

VIDAREUTBILDA
HEMTJÄNSTARBETARE FÖR ATT
SÄKERSTÄLLA GODA
ANSTÄLLNINGSMÖJLIGHETER



E-BOK

DOC  **UP**

**UPSKILLING DOMESTIC CARE WORKERS TO ENSURE
RESILIENT EMPLOYMENT PATHWAYS**



Co-funded by
the European Union

GA n° 2021-1-SE01-KA220-ADU-000028268

Finansieras av Europeiska unionen. De synpunkter och åsikter som uttrycks är endast upphovsmannens [upphovsmännens] och utgör inte Europeiska unionens eller Europeiska genomförandeorganet för utbildning och kulturs (EACEA) officiella ståndpunkt. Varken Europeiska unionen eller EACEA tar något ansvar för dessa.

Innehåll

Introduktion.....	4
Viktiga färdigheter inom hälso- och sjukvård	6
Grundläggande färdigheter inom omvårdnad	12
Skydda dig och dina klienter från infektioner.....	18
Digitala och administrativa färdigheter.....	25
Kommunikation och relationer.....	30
Personligt aktörskap och välbefinnande	35

Introduktion

SAMMANHANGET

Förändrad vårdpraxis (rutiner för hälso- och sjukvård) inom familjer, demografiska förändringar och ökningen av en allt äldre befolkning i behov av vård, tillsammans med ändrade attityder som är mer positivt inställda till hemvård (till skillnad från institutionell vård) före och framförallt efter covid-19-pandemin, har gjort hemvård (hemtjänst och omvårdnad i hemmet) allt viktigare i EU-länder.

Hemtjänst är en alltmer mångfaldig sektor som omfattar många olika typer av arbetsuppgifter. Under pandemin har plikterna som förväntas av hemtjänstarbetare, i synnerhet kvinnor, blivit ännu mer omfattande. Mer specifikt har ett stort antal hemtjänstarbetare ombetts att använda teknologisk mjukvara och applikationer (appar) för att övervaka sina klienters hälsobehov, förse klienter med omfattande medicinsk vård, fysioterapi (sjukgymnastik), psykoterapi och till och med sjukvård.

DOCUP-PROJEKTET

I det här sammanhanget vill DoCUp-projektet, som är medfinansierat av Europeiska unionen, ge hemtjänstarbetare (de som redan har jobb eller som söker jobb) en blandning av kompetens inom socialvård, övergripande (tvärgående) färdigheter och attitydmässig kompetens (förmågan att anta och anpassa den bästa attityden för att hantera det som har hänt, händer eller kan hända) för att se till att de kan behålla sina jobb och förbättra regelverket och arbetsvillkoren för hemtjänster (på institutionsnivå).

RESURSER SOM DU KAN HITTA INOM DET HÄR PROJEKTET

Hur kan DoCUp
vara användbart för
dig?

- En uppsättning av **sex kompetensområden** inom hemvård
- En samling **utbildningsresurser** (instruktioner för undervisning, undervisnings- och bedömningsmaterial)
- En **E-BOK**
- En **storskalig, öppen digital kurs** (en så kallad MOOC): ett prisvärt och flexibelt sätt att förvärva nya färdigheter, främja personlig utveckling och karriärutveckling genom en informell utbildning av hög kvalitet

[**LÄNK TILL MOOC HÄR**](#)

DOCUP-PROJEKTETS E-BOK

Den här e-boken erbjuder en alternativ lärandemetod som är direkt anknuten till den storskaliga, öppna digitala kursen. Den låter eleverna fortsätta sin teoretiska utbildning när som helst, var som helst (online och offline). E-boken kan laddas ner från [projektets webbplats](#) till mobila enheter (t.ex. smarttelefoner och surfplattor), vilket erbjuder stor flexibilitet och goda möjligheter till självstudier.

E-boken omfattar följande lärenheter:

1. Viktiga färdigheter inom hälso- och sjukvård
2. Grundläggande färdigheter inom omvårdnad
3. Skydda dig och dina klienter från infektioner
4. Digitala och administrativa färdigheter
5. Kommunikation och relationer
6. Personligt aktörskap och välbefinnande

PARTNERSKAPET



SVERIGE
(Projektsamordnare)



ITALIEN



SPANIEN



POLEN



GREKLAND

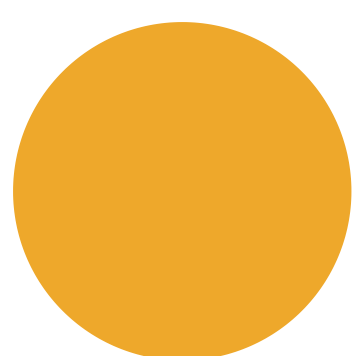
<https://docuproject.eu/>



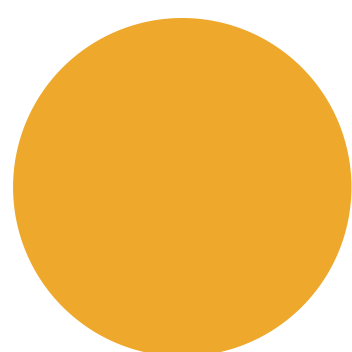
Co-funded by
the European Union

Viktiga färdigheter inom hälso- och sjukvård

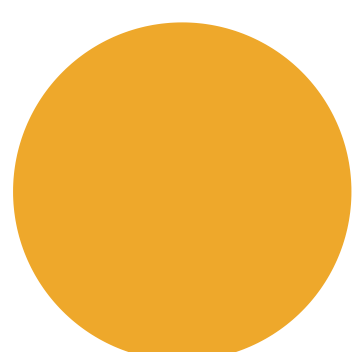
LÄRANDEMÅL



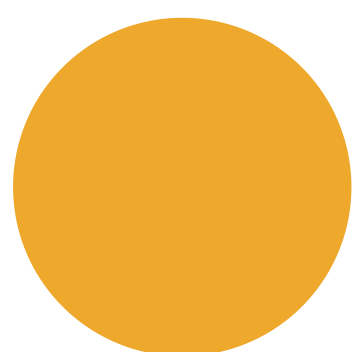
Känna till **sjukdomar** såsom demens och nedsättning av fysiska, psykiska och sociala funktioner



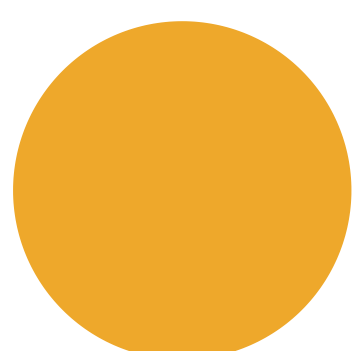
Känna till **principerna för näring och vätskor** som patienter behöver utifrån deras näringsbehov



Lära sig att **rengöra och ta hand om sår** och känna till de **olika typerna av förband**



Lära sig hur man tillhandahåller **mobilisering** (behandlingsteknik för att återställa normal rörlighet) och **stöd vid förflyttning**



Känna till patientens **kroppshygien i badrummet och i sängen** i de fall där patienten är sängliggande



Sjukdomar såsom demens och nedsättning av fysiska, mentala och sociala funktioner

DEMENS – VAD ÄR DET?

En kronisk, progressiv hjärnsjukdom

VARFÖR LIDER MÄNNISKOR AV DEMENS?

Faktorer som förorsakar sjukdomen

kärlsjukdomar	Parkinsons	Creutzfeldt-Jakobs sjukdom (CJD)
droger	Alzheimers	hjärnhinneinflammation
mekaniska hjärnskador	Huntingtons	skleros
HIV-infektioner	alkohol	nya psykoaktiva substanser

KARAKTERISTISKA SYMPTOM PÅ DEMENS

Förändringar beträffande

MINNE	FÖRSTÅELSE	RESONERANDE
UPPMÄRKSAMHET	KONCENTRATION	TÄNKANDE
BEDÖMNING	SPRÅK	

måste vara tillräckligt allvarliga för att störa personens förmåga att fungera.

DIAGNOSTICERING AV DEMENS

Mild, måttlig (medelsvår) och svår demens: Nyckeln till att diagnostisera sjukdomen och fastställa dess svårighetsgrad är de som står patienten nära, de som lever med och tar hand om patienten dagligen.

DEMENS – BEHANDLING OCH VÅRD

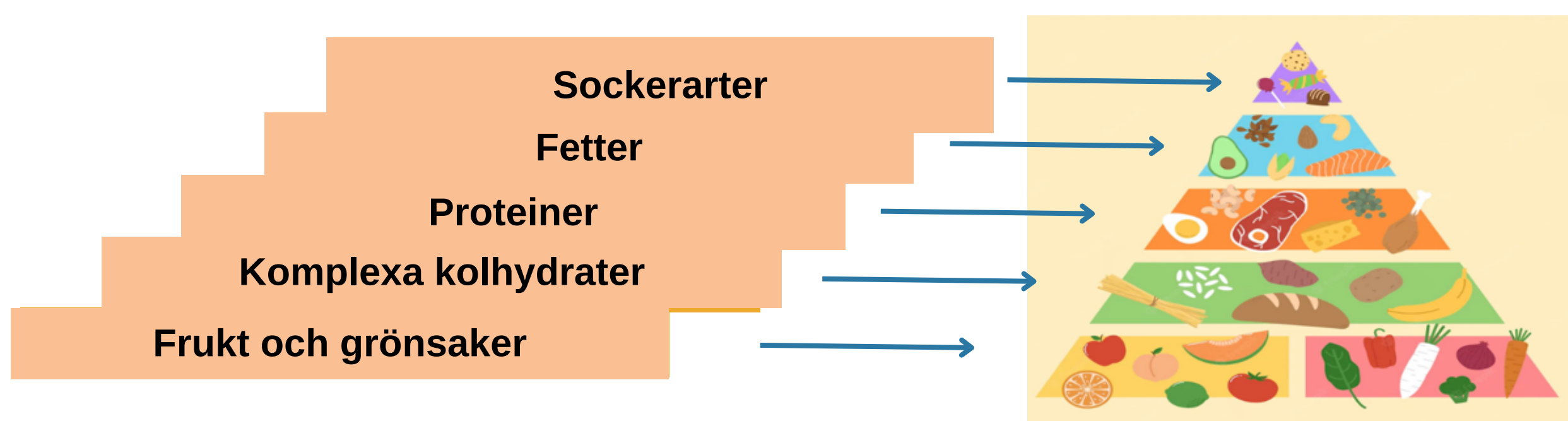
Demens är en obotlig sjukdom. De förändringar som sker i hjärnan är oåterkalleliga.

Farmakoterapi (användning av läkemedel vid behandling av sjukdom), livsstil – hälsosam kost, tillräckligt med sömn, rätt kost, regelbunden fysisk aktivitet – kan bromsa sjukdomsförloppet och underlätta patientens vardag.

Näringen och vätskorna som patienten behöver utifrån sitt näringsbehov

NÄRINGSBEHOV OCH KRAV

Utifrån näringsstatus kan vi bedöma en persons allmänna hälsa. Äldre människor har en högre risk att drabbas av **undernäring**. Effekterna av undernäring i den här samhällsgruppen är mycket svårare att kompensera för.



ÄTSTÖRNINGAR VID DEMENSSJUKDOM

Matvägran Hemtjänstarbetarens roll är att visa tålamod och att inte använda någon form av tvångsåtgärder gentemot klienten.

ENTERAL NÄRINGSTILLFÖRSEL

Vid ätstörningar till följd av matvägran eller sväljningsstörningar ges mat till patienterna direkt in i magen (via sond eller stomi) och går förbi munnen.

VÄTSKEBEHOV

Vattenhalten i en äldre persons kropp är ungefär 45 procent.

Äldre människor har ett större behov av vätska än vad yngre människor har.

FÖREBYGGANDE AV KVÄVNING

Kvävning är ett tillstånd där vätska (vatten, dryck) eller ett litet föremål täpper till luftvägarna. Kvävning är en livshotande faktor som kan leda till död eller framkalla aspirationsneumoni (lunginflammation på grund av inandning av främmande material). Patienter som är förvirrade och som äter i liggande läge riskerar att få uppkastningar.

MAT – HJÄLPUTRUSTNING





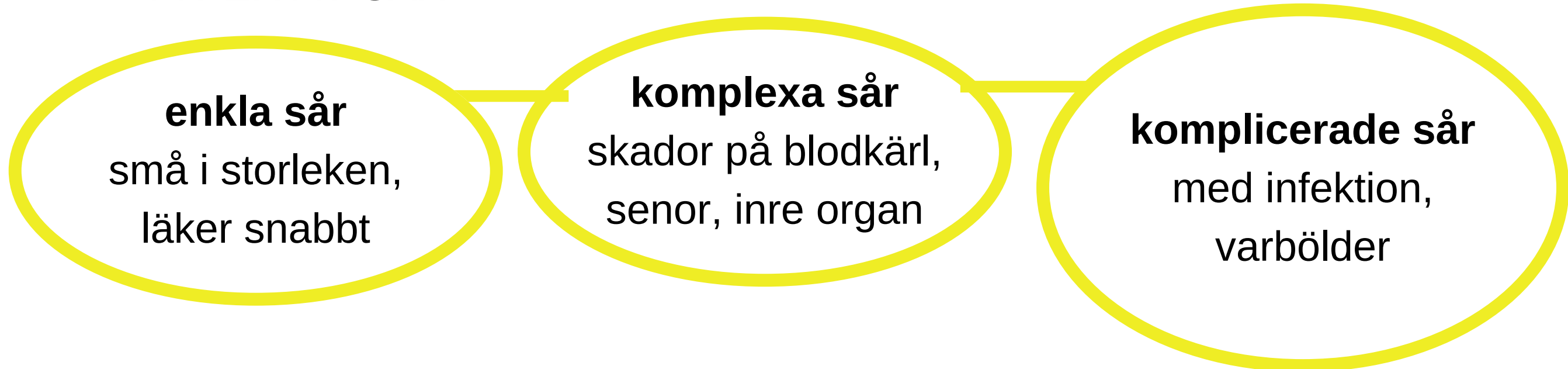
RENGÖRA OCH SKÖTA OM SÅR

TYPER AV FÖRBAND

VAD ÄR ETT SÅR?

Ett avbrott i kontinuiteten i huden eller hud och underliggande vävnader som orsakas av ett skadligt ämne.

TYPER AV SÅR



INDELNING AV SÅR SETT TILL HUR DJUP SKADAN ÄR



SÅRBEHANDLING – PRINCIPER FÖR HANTERING

- Följa principerna för aseptik och antisepsis
- Sköta om sår på ett sterilt sätt
- Upprätthålla rätt ordning beträffande sårvård: först rena sår, därefter infekterade sår

SPECIALFÖRBAND



SÅRLÄKNING



HJÄLP MED MOBILISERING OCH STÖD VID FÖRFLYTTNING

RISKEN FÖR
FALLOLYCKOR

Risken för falloolyckor ökar med åldern

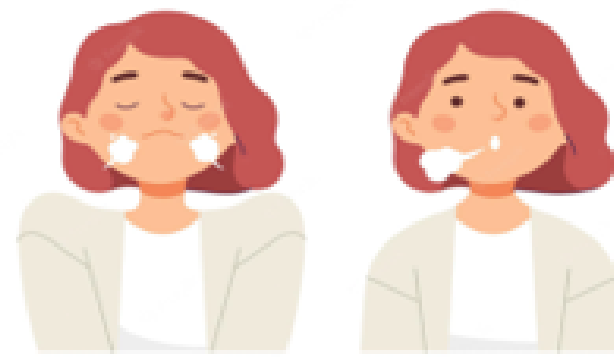
FÖRBÄTTRA VÅRDEN AV EN PATIENT

Passiva övningar

Aktiva övningar

Andningsövningar

Tai Chi



Isometriska övningar, som innefattar spänning och avslappning i musklerna

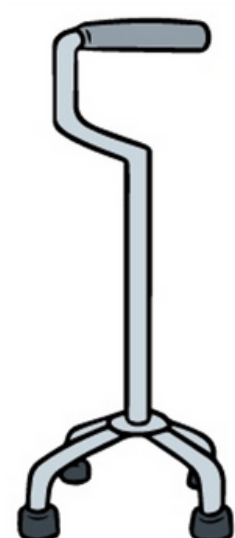
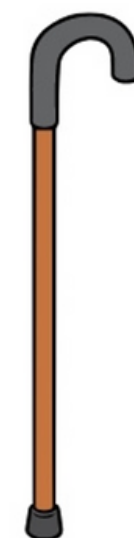
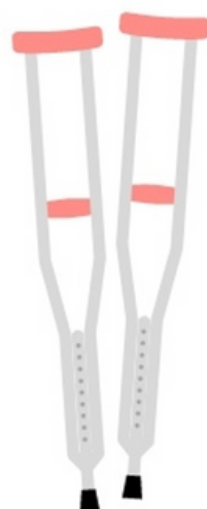
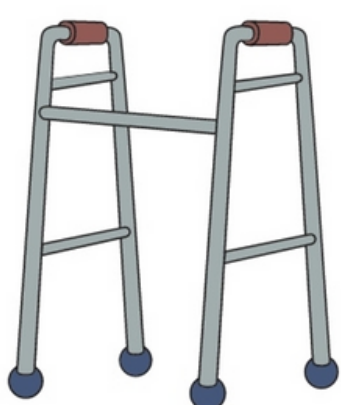
MOBILITETSHJÄLP (för att underlätta rörligheten)



STÖDUTRUSTNING

Rätt utrustning främjar hälsan, hjälper till att bibehålla den och underlättar hemtjänstpersonalens arbete.

STÖDUTRUSTNING





PATIENTENS KROPPSHYGIEN I BADRUMMET OCH I SÄNGEN I DE FALL DÄR PATIENTEN ÄR SÄNGLIGGANDE

BEHOV AV RENLIGHET

Faktorerna som formar behovet av renlighet är:

- Miljömässiga aspekter (familj, släkt)
- Föräldraskap och barnuppfostran
- Kultur och tradition

HYGIENBEHANDLING

Hygien i dess bredaste bemärkelse handlar om att hålla hela kroppen ren, dvs. att hålla hud, hår, naglar, fötter, mun, öron, näsa, ögon och även de intima delarna rena.

Hygienbehandlingar innefattar även:

- att bädda sängen
- att byta sängkläder
- att byta underkläder



PERSONLIG HYGIEN

Syftet med personlig hygien är

- att bevara och bibehålla hälsan
- att utveckla regler och standarder för patienthygien
- att upprätthålla och utveckla fysisk, mental och psykologisk kondition och hälsa
- att skydda kroppen mot sjukdomar, däribland infektions- och parasitsjukdomar

PRINCIPER FÖR HYGIENBEHANDLING AV EN SÄNGLIGGANDE, ÄLDRE PATIENT

Vid utförandet av hygienaktiviteter borde hemtjänstarbetaren vara noga med att:

- respektera regler för hälsa och säkerhet
- respektera patientens rättigheter, i synnerhet den berörda personens rätt att bibehålla sin personliga integritet
- respektera patientens rätt till privatliv

TILLBEHÖR OCH HJÄLPMEDEL VID TVÄTTNING AV EN SÄNGLIGGANDE PATIENT

Hårtvättställning/handfat



Bäddbadkar och badkar med pneumatisk tryckknapp (luftstyrd brytare)

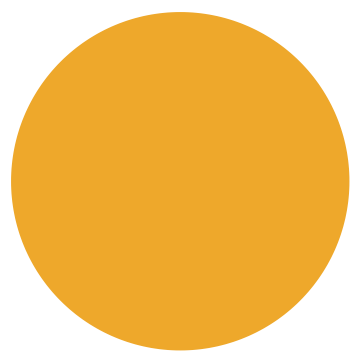


Stol

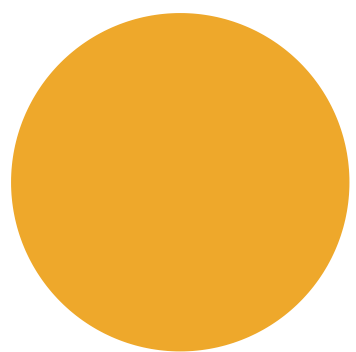


Grundläggande färdigheter inom omvårdnad

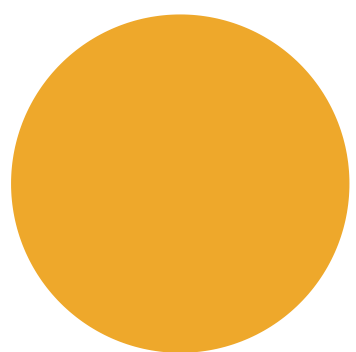
LÄRANDEMÅL



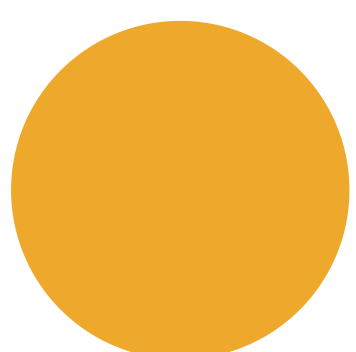
Känna till och kunna använda **medicinska enheter** och **medicinsk utrustning**



Kunna **ge mediciner** (där det är tillåtet) och **förstå läkarrecept**



Lära sig att **förebygga trycksår**



Känna till och kunna tillämpa **första hjälpen-tekniker**

ANVÄNDNING AV MEDICINSKA ENHETER OCH MEDICINSK UTRUSTNING

BLODTRYCKSMÄTNING

ANVÄNDNING AV EN TRYCKMÄTARE

Den kännetecknas av över genomsnittlig noggrannhet och mätprecision, och av den anledningen används den ofta på medicinska inrättningar och i privata hem.

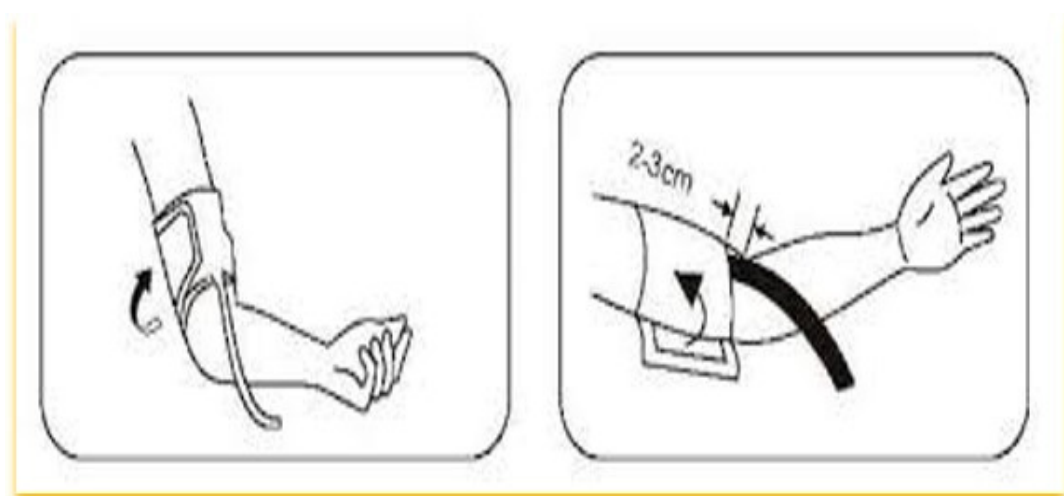
Personen som använder tryckmätaren borde ha god hörsel och vara insatt i hur den fungerar innan den första mätningen görs.

ANVÄNDNING AV EN ELEKTRONISK BLODTRYCKSMÄTARE

Den elektroniska blodtrycksmätaren används för den icke-invasiva mätningen av en persons systoliska och diastoliska blodtrycksvärden.

BLODTRYCKSMANSCHETTEN

Hur man placerar blodtrycksmanschetten på rätt sätt



KLASSIFICERING AV BLODTRYCK ENLIGT EUROPEAN SOCIETY OF CARDIOLOGY (ESC) OCH EUROPEAN SOCIETY OF HYPERTENSION (ESH)

Kategori	Systoliskt blodtrycksvärde	Diastoliskt blodtrycksvärde
OPTIMALT	< 120	< 80
NORMALT	120-129	80-84
HÖGT NORMALT	130-139	85-89
GRAD I HÖGT BLODTRYCK	140-149	90-99
GRAD II HÖGT BLODTRYCK	150-159	100-109
GRAD III HÖGT BLODTRYCK	160-179	≥110
ISOLERAT HÖGT SYSTOLISKT BLODTRYCK	≥ 140	< 90

ANVÄNDNING AV MEDICINSKA ENHETER OCH MEDICINSK UTRUSTNING

ANVÄNDNING AV PULSOXIMETERN

Det är en elektronisk enhet som används för att mäta blodets syremättnad, även kallat saturation. Ytterligare en parameter som mäts av pulsoximetern är hjärtfrekvensen (pulsen).

Otillräckligt med syre i kroppen kan orsaka oåterkalleliga förändringar i funktionen hos många organ och kan leda till döden.

En syresättningsnivå för hemoglobin på mellan 95 och 99 procent är ett normalt resultat



TILLHANDAHÅLLA SYRGASBEHANDLING I HEMMET

Syrgasbehandling i hemmet är en viktig del av att stödja patienter med olika kroniska sjukdomar. Däremot är administreringen av syrgas i hemmet endast möjlig om patientens tillstånd är stabilt.

TILLHANDAHÅLLA SYRGASBEHANDLING I HEMMET – ENHETER

syrgaskoncentrator
för hemmet



syreflaska



TILLHANDAHÅLLA SYRGASBEHANDLING I HEMMET – UTRUSTNING

Beslutet om hur syrgasbehandling ska administreras beror på patientens tillstånd.



GE MEDICINER

METODER FÖR ATT GE MEDICINER

PÅ VILKA SÄTT KAN MEDICINER GES?

DEN ORALA VÄGEN (via munnen)

Det är det vanligaste och mest bekväma sättet att administrera mediciner på eftersom att det är det mest naturliga.

DEN SUBLINGUALA VÄGEN (under tungan)

Det här är det andra sättet att ge läkemedel på via munnen.

Sublingual administrering innebär att du placerar medicinen under tungan så att den löses upp och absorberas i blodet genom vävnaden där.

DEN REKTALA VÄGEN (in i ändtarmen)

Vissa mediciner måste föras in i ändtarmen.

Rektala mediciner finns i olika former och storlekar men är oftast smalare i ena änden.

APPLICERING PÅ HUDEN

Det här administrationssättet kan användas i en rad olika syften, t.ex. för att minska svullnad, lokal smärta eller blåmärken på huden.

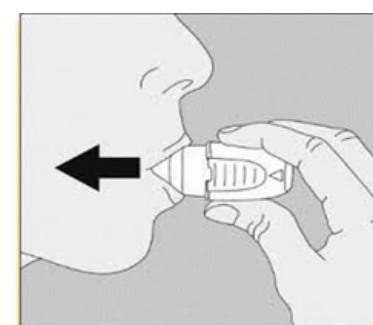
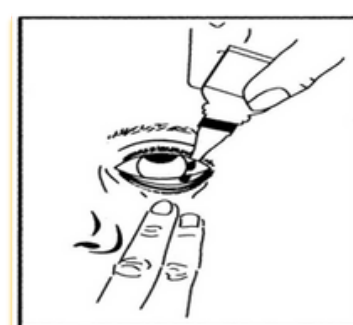
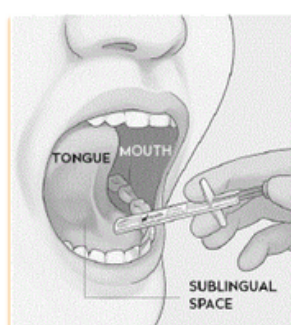
DEN OKULÄRA VÄGEN (via ögonen)

Den här metoden används för att behandla ögonsjukdomar med oftalmiska droppar.

GENOM INANDNING

Inandningsmetoden används för att administrera läkemedel i sprejform.

Not in every country a domestic care worker is allowed to give medicines to a patient. It is important to check the rules in the country you are in

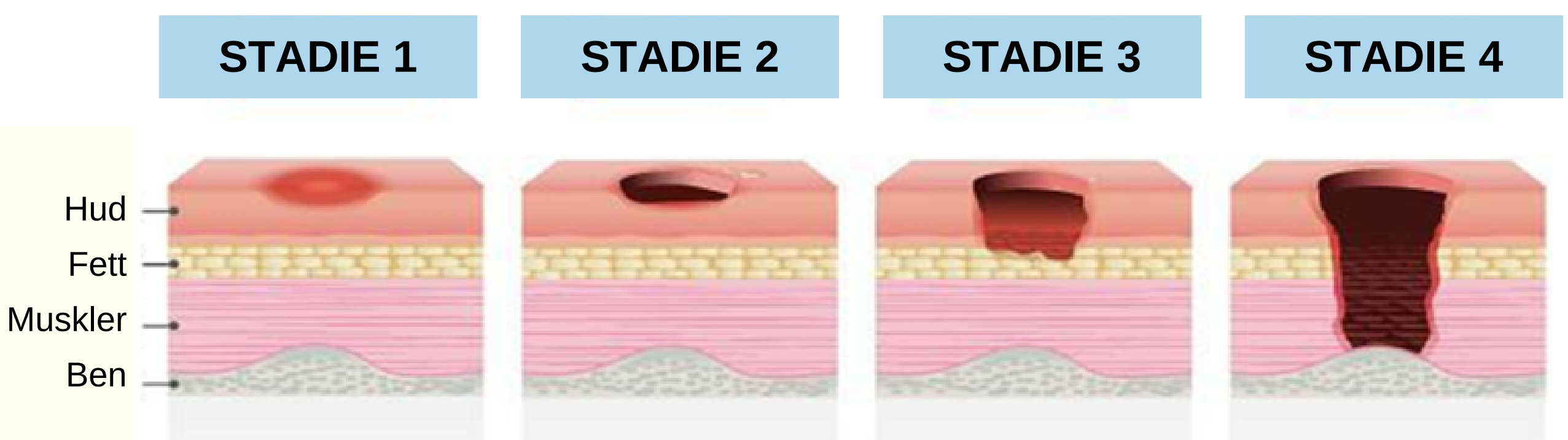


FÖREBYGGANDE AV TRYCKSÅR

TRYCKSÅR – VAD ÄR DET?

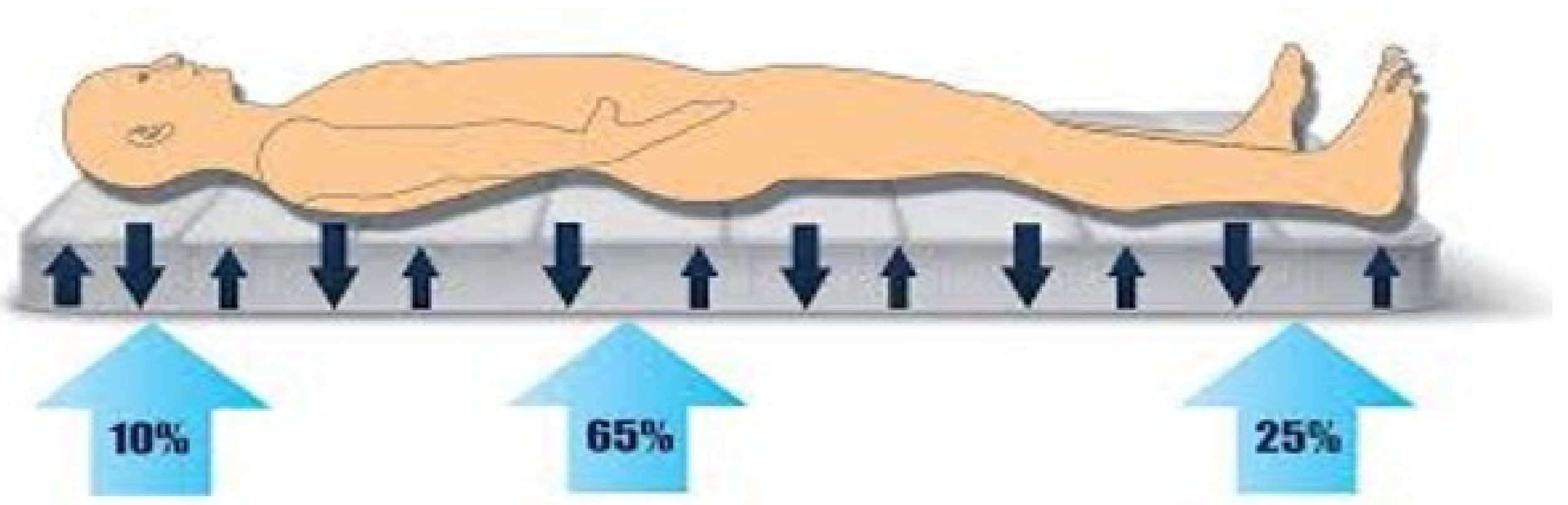
Det är en skada på ett område av huden som orsakas av konstant tryck på området under lång tid.

Tryckskador klassificeras i fyra stadier, där stadiet anger graden av vävnadsskada:



TRYCKSÅR – ORSAKER

Trycksår uppstår oftast hos patienter som är orörliga under långa perioder.



TRYCKSÅR – FÖREBYGGANDE ÅTGÄRDER

- Byta liggställning
- Lämpliga underkläder och sängkläder
- Rätt hudvård
- Användning av madrasser som motverkar liggsår

FÖRSTA HJÄLPEN-TEKNIKER

FÖRMEDICINSK FÖRSTA HJÄLPEN

HJÄRT- OCH LUNGRÄDDNING (HLR)

FÖRMEDICINSK FÖRSTA HJÄLPEN

Det är en uppsättning åtgärder som syftar till att rädda livet på en person i en medicinsk nödsituation tills dess att kvalificerad sjukvårdspersonal anländer. De här åtgärderna vidtas av människor direkt på plats.

Huvudprincipen för första hjälpen är "gör ingen skada".

FÖRSTA HJÄLPEN STEG FÖR STEG

1. Se till att du är utom fara...

2. Kontrollera livstecken genom att bedöma den skadade personens svarsförmåga – skaka personen försiktigt i axlarna och fråga: "Vad hände? Är du okej?".

3. **Om personen svarar:**

- Bedöm tillståndet för den skadade och få information om hans/hennes åkommor, Ring efter medicinsk hjälp om det behövs.

4. **Om personen inte svarar:**

- Skapa fria luftvägar
- Kontrollera andningen



5. **Om andningen är normal:**

- Placera den skadade i stabilt sidoläge
- Kontrollera andningen regelbundet medan du väntar på hjälp



6. **Om patienten inte andas ska du påbörja hjärt- och lungräddning (HLR)**

Innan du påbörjar hjärt- och lungräddning:

- skaffa hjälp,
- ring eller be ett vittne att ringa efter hjälp,
- få en annan person att gå och hämta en automatisk bärbar defibrillator (AED)



Hjärt- och lungräddning borde utföras tills dess att:

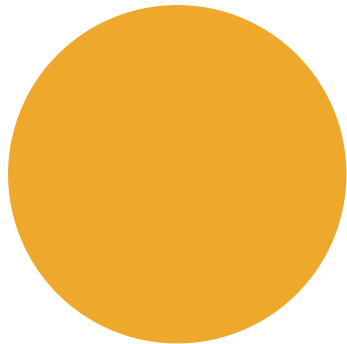
- sjukvårdspersonal anländer,
- andningen återgår till det normala,
- den skadade personen återfår medvetandet,
- hjälparen förlorar sin styrka – kroppen är utmattad

Skydda dig och dina klienter från infektioner

LÄRANDEMÅL



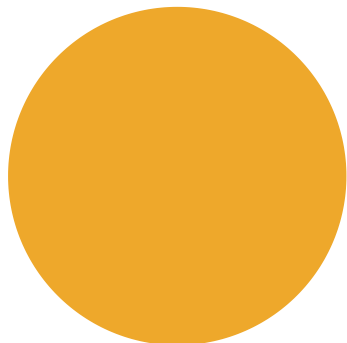
Känna till och kunna tillämpa **metoder för att förebygga och kontrollera infektioner**



Tillämpa **sanitära och personliga hygienrutiner** som användes under covid-19-pandemin för ökat skydd



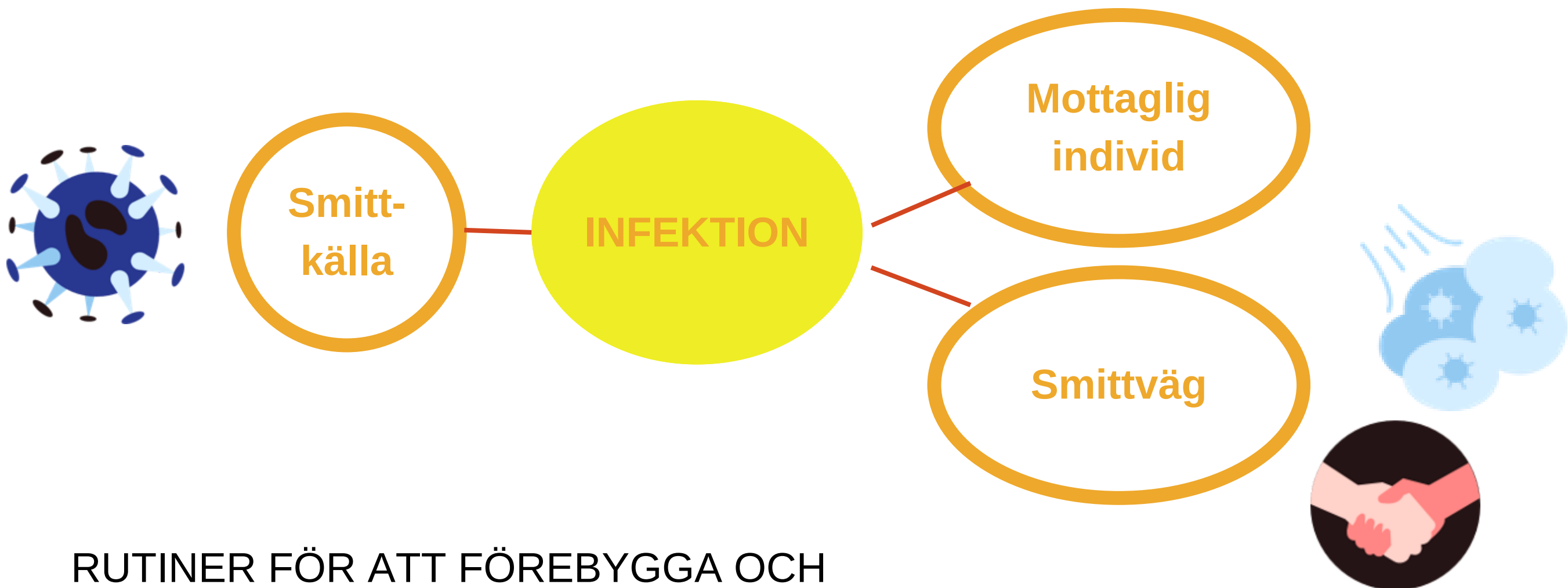
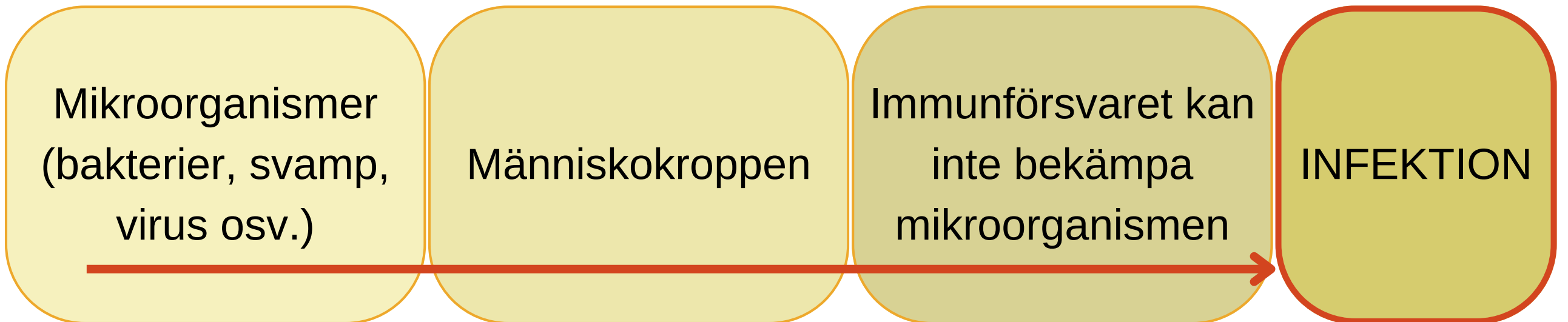
Känna till den **korrekta användningen av personlig skyddsutrustning (PPE)**



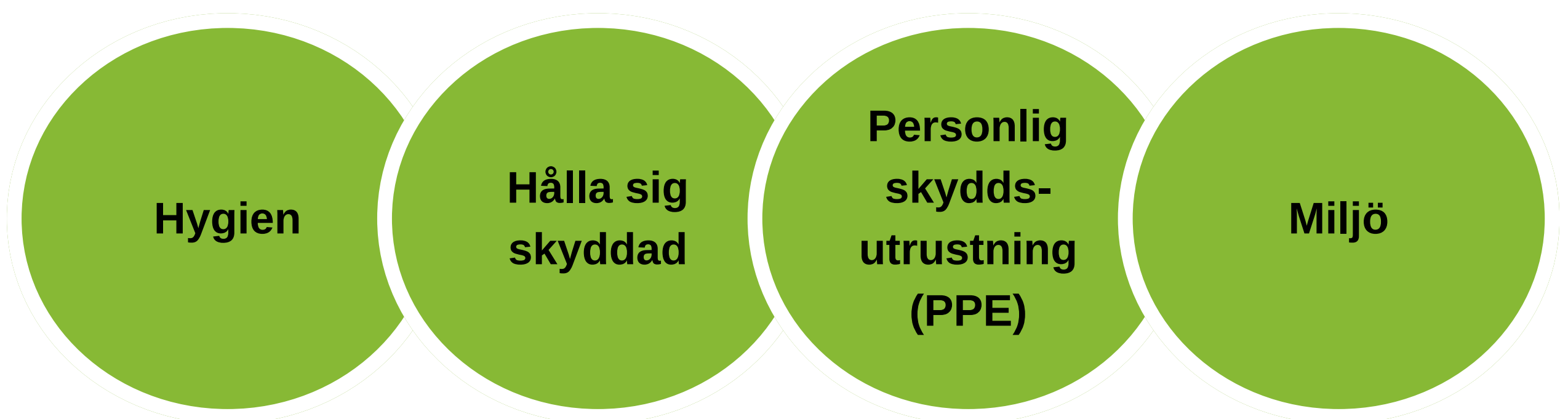
Känna till och kunna tillämpa **gröna färdigheter för rengöring och sanering** utan att skada miljön eller den egna hälsan

RUTINER FÖR ATT FÖREBYGGA OCH KONTROLLERA INFEKTIONER

HUR INFEKTIONER SPRIDS



RUTINER FÖR ATT FÖREBYGGA OCH KONTROLLERA INFEKTIONER



- Vårdtagares välbefinnande
- Avgörande under COVID-19
- Vardagsrutiner



Rutiner för rengöring och personlig hygien

Lärdomar från pandemin och god praxis

2

REKOMMENDATIONER FRÅN VÄRLDSHÄLSOORGANISATIONEN (WHO)



INNAN DU:

Vidrör din mun, näsa och ögon - Äter - Tar och ger mediciner

INNAN OCH EFTER DU:

Hanterar livsmedel - Använder toaletten - Läger om ett sår - Byter blöja -
Har kontakt med en sjuk person

EFTER ATT DU HAR:

Besökt offentliga platser - Hanterat sopor - Hanterat pengar -
Vidrört andra människor eller andra människors ägodelar

ALLRA FÖRST

- Se till att armarna är bara under armbågen (dvs. bär kortärmat)
- Ta bort smycken på fingrar och runt handleder innan du påbörjar arbetet
- Ha korta, rena fingernaglar utan nagellack eller lösnaglar
- Täck skärsår eller skrapsår med ett vattentätt förband

Rutiner för rengöring och personlig hygien

Lärdomar från pandemin och god praxis

HANDHYGIEN

1 Blöt händerna med vatten	2 Applicera tillräckligt med tvål för att täcka alla handytor	3 Gnugga händerna handflata mot handflata
4 Höger handflata över vänster handrygg med sammanflätade fingrar och likadant tvärtom	5 Handflata mot handflata med sammanflätade fingrar	6 Fingrarnas baksida till motsatta handflator med sammanflätade fingrar
7 Roterande gnidning av vänster tumme i höger handflata och likadant tvärtom	8 Roterande gnidning, bakåt och framåt med högerhandens fingrar knäppta i vänster handflata och likadant tvärtom	9 Skölj händerna med vatten
10 Torka händerna noggrant med en engångshandduk	11 Använd en torkhandduk för att stänga av kranen	12 Dina händer är nu rena och skyddade

ANDNINGSHYGIEN

- Hosta eller nys i armvecket eller täck näsan och munnen med en engångsservett
- Kasta servetten direkt efter användning i odifferentierat avfall (brännbart)
- Tvätta händerna med tvål och vatten eller desinficera dem med alkoholbaserat desinfektionsmedel (handsprit)

MILJÖMÄSSIG ANDNINGSHYGIEN



01 Håll ett avstånd på minst 1 meter till andra personer

02 Säkerställ god naturlig ventilation i alla utrymmen (öppna fönster) eller använd mekanisk ventilation

03 Se till att smutsiga eller ofta vidrörda ytor saneras regelbundet

04 Se till att pappershanddukar, kirurgiska munskydd (medicinska masker) och alkoholbaserat desinfektionsmedel finns tillgängligt



Användning av PPE

3

Personlig skyddsutrustning

VILKEN TYP AV PERSONLIG SKYDDSUSTRUSTNING?

- Typ av smittspridning
- Typ av patient
- Typ av vårdkontakt





Användning av PPE

Personlig skyddsutrustning

SÄKER ANVÄNDNING AV PERSONLIG SKYDDSUSTRUSTNING

1. Avlägsna och kassera all form av personlig skyddsutrustning, sortera det som odifferentierat avfall (brännbart)
2. Byt handskar mellan olika typer av verksamhet och mellan olika personer som du vårdar
3. Rör inte din mask eller ditt ögonskydd när du bär dem
4. Låt inte din ansiktsmask hänga runt halsen och ha inte ditt ögonskydd i pannan eller på huvudet
5. Sätt på och ta av ansiktsmask och ögonskydd minst 2 meter från personerna som du vårdar
6. Återanvänd inte någon form av personlig skyddsutrustning om det inte är tydligt märkt som återanvändbart

NÄR DET ÄR DAGS ATT BYTA MASK

Misstänkt eller bekräftad covid-19-smitta	efter 4 timmars användning	mellan olika vårdtagares hem
fuktig, skadad eller obekväma	under raster	om den är smutsig eller förorenad

REKOMMENDATIONER

Hand- och andningshygien

Kastas i en lämplig avfallsbehållare (brännbart)

Masker och handskar kan inte återanvändas

Korrekt användning av masken





GRÖNA FÄRDIGHETER FÖR RENGÖRING OCH SANERING

utan att skada miljön eller sin egen hälsa

GRÖN HÄLSA OCH VÅRDSEKTORN

- Minskar avfall och driftskostnader
- Ökar värdet på vårdinrättningar
- Förbättrar konsumentens medvetenhet

GRÖNA FÄRDIGHETER

- Utveckla ett grönt tänkesätt och anamma beteenden
- Medvetenhet om materialanvändning
- Bedömning av påverkan och hantering av material
- Övervakning av användning och kasserande



GRÖNA FÄRDIGHETER FÖR RENGÖRING

Håll människor och miljön friska och fria från gifter

Miljövänliga produkter

Exponering för kemikalier och gifter orsakar oåterkalleliga skador

Minska mängden avfall som hamnar på soptippen

DET FÄRGBASERADE SYSTEMET



Områden med högre risk för kontaminering

Försiktigt tillvägagångssätt

Ytor för att tillreda och konsumera livsmedel

För alla syften (universalmedel)

Fördelar

- Tidsoptimering
- Minskar risken för bakteriell kontaminering
- Särskiljer produkter som används i olika miljöer
- Minskar risken för olycko

GRÖNA FÄRDIGHETER FÖR SANERING

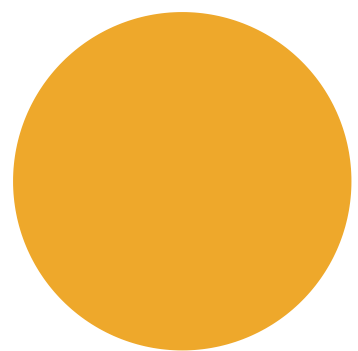
Ångtvättar kan desinficera alla typer av ytor i hemmet utan att lämna kemiska spår efter sig.

UV-sanering förändrar den genetiska sammansättningen av virus, bakterier och baciller, som förlorar sin virusmängd, blir ofarliga och oförmögna att föröka sig.

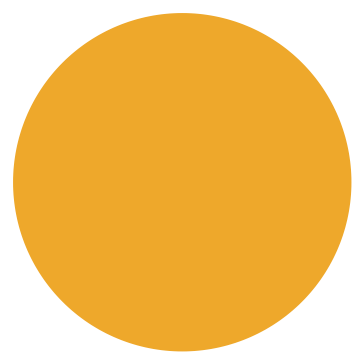


Digitala och administrativa färdigheter

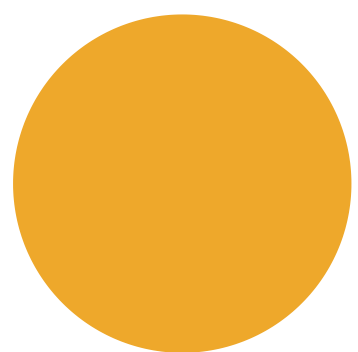
LÄRANDEMÅL



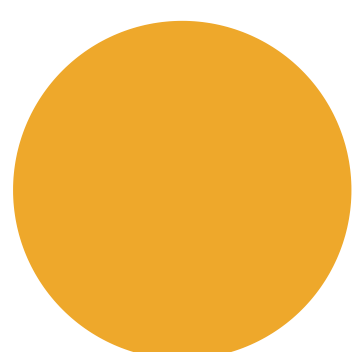
Lära sig hur man **sammanställer en rapport och fyller i vårdplaner och digitala journaler**



Utveckla **tekniska färdigheter** beträffande **e-post och delning av uppgifter**



Känna till och kunna **använda patientkallelsesystem**



Utveckla digital kompetens (förmågan att kunna använda informations- och kommunikationsteknik) till **stöd för enheter och verktyg för digital hälsa**

RAPPORTERA OCH FYLLA I VÅRDPLANER OCH DIGITALA JOURNALER

LÅT OSS TALA OM DIGITAL KOMPETENS

Varför är digital kompetens viktigt för hemtjänstpersonal?

- Dela uppgifter
- Lära sig och utvecklas
- Använda digital kompetens i direkt vård
- Hantera information



VAD ÄR EN DIGITAL VÅRDPLAN? **En digital version av en konventionell vårdplan i pappersform.**

Den ger information om:

- **varför** en person får vård
- personens **medicinska bakgrund**
- **personuppgifter**
- **vilken typ av vård** och **stöd** som kommer att ges till personen, hur, när och av vem
- **förväntade och önskvärda resultat**

Fördelar

- Konsulterad och uppdaterad **via en mobilapp**
- **Kommunikation** och **samarbete** med ett vårdteam
- **Integrerad, flexibel, individanpassad** och **effektiv** vårdprocess

För **formella vårdgivare**

För **hemtjänstarbetare**

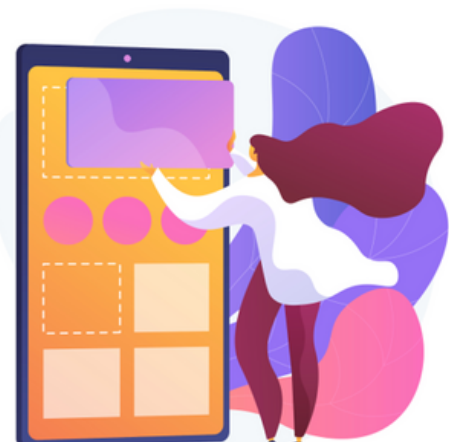
För **familj och vänner**

HEMTJÄNSTARBETARE OCH DIGITALA VÅRDPLANER

Digitala färdigheter

- Få tillgång till den digitala vårdplanen via en elektronisk enhet
- Övervaka hälso-parametrarna för personen som vårdas
- **Håll vårdplanen uppdaterad och övervakad**
- Upptäck om det finns **tekniska problem** med applikationen eller programvaran

LOG MY CARE: EN APPLIKATION FÖR DIGITALA VÅRDPLANER



- ★ Tidsbesparing
- ★ Förmedling av information
- ★ Organisering av patientens vårddokumentation
- ★ Planering av dagens vårdaktiviteter

- En gratisversion av ett elektroniskt vårdplanerings- och hanteringssystem för hemtjänsten
- Håll dig uppdaterad och uppdatera vårdtagarens hälsostatus

TEKNISKA FÄRDIGHETER BETRÄFFANDE E-POST OCH DELNING AV UPPGIFTER

VAD ÄR E-POST?

- Ett kostnadseffektivt och smidigt sätt att kommunicera.
- Information som finns lagrad på en dator och som utbyts mellan två eller flera användare via telekommunikation.
- Det kan innehålla text, filer, bilder eller andra bilagor.

E-POSTKONTO OCH E-POSTADRESS

- För att kunna ta emot e-post behöver du ett e-postkonto och en e-postadress
- För att kunna skicka e-post till andra personer måste du ha deras e-postadresser

Standardformatet för e-postadresser inkluderar:

- ett användarnamn för att identifiera sig
- symbolen @ (snabel-a)
- e-post- eller webbmail-leverantörens domän

Webbmail-leverantörer låter dig komma åt ditt e-postkonto var som helst ifrån med en Internetanslutning.

En gratis internetbaserad e-posttjänst.



E-POST OCH DELNING AV UPPGIFTER

- E-post kan också innehålla bilagor, såsom en bild, en PDF-fil, ett ordbehandlingsdokument, en film, ett program eller vilken fil som helst som finns lagrad på din dator.
- På grund av vissa säkerhetsproblem är det kanske inte möjligt att skicka vissa typer av filer utan ytterligare steg.

E-POST, DELNING AV UPPGIFTER OCH HEMTJÄNSTARBETARE



Att vara **e-post-kompetent** kan vara användbart för hemtjänstarbetare.

t.ex. för att:

- formellt kontakta specialisterna
- skapa den digitala identiteten

ANVÄNDA PATIENTKALLELSESYSTEM

VAD ÄR FJÄRRVÅRD?

Det är vård som tillhandahålls på distans genom användning av teknik.

Det gör det möjligt för äldre eller funktionshindrade personer att **fortsätta bo tryggt och självständigt i sina hem** så länge som möjligt.

HUR FJÄRRVÅRD FUNGERAR

Två huvudtyper

- Personlarm i form av en klocka med ett inbyggt mobilt trygghetslarm
- Passivt patientkallelsesystem, rörelselarm i form av trådlösa rörelsesensorer som övervakar både aktivitet och inaktivitet

kopplade till ett övervakningscenter som har öppet **dygnet runt**

PERSONLARM I FORM AV EN KLOCKA MED ETT INBYGGT MOBILT TRYGGHETSLARM

Om knappen **trycks in** skickas ett larm till ett övervakningscenter via huvudenheten.

En utbildad anställd försöker **kontakta vårdtagaren** och sedan en **vårdgivare, en hemtjänstarbetare eller räddningstjänsten.**

RÖRELSESENSORER FÖR AKTIVITETSÖVERVAKNING

Ett passivt patientkallelsesystem för att övervaka vårdtagarens aktivitetsnivåer.

Uppdateringar skickas till ett **övervakningscenter.**

Om någonting är **fel** utlöser en anställd **huvudenheten** och/eller kontaktar en **utsedd kontaktperson.**

FJÄRRVÅRD OCH HEMTJÄNSTARBETARE

Det finns former av fjärrvård som förlitar sig på **smarta enheter i hemmet eller assistenter** utan övervakningstjänster dygnet runt.

Förekomsten av en utsedd person som är tillgänglig och nåbar när som helst för att svara på ett larm.

Hemtjänstarbetare kan **förbättra sin digitala kompetens** för att **öka säkerheten och tryggheten för vårdtagarna.**



DIGITAL KOMPETENS TILL STÖD FÖR ENHETER OCH VERKTYG FÖR DIGITAL HÄLSA

VAD ÄR DIGITAL HÄLSA?

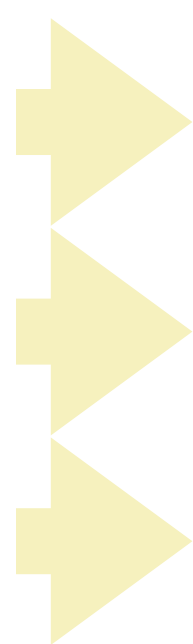
Hälso- och sjukvård som tillhandahålls med stöd av elektroniska processer och kommunikation.

DIGITAL KOMPETENS

Färdigheter kopplade till informations- och kommunikationsteknik (IKT) är: **“förmågan att kunna använda olika tekniker för att överföra, lagra, skapa, dela eller utbyta information i vanliga aktiviteter i det dagliga livet”.**

DIGITAL KOMPETENS (IKT-KUNSKAPER), ENHETER OCH VERKTYG FÖR DIGITAL HÄLSA OCH HEMTJÄNSTARBETARE

Inom digital hälsa är IKT-kunskaper till fördel för hemtjänstarbetare för att:



använda alla tjänster för fjärrvård, såsom medicinska telekonsultationer eller distansövervakning av EKG

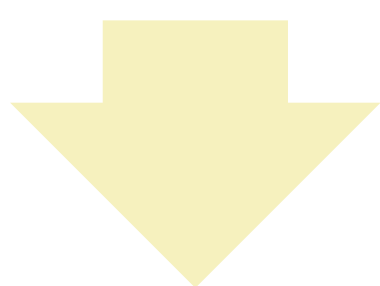
använda **trådlös teknik** för att få tillgång till hälsoinformation och hälsovårdstjänster

logga in på de **elektroniska hälsojournalerna (EHR)**

Ett exempel: COMARCH HOMEHEALTH

Det är ett **telemedicinsystem** (ett digitalt vårdssystem) som består av en surfplatta som är ansluten till medicinsk utrustning för att **mäta vitala parametrar direkt i hemmet.**

Det skulle kunna användas självständigt av vårdtagaren direkt i hemmet, **med hjälp av IKT-kunnig hemtjänstpersonal.**

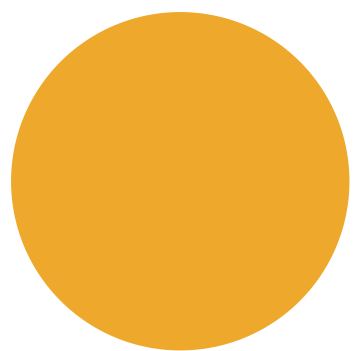


De insamlade uppgifterna registreras och skickas till **Comarch e-Cares molnbaserade plattform för telemedicin.**

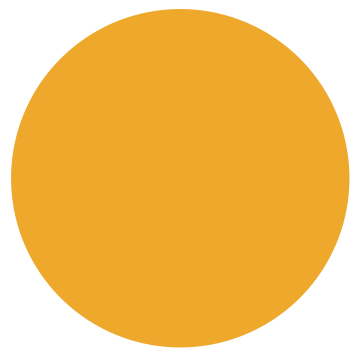
Därifrån kan medicinsk personal se och analysera parametrarna och bedöma patientens hälsotillstånd på distans.

Kommunikation och relationer

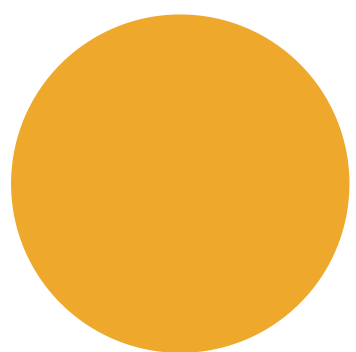
LÄRANDEMÅL



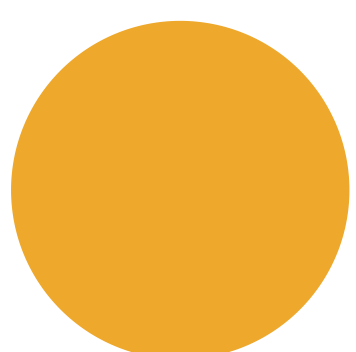
Lära sig **kulturell medvetenhet och kulturella uttryck**



Utveckla **organisatoriska färdigheter, sinne för detaljer och punktlighet**



Lära sig att agera i **konfliktsituationer och konfliktlösning**



Lära sig att ge **känslomässigt stöd under svåra omständigheter**

Kulturell medvetenhet och kulturella uttryck

1

Kulturkänslighet och ett personcentrerat förhållningssätt

BEGREPPEN KULTUR OCH KULTURELL MEDVETENHET

Kultur kan beskrivas som idéerna, sederna och socialt beteende hos en viss folkgrupp eller ett visst samhälle.

Kulturella koder formar människors förståelse, beteenden och känslomässiga reaktioner.



RELATIONSKULTUR

Jag är en del av gruppen
Jag identifierar mig själv i förhållande till gruppen

Mina individuella behov hamnar ofta i skymundan av gruppens vilja.
Relationer i gruppen är vägledande

Barn förväntas ta hand om sina föräldrar

PRESTATIONSKULTUR

Individcentrerad
Jag identifierar mig själv utifrån jaget

Självständighet
Självförsörjning
Samhällets lagar och regler styr relationer

Vårdinrättningarna tar hand om våra föräldrar

PERSONCENTRERAT FÖRHÅLLNINGSSÄTT OCH INTERSEKTIONALITET

När du möter människor från andra kulturer måste du ta dig tid att ställa frågan "Jag förstår inte, hur menar du?"

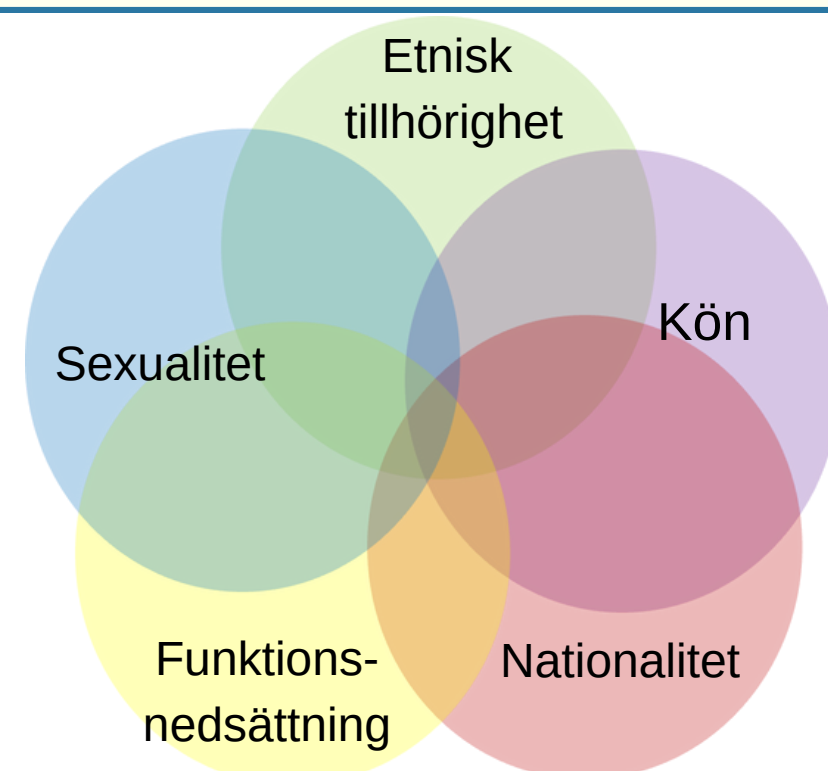
Vi måste bemöta varje individ som en person och inte bli förblindade av det vi kallar kultur.

Grupper är olika. Människor har många olika identiteter samtidigt.

Alla har sina egna unika erfarenheter av diskriminering och förtryck.

UNIVERSELLA UTTRYCK OCH ICKE-VERBAL KOMMUNIKATION

- Det finns gemensamma faktorer och universella uttryck, t.ex. **empati** och **respekt**
- **Icke-verbal kommunikation** är väldigt viktigt, likaså att öva på kontinuerlig reflektion
- **Anpassa sig till kulturer** i den grad det är möjligt



ORGANISATORISKA FÄRDIGHETER

Med fokus på sinne för detaljer och punktlighet

ORGANISATORISKA FÄRDIGHETER

handlar om att upprätthålla en ren och ordnad arbetsyta, att hålla tidsplaner och att kommunicera bra med sitt arbetslag.

Din förmåga att använda ditt fysiska utrymme, din mentala kapacitet och din energi på ett effektivt sätt för att uppnå önskat resultat



SINNE FÖR DETALJER OCH PUNKTLIGHET

Gör dig mer effektiv på arbetsplatsen, ökar din produktivitet och minskar risken för misstag och fel. Det är en färdighet som många företag eftersöker.

HUR

- Bli organiserad
- Skriv listor
- ange tre till fem uppgifter att utföra för varje dag

TIPS OCH RÅD

- Var närvarande och minska distraktioner i arbetet
- Ta korta pauser
- Fokusera på en uppgift i taget
- Spela spel som förbättrar koncentrationsförmågan
- Lär dig att meditera
- Ladda ner en app som hjälper dig att organisera arbetet

AGERA I KONFLIKTSITUATIONER OCH KONFLIKTLÖSNING

Konflikter och konstruktiv konflikthantering

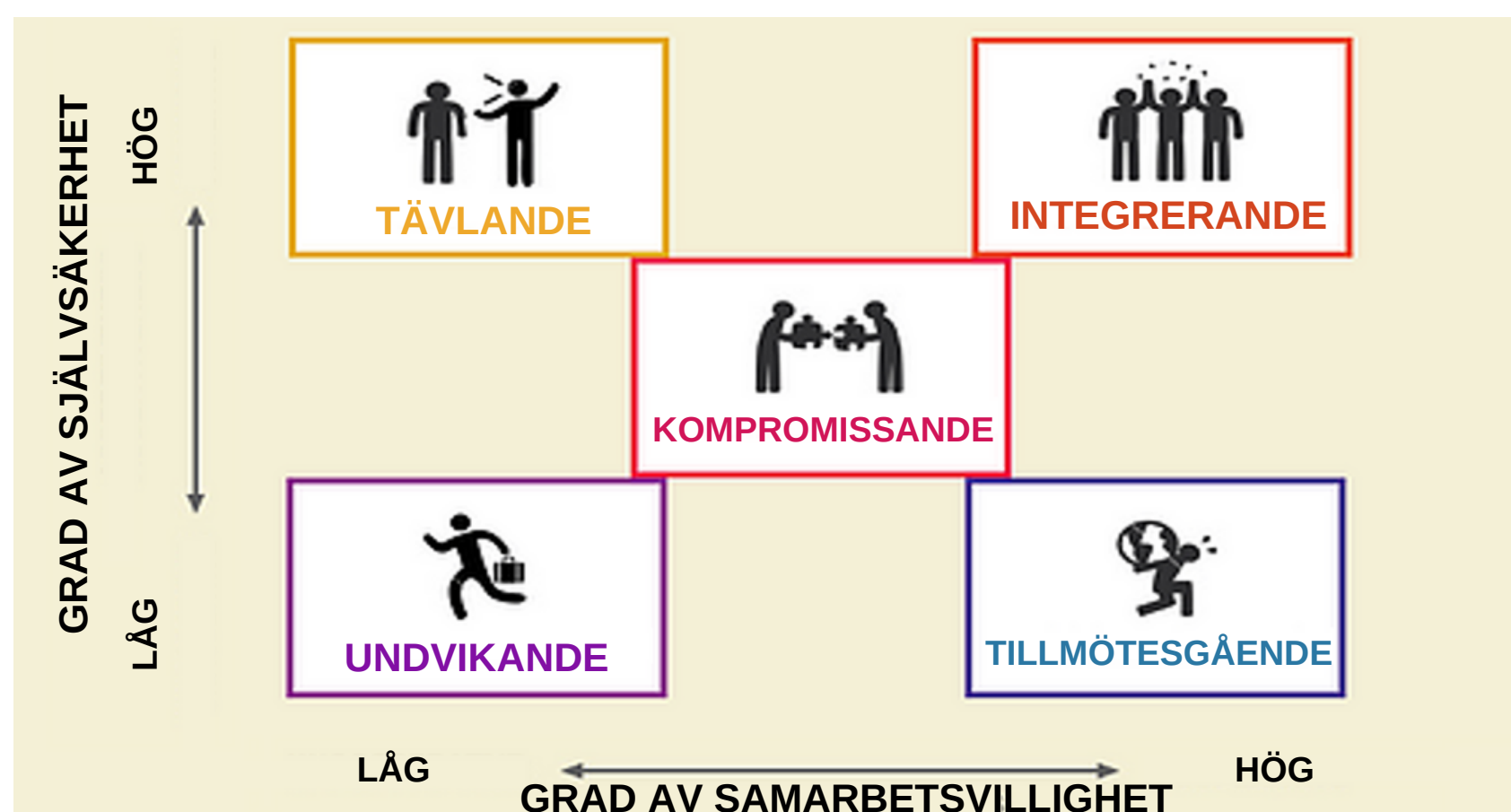
BETYDELSEN AV KONFLIKT

- Konflikter är **en del av mänskliga relationer**
- De kan vara **en positiv förändringskraft** både för individen och gruppen
- Konflikter uppstår eftersom att en blockering av förfrågningar och behov leder till frustration

MÄNSKLIGA BEHOV SOM LEDER TILL FRUSTRATION NÄR DE BLOCKERAS

Rättvisa	Förtroende	Respekt
Bekräftelse	Begriplighet	Stimulans
Rimlig arbetsbelastning	Solidaritet	Självbestämmande (autonomi)

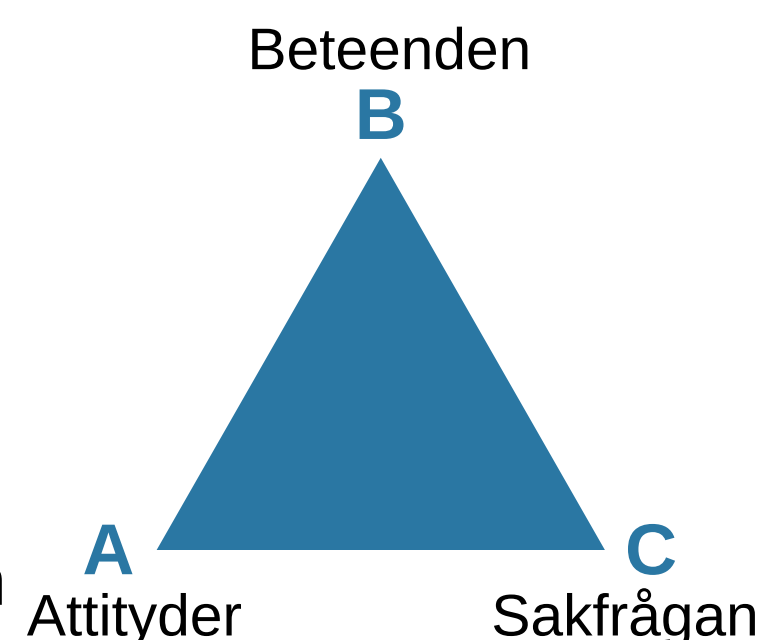
5 KONFLIKTHANTERINGSSTILAR



ABC-MODELLEN

Om konflikten avser **hörn A** (attityder, känslor och tankar) måste parterna bearbeta sin inställning gentemot varandra

Om konflikten rör **hörn B** (beteenden) borde det första steget vara att minimera och stoppa destruktiva beteenden



Om varken beteenden eller känslor har trappats upp och eskalerat finns det goda möjligheter att börja med **hörn C** (sakfrågan)

"Det viktigaste för att stoppa och förhindra att konflikten eskalerar är att kommunicera med varandra. Lyssna med målet att förstå varandra. Acceptera att ni kan ha olika åsikter."

GE KÄNSLOMÄSSIGT STÖD

Känslomässigt stöd under svåra omständigheter

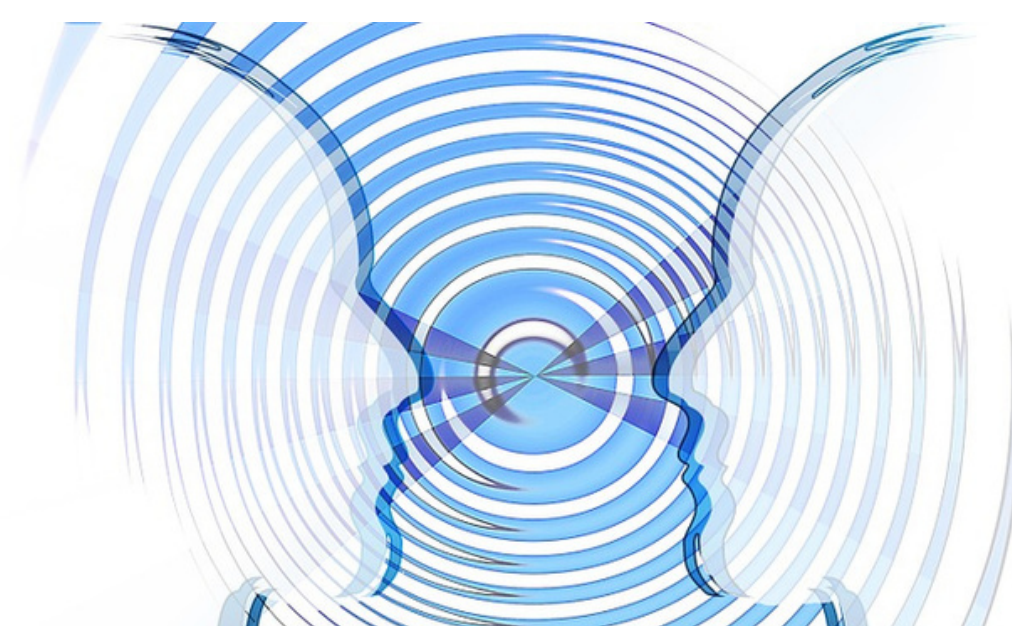
<p>VÄLJ PLATS MED INTEGRITET</p>	<p>LYSSNA MED ALLA DINA SINNEN</p>	<p>SAMMANFATTA OCH BEKRÄFTA KÄNSLORNA</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Det tar tid och utrymme att ge känslomässigt stöd och att välja en plats med integritet och inte för många distraktioner • Ta dig tid att skapa ett bra samtal och glöm inte att anpassa ditt tonläge beroende på situationen 	<p>Behåll ögonkontakten Lyssna noga Avbryt inte</p>	<p>Lyssna först och undvik att uttrycka din åsikt för snabbt; Sammanfatta vad den andra personen berättade för dig; Bekräfta hans/hennes känslor.</p>

KÄNSLOR

Om du själv har upplevt något liknande kan du försöka förklara hur du kände och hur du tog dig igenom det.
Att se situationen från en annan synvinkel kan vara till hjälp.

KROPPSSPRÅK

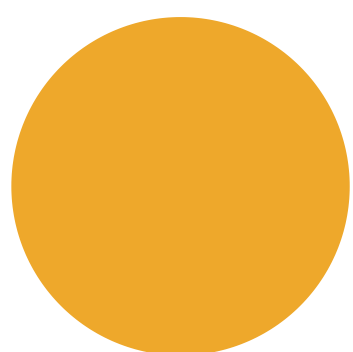
Kroppsspråk är viktigt, t.ex. borde du undvika att använda din mobiltelefon.
Ett leende, en kram eller en blick kan ibland vara det bästa stödet.



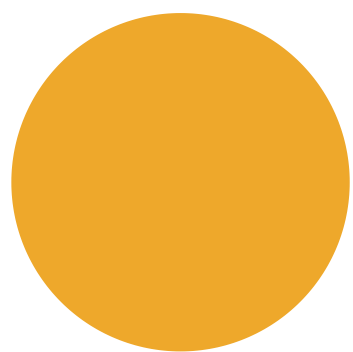
"Empati är förmågan att sätta sig in i andra människors situation. Baserat på förståelsen av deras situation kan vi förstå hur de känner, hur de tänker och varför de beter sig på ett visst sätt."

Personligt aktörskap och välbefinnande

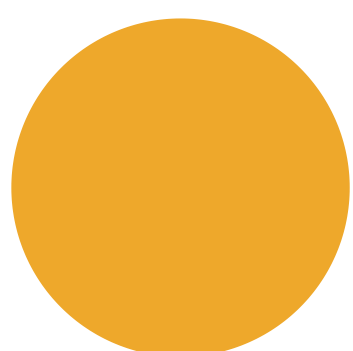
LÄRANDEMÅL



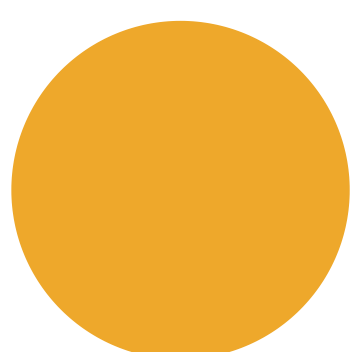
Lära sig att **hantera stress**



Lära sig att **hantera tiden** på bästa sätt



Lära sig hur man **prioriterar arbetsbördan**



Egenmakt: vilka de **relevanta rättigheterna** är och hur man stärker **personligt aktörskap** (självstyrning)

STRESSHANTERING

Hantera stress genom **avslappning**

När du är stressad är kroppens reaktion att frigöra hormoner som ökar ditt blodtryck och höjer din puls.



Djupandnings-
övning

Hantera stress genom **meditation**

Följ den här [videofilmen](#) med autogenererade bildtexter för att lära dig mer om meditation och börja din resa in i meditationens värld!



Hantera stress genom **medveten närvaro**

Medveten närvaro är den grundläggande mänskliga förmågan att vara helt och hållet närvarande, medveten om var vi är och vad vi gör, och att inte överreagera eller bli överväldigad av vad som händer runt omkring oss.



Tips för att nära den här förmågan:

- Sittande, gående, stående och rörlig meditation, även liggande;
- Ta korta pauser i vardagen;
- Utöva yoga eller en sport.

Andra förslag

Att hitta formeln som passar dig för att hantera stress är ett beslut som kommer att kräva tid och en del "försök och misstag" (en metod som kännetecknas av upprepade, varierade försök som fortsätter tills man lyckas eller tills man ger upp), men vad sägs om att lita på...

- Fysisk aktivitet
- Socialt samspel
- Självssäkerhet
- Självvård

Men... Är stress vår fiende?



Har vi inte övertygat dig? Lyssna på det här [Ted Talk-seminariet](#), – undertexter finns på YouTube – som förklarar hur du blir vän med din stress!

TIDSHANTERING

Problemet är inte att tiden inte räcker till, utan snarare att vi gör misstag när vi planerar och organiserar vår tid.

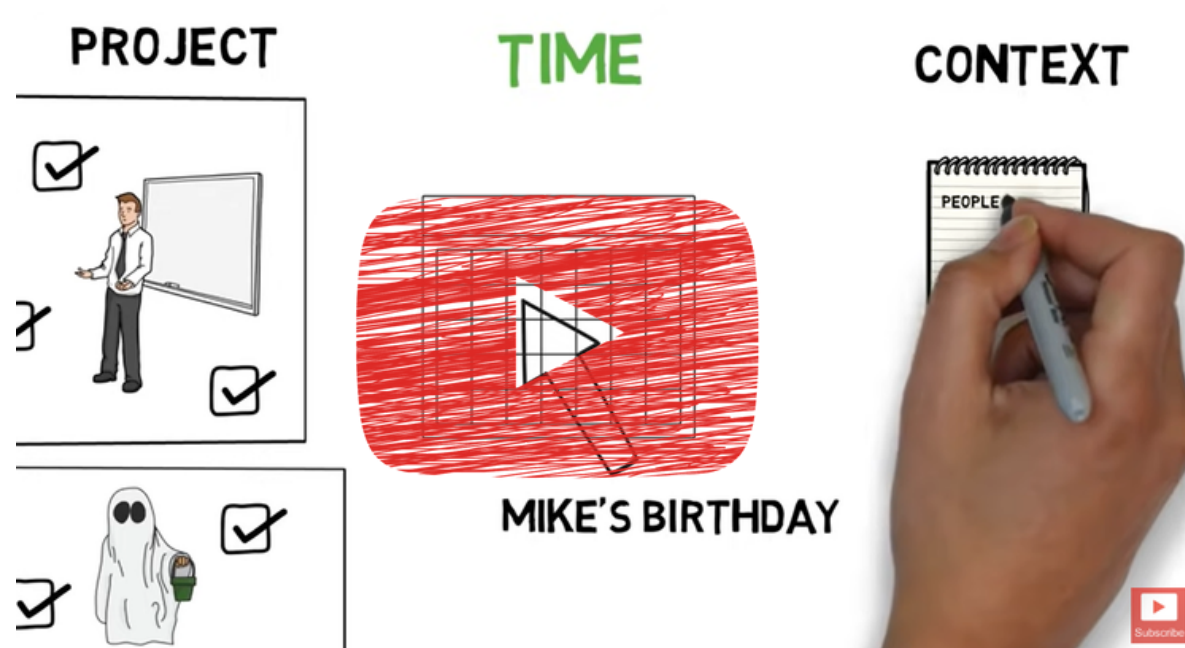
Effektiv tidshantering leder till högre produktivitet och bättre livskvalitet.



Stress är nära kopplat till tidsbrist.

Hur vinner man tillbaka klockan? **GTD-tekniken ("Få det gjort")**

Titta på följande [videofilm](#) för att få mer information om tidshanteringsmetoden "Få det gjort" (även kallad GTD-tekniken).



Hur vinner man tillbaka klockan? **Pomodoro för alla!**

Fokus ligger på balans, så varför inte prova Pomodorometoden?

Hur vinner man tillbaka klockan? **Parkinsons lag**

Ju mer tid vi har, desto mer tid tar det att slutföra en uppgift... eller så kommer det att inge en känsla av att fortsätta prokrastinera (undvika och skjuta upp krävande och tråkiga uppgifter)! Titta på den här [videofilmen](#) för att bryta den här trenden!



Vad ska man undvika?

- Undvik störningsmoment och avbrott
- Undvik att använda din mobiltelefon
- Undvik att prokrastinera (skjuta upp krävande eller tråkiga uppgifter)

PRIORITERA ARBETSBÖRDAN

Tid kontra du själv

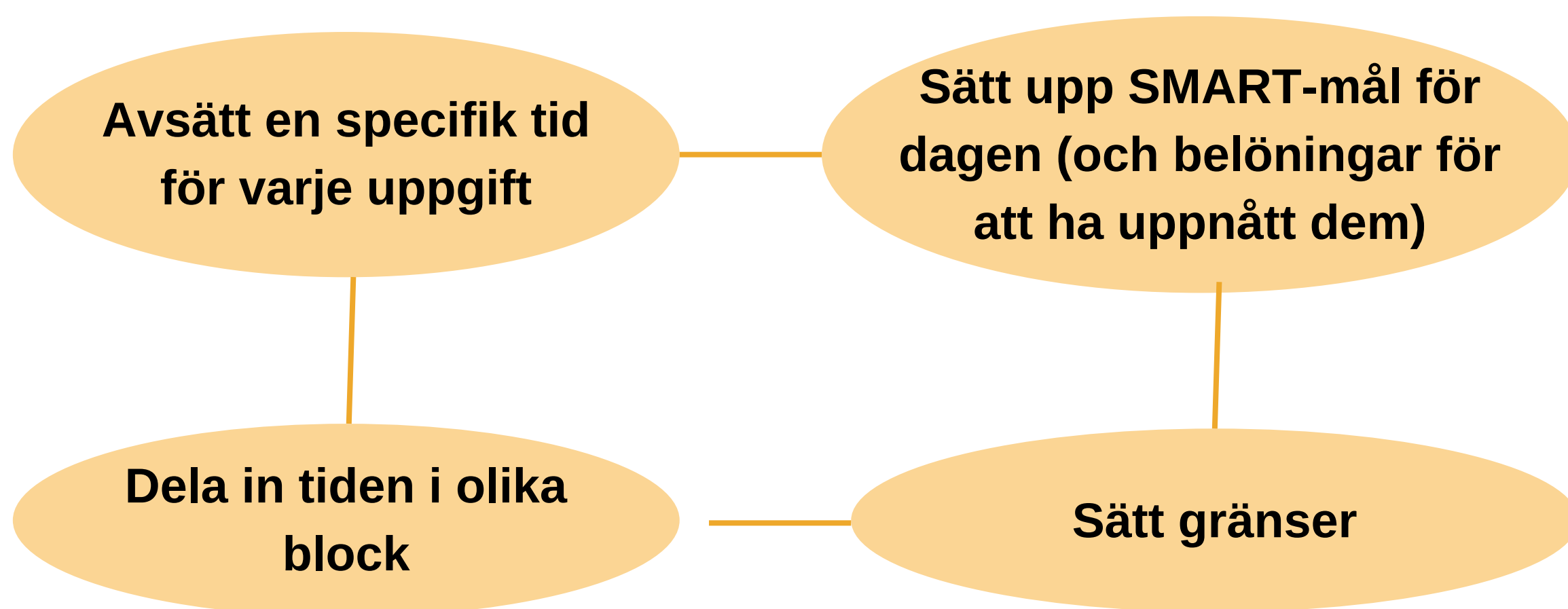
Hur hanterar vi vår arbetsbörda? Låt oss först titta på det här Ted Talk-seminariet med verktyg för att hantera organisering utifrån ett självföreslaget perspektiv!

Prioritera som ett proffs

Eisenhower-matrisen

	Brådskande	Inte brådskande
Viktigt	Gör det – gör det nu	Bestäm – När ska du utföra den här uppgiften?
Inte viktigt	Delegera – Vem kan hjälpa dig med den här uppgiften eller utföra den helt på egen hand?	Avfärda – Den här uppgiften borde du inte ens tänka på

Vad ska man göra på daglig basis?



Men... Varför ska jag göra allt det här?



Tidshanteringsförmåga

- Få mer gjort
- Känna att du har större kontroll över ditt liv och vad du vill uppnå
- Identifiera vad som är viktigt för dig, hitta uppnåeliga mål och börja uppnå dem med tydliga, prioriterade uppgifter
- Veta när du ska säga nej, ta en paus

Vad är **personligt aktörskap**?

“Att ha en känsla för personligt aktörskap och ägarskap: Tron eller erfarenheten av att "jag" (aktörskap) ger upphov till "mina egna" (ägandeskap) tankar och handlingar.”
(Modul i Neuroscience and Biobehavioral Psychology, 2019)

Förmågan att fatta beslut och spela en roll i riktningen som det egna livet tar. Vill du veta mer? Följ den här [länken till den här webbplatsen på engelska](#) eller [titta på den här videofilmen](#).

Gör anspråk på ditt eget personliga aktörskap



Är du redo att sätta bollen i rullning? Titta på den här [videofilmen](#) för att uppmuntra dig att inte ge upp och lära dig mer om hur du kan göra anspråk på ditt eget personliga aktörskap.

Stärka det personliga aktörskapet som **vårdgivare**

För att stärka det personliga aktörskapet som vårdgivare rekommenderar vi att du:

- undviker att infantilisera (förminska och fördumma) personen som du vårdar
- fortsätter lära dig att utvecklas
- inte är rädd för att misslyckas

Stärka det personliga aktörskapet som **vårdtagare**



För att stärka det personliga aktörskapet som vårdtagare rekommenderar vi att du:

- undviker att fräntas ansvar
- avstår från att hävda oförmåga för att undvika ansvar
- är aktiv i ditt lärande genom att öva upp ett brett spektrum av inre, yttre, mentala, emotionella och fysiska förmågor



Slutet av

Viktiga färdigheter inom hälso- och sjukvård

Grundläggande färdigheter inom omvårdnad

Skydda dig och dina klienter från infektioner

Digitala och administrativa färdigheter

Kommunikation och relationer

Personligt aktörskap och välbefinnande

Vill du lära dig mer om DoCUp-projektet?

Ta en titt på vår storskaliga, öppna digitala kurs för en fullständig digital utbildning [här](#)

Följ oss på våra sociala medier för mer information

<https://www.facebook.com/Docuproject>

<https://www.linkedin.com/showcase/docuproject/>



DOCUPROJECT.EU