig energisk och frisk.

SOCIALISERING

Socialt stöd kan ses som den lugnande effekten av vänner, familj och bekanta. Socialt stöd kan ta många olika former, t.ex. råd, vägledning, uppmuntran, acceptans, känslomässig tröst och konkret hjälp (t.ex. ekonomisk hjälp). Andra människor kan alltså vara mycket tröstande för oss när vi ställs inför en mängd olika stressfaktorer i livet, och de kan vara till stor hjälp i våra ansträngningar att hantera dessa utmaningar. Även hos icke-mänskliga djur kan artfränder erbjuda socialt stöd i tider av stress. Elefanter verkar till exempel kunna känna när andra elefanter är stressade och tröstar dem ofta genom fysisk kontakt - till exempel genom att röra vid deras snabel - eller genom en empatisk röst.

BEDÖMNINGSFÖRMÅGA

Assertiva personer tenderar att ha färre konflikter i sina kontakter med andra. Detta leder till mindre stress i vardagen. De får sina behov tillgodosedda (vilket leder till mindre frustration över otillfredsställda behov) och hjälper andra att också få sina behov tillgodosedda. Att ha starkare, mer stödjande relationer innebär att om du någonsin hamnar i en knipa har du människor som du kan räkna med. Detta hjälper också till med stresshantering och leder till och med till en friskare kropp. Studier har också visat att assertivitet har ett positivt samband med självkänsla. Med andra ord, ju mer självsäker du är, desto bättre tenderar du att tycka om dig själv.

SJÄLVHUSHÅLLNING

Människans kropp och sinne är en sammanlänkad och komplex serie system som styr hur väl vi fungerar. Liksom alla maskiner behöver vi underhåll, men även om denna förväntan är normal när det gäller att ta hand om våra hus och bilar, har samma logik på våra kroppar negativa samhällseliga konsekvenser. Vi vill inte uppfattas som alltför själviska med vår tid, överdrivet överseende eller svaga, och vi lägger stor vikt vid hur andra uppfattar oss. Varje människas

kropp har krav för att fungera ordentligt och även om vi kan förneka verkligheten ett tag finns det gemensamma sanningar när det gäller vissa saker som är universellt bra och dåliga för oss.

Har vi inte övertygat dig? Kolla in detta Ted Talk, med undertexter på YouTube, som förklarar hur du kan göra stress till din vän.

Video url: <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>

6.3 TIDSPLANERING

I vår tid är stress nära kopplat till tidsbrist. Vi har gett oss in i en rutin där vi fyller vår tid med aktiviteter av alla slag, och ibland inser vi inte ens att vi har förlorat vår fritid. *Men hur får vi tillbaka vår tid?*

TIDSPLANERING

Det är en vanlig känsla: Vi har massor av saker att göra men inte tillräckligt med timmar för att hinna med dem. Men ofta **är problemet inte att vi inte har tillräckligt med tid, utan snarare ett misstag i vår tidsplanering.** Tidsplanering är den process genom vilken en person delar upp sina tillgängliga timmar i enlighet med de uppgifter som ska göras. Vi vet att effektiv tidsplanering leder till ökad produktivitet och livskvalitet. Hur vinner man tillbaka klockan?

GTD-TEKNIKEN

Ju mer information du har i huvudet, desto svårare är det att avgöra vad som behöver uppmärksammas. Tänk om det fanns en teknik för att få **ordning på hjärnans brus?** Titta på följande video med autogenererade bildtexter för att få veta mer om GTD-tekniken (**Getting Things Done**).

Videos URL: <https://youtu.be/gCswMsONkwY>

POMODORO-TEKNIKEN

"Allt arbete och ingen lek gör Jack till en tråkig pojke,

All lek och inget arbete gör Jack till en leksak."

(Maria Edgeworth, 1825)

Dessa kloka ord, som kommer från ett populärt adverb, ger oss en sanningsenlig insikt... Nyckeln ligger i balansen, så varför inte prova **Pomodoro-tekniken**? Den går ut på att lägga upp arbetet i sessioner som är uppdelade i fyra fokusblock på 25 minuter vardera. Mellan varje block bör du ta en paus på 5 minuter, utom det sista, som bör vara 30 minuter.

PARKINSON LAW

Ju mer tid vi har, desto mer tid kommer det att ta att slutföra en uppgift... (eller så ger det oss en känsla av att fortsätta skjuta upp det). Titta på videon med autogena bildtexter för att bryta med detta fenomen!

Video url: <https://youtu.be/nnlmOTcsAs>

Vi har föreslagit saker att göra, men... vad borde du inte göra?

- ✓ **Undvik avbrott:** Försök att koncentrera dig till 100 procent på uppgiften genom att ta korta pauser för att hålla oss mer aktiva.
- ✓ **Undvik att använda din mobiltelefon:** Det finns många saker som lagras på våra enheter och som kan distrahera oss från vår uppgift. Ett bra alternativ är att lämna mobiltelefonen utom räckhåll eller stänga av den under en tidsperiod som vi fastställer.
- ✓ **Skjuta upp:** Detta är något som vi tenderar att göra, särskilt när det gäller uppgifter som vi inte tycker om att göra. Det är något vi bör undvika, eftersom det orsakar oss mer stress ju mer tid som går.

6.4 PRIORITERING AV ARBETSBÖRDAN

I den föregående delen har vi lärt oss mer om hur vi kan förbättra vår förmåga att hantera vår tid, men hur hanterar vi vår arbetsbelastning? Låt oss först titta på detta Ted Talk med nycklar för att hantera organisation ur ett självpropositionsperspektiv.

Video url: <https://youtu.be/R7cUvp3XnYs>

EISENHOWER-MATRISEN

Eisenhower-matrisen är ett verktyg för att hantera tiden och upprätthålla produktiviteten. Uppgifterna bör delas in i fyra kvadranter:

- o Brådskande och viktiga: de som måste göras omedelbart.
- o Viktigt men inte brådskande: uppgifter som kan planeras till senare.
- o Brådskande men inte viktigt: uppgifter som kan delegeras till andra.
- o Varken brådskande eller viktiga: uppgifter som kan kastas bort eller elimineras.

	Brådskande	Icke brådskande
Viktigt	Gör - Gör det vet	Bestäm dig - När ska du göra den här uppgiften?
Inte viktigt	Delegera - Vem kan stödja dig i denna uppgift eller göra det på egen hand?	Eliminera - Den här uppgiften borde inte ens finnas i ditt huvud.

- ✓ **Tilldela en viss tid till varje uppgift:** det är nödvändigt att lämna tid mellan uppgifterna. Det kan tyckas motsägelsefullt att tala om vila när det finns lite tid, men det är nödvändigt för att öka effektiviteten.
- ✓ **Sätt upp SMART-mål:** Det är bra att sätta upp mål på kort, medellång och lång sikt, eftersom det gör det möjligt för oss att se vår utveckling i uppgiften och ökar motivationen. Dessa mål bör svara mot SMART-indikatorerna: Specifikt, mätbart, uppnåeligt, realistiskt och i rätt tid.
- ✓ **Indelning av tiden i block:** Genom att dela upp komplexa uppgifter i enkla block kan vi optimera resurserna, spara tid och organisera oss bättre.
- ✓ **Ge dig själv belöningar:** så länge de inte missbrukas är en bra belöning efter en uppgift stimulerande.
- ✓ **Sätt gränser:** Om vi märker att vi är blockerade av en uppgift eller om vi är trötta och lätt distraherade är det bättre att sluta. Att jobba längre gör inte att du blir bättre på att göra saker och ting.

Att ha färdigheter i tidshantering handlar inte bara om att få mer gjort, även om det är en bra biprodukt. Viktigare är att tidshantering gör att du känner att du har mer kontroll över ditt liv och vad du vill uppnå. Identifiera vad som är viktigt för dig, hitta uppnåeliga mål och börja sedan uppnå dem med tydliga, prioriterade uppgifter. Att bygga upp den strukturen och veta när du

ska säga nej, ta en paus eller låta någon annan träda in kommer att hjälpa dig att hantera din tid bättre och leva ett mer innehållsrikt liv.

Om du inte har tagit med "tid för mig", aktiviteter som fokuserar på att förbättra ditt välbefinnande och som gör att du kan vara i fred med dig själv: Läs om den sista bildrutan och tänk om igen.

I en värld som rör sig snabbt leder det alltid till utbrändhet om man förlitar sig på att "showen måste fortsätta"...

Hur ska du kunna vara vårdansvarig om du inte bryr dig om dig själv? Utforska metoder och tekniker och hitta det som passar dig.

6.5 EGENMAKT

Det finns kandidatexamina, magisterexamina... Det finns all formell och icke-formell utbildning som du kan tänka dig om arbetstagares rättigheter, men DoCup vill lyfta fram det.

Du är inte ensam

Oavsett vilket EU-land du befinner dig i fungerar Europeiska unionen som en överstatlig aktör som uppmuntrar länderna att uppfylla de rättigheter som skyddar arbetstagarna. Om du inte känner till dem kan du kontrollera dem [här](https://european-union.europa.eu/live-work-study/working-eu_en). Denna webbplats finns på alla EU-språk (webbadress: https://european-union.europa.eu/live-work-study/working-eu_en). Oberoende av vilket EU-land du befinner dig i bör dina arbetsgivare anpassa sig till den europeiska pelaren för sociala rättigheter som i 20 principer vägleder oss mot ett starkt socialt Europa som är rättvist, inkluderande och fullt av möjligheter. Dessa 20 principer är indelade i tre kapitel: Lika möjligheter och tillträde till arbetsmarknaden, rättvisa arbetsvillkor samt socialt skydd och social integration. Se webbplatsen [här](https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/economy-works-people/jobs-growth-and-investment/european-pillar-social-rights/european-pillar-social-rights-20-principles_en). Den finns på alla språk på EU (webbadress: https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/economy-works-people/jobs-growth-and-investment/european-pillar-social-rights/european-pillar-social-rights-20-principles_en).

"Att ha en känsla av personligt inflytande och ägarskap: Tror eller upplever att 'jag' (agent) är orsaken till 'mina egna' (ägande) tankar och handlingar".

(Referensmodul inom neurovetenskap och biobeteendepsykologi, 2019)

Används inom psykologi, filosofi och samhällsekonomi och försvarar att individen är förmågan att fatta beslut och spela en roll i sitt eget liv. Vill du veta mer? Följ den här länken till den här [webbplatsen på engelska](https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/personal-agency) eller titta på den [här videon](https://www.youtube.com/watch?v=TaxWbft-vJI) med autogenererade textningar (Webbplats url: <https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/personal-agency>; Video url: <https://www.youtube.com/watch?v=TaxWbft-vJI>).

PERSONLIG BYRÅ

Är du redo att få bollen att rulla? Titta på den här videon med autogenererade bildtexter för att uppmuntra dig att inte ge upp och lära dig mer om hur du kan lugna din personliga byrå.

Video url: <https://youtu.be/VC1xh1cjYE>

Ur detta perspektiv rekommenderar vi att du, för att stärka din personliga byrå som vårdpersonal, gör följande:

- ✓ Undvik att infantiliseras din anhöriga, eftersom detta leder till att du avstår från att utöva ditt eget inflytande.
- ✓ Fortsätt att lära dig för att utvecklas och utvecklas.
- ✓ Var inte rädd för att misslyckas, för från misslyckanden kan du dra värdefulla lärdomar som hjälper dig att nå dina mål.

Ur detta perspektiv rekommenderar vi att du, för att stärka din personliga kapacitet som vårdtagare, gör följande:

- ✓ Undvik att bli fråntagen ansvar (infantiliserad) / avstå från att hävda oförmåga för att slippa ansvar. Båda dessa alternativ leder till att man avstår från personligt inflytande.
- ✓ Var aktiv i din inlärning eftersom du kan öka din förmåga genom att träna på ett brett spektrum av inre, yttre, mentala, känslomässiga och fysiska förmågor.



