



# Vård- och omsorgsarbete 1

KJELL HJELM   MONICA IMBORN   BRITTA ÅSBRINK

s a n o m a utbildning

*Studiehandledning till*

# **Vård- och omsorgsarbete 1**

*Författare: Kjell Hjelm, Monica Imborn, Britta Åsbrink*

**SANOMA UTBILDNING 2016**

# Vård- och omsorgsarbete 1

## Bokens innehåll

1. Arbeta i vård och omsorg
2. Vård och omsorg i ett historiskt perspektiv
3. Kommunikation
4. Bemötande
5. Gerontologi
6. Hjälpmedel, IT-stöd och administrativa uppgifter
7. Arbetsställningar och förflyttningsteknik
8. Hygien
9. Personlig vård
10. Mat, dryck och vila
11. Sociala och socialpedagogiska uppgifter
12. Medicintekniska uppgifter

## Studiehandledningen

Studiehandledningen är tänkt som en fördjupning av bokens innehåll. Uppgifterna i studiehandledningen kan användas som extramaterial av elever som arbetar självständigt eller i grupp samt som komplement till lärarens undervisning.

**Studiehandledningen får kopieras.**

## SKOLVERKETS ÄMNESPLAN FÖR ÄMNET VÅRD OCH OMSORG

### Ämne - Vård och omsorg

Ämnet vård och omsorg har sin grund i praktiskt arbete men också i vetenskapliga ämnesområden som vårdvetenskap och socialt arbete. Ämnet behandlar vård- och omsorgsarbete ur ett helhetsperspektiv, där människors totala livssituation är det centrala snarare än sjukdom eller funktionsnedsättning.

### Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet vård och omsorg ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper för arbete nära patienter och brukare inom hälso- och sjukvård samt socialtjänst. I undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla förmåga att planera, utföra och utvärdera vård- och omsorgsuppgifter.

Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla förmåga att utföra arbetsuppgifter på ett yrkesmässigt sätt, dvs. etiskt, estetiskt, hygieniskt, ergonomiskt, hälsofrämjande, rehabiliterande, habiliterande och pedagogiskt. Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar ett empatiskt förhållningssätt samt tar ansvar för patienter och brukare och för olika arbetsuppgifter.

Undervisningen ska utveckla elevernas kunskaper om arbetsmiljö, säkerhet och ergonomi för att minska skaderisken för patienter och brukare samt personal. Användning av medicinteknisk och annan teknisk utrustning samt informationsteknik inom verksamheten ska också ingå i undervisningen.

### Undervisningen i ämnet vård och omsorg ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

1. Kunskaper om teorier och centrala begrepp inom vård och omsorg.
2. Kunskaper om hur smitta och smittspridning förhindras.
3. Kunskaper om det normala åldrandet fysiskt, psykiskt och socialt.
4. Kunskaper om vård och omsorg i livets slutskede och omhändertagande efter döden.
5. Förmåga att planera och utföra vård- och omsorgsuppgifter samt utvärdera den egna arbetsinsatsen.  
Kunskaper om hälso- och sjukvårdsuppgifter där delegering krävs.
6. Förmåga att använda teknisk utrustning och tekniska hjälpmedel samt använda informationsteknik för information, kommunikation och dokumentation.
7. Förmåga att kommunicera och samarbeta med andra samt arbeta på ett sätt som utgår från den enskilda människans önskemål och krav på stöd och hjälp i relation till biståndsbedömning eller vårdplanering.
8. Kunskaper om arbetsmiljö samt om lagar och andra bestämmelser om arbetsmiljö.
9. Kunskaper om lagar och andra bestämmelser inom vård- och omsorgsområdet samt om hälso- och sjukvårdens och socialtjänstens organisation och ansvarsområden.
10. Kunskaper om hälso- och sjukvårdens samt socialtjänstens historia och utveckling.

### Kurser i ämnet

- Vård- och omsorgsarbete 1, 200 poäng.
- Vård- och omsorgsarbete 2, 150 poäng, som bygger på kursen vård och omsorgsarbete 1.

### Vård- och omsorgsarbete 1, 200 poäng

#### Kurskod: VÅRVÅR01

Kursen vård- och omsorgsarbete 1 omfattar punkterna 1—3, 5—7 och 10 under rubriken Ämnets syfte. I kursen behandlas grundläggande kunskaper i ämnet.

#### Centralt innehåll

#### Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Centrala begrepp, till exempel vård och omsorg, omvårdnad och socialt arbete.
- Hygien, till exempel att förebygga smitta och smittspridning genom rena rutiner.
- Det normala åldrandet, fysiskt, psykiskt och socialt.
- Etiskt förhållningssätt i hälso- och sjukvård samt socialtjänst.
- Hur man utför arbetsuppgifter på ett estetiskt sätt.

- Personlig vård, till exempel personlig hygien, munvård, kost och vätska, måltidssituation, vila och sömn, elimination och klädsel samt komplikationer vid långvarigt sängläge.
- Sociala och socialpedagogiska uppgifter, till exempel i form av samtal, kontakt och aktivering.
- Serviceuppgifter i hushållet, till exempel tvätthantering, städning, inköp, matlagning och livsmedelshantering.
- Medicintekniska uppgifter, till exempel blodtrycks- och pulskontroller, temperaturmätning, urinprov och enklare såromläggning.
- Administrativa uppgifter, till exempel beställning av sjukvårdsmaterial och schemaplanering.
- Arbetsställningar och förflyttningar.
- Sekretess i vård- och omsorgsarbetet.
- Tekniska och andra hjälpmedel.
- Datoranvändning och säker informationshantering.
- Kommunikation, bemötande, förhållningssätt, sinnesstimulering och samarbete. Estetik och kulturella yttringar i form av till exempel musik, dans, konst och litteratur.
- Den historiska utvecklingen inom verksamhetsområdet.

## Kunskapskrav

### Betyget E

Eleven beskriver **översiktligt** innebörden av centrala begrepp inom vård och omsorg. Eleven redogör också **översiktligt** för hur smitta och smittspridning förhindras. Dessutom beskriver eleven **översiktligt** vad som kännetecknar normalt åldrande.

Eleven utför i bekanta situationer och **i samråd** med handledare vård- och omsorgsuppgifter på ett etiskt, estetiskt, hygieniskt och ergonomiskt sätt. I arbetet hanterar eleven **i samråd** med handledare apparater och tekniska hjälpmedel samt använder, **i samråd** med handledare och på ett patientsäkert sätt, informationsteknik för information, kommunikation och dokumentation. Eleven anpassar **med viss säkerhet** sin kommunikation till mottagaren och samarbetar med andra. Dessutom uppmärksammar eleven **i samråd** med handledare den enskilda människans behov och förutsättningar.

Eleven redogör **översiktligt** för hälso- och sjukvårdens samt socialtjänstens historia och utveckling.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

### Betyget D

Betyget D innebär att kunskapskraven för E och till övervägande del för C är uppfyllda.

### Betyget C

Eleven beskriver **utförligt** innebörden av centrala begrepp inom vård och omsorg. Eleven redogör också **utförligt** för hur smitta och smittspridning förhindras. Dessutom beskriver eleven **utförligt** vad som kännetecknar normalt åldrande.

Eleven utför i bekanta situationer och **efter samråd** med handledare vård- och omsorgsuppgifter på ett etiskt, estetiskt, hygieniskt och ergonomiskt sätt. I arbetet hanterar eleven **efter samråd** med handledare apparater och tekniska hjälpmedel samt använder, **efter samråd** med handledare och på ett patientsäkert sätt, informationsteknik för information, kommunikation och dokumentation. Eleven anpassar **med viss säkerhet** sin kommunikation till mottagaren och samarbetar med andra. Dessutom uppmärksammar eleven **efter samråd** med handledare den enskilda människans behov och förutsättningar.

Eleven redogör **utförligt** för hälso- och sjukvårdens samt socialtjänstens historia och utveckling.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

### Betyget B

Betyget B innebär att kunskapskraven för C och till övervägande del för A är uppfyllda.

### Betyget A

Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** innebörden av centrala begrepp inom vård och omsorg. Eleven redogör

också **utförligt och nyanserat** för hur smitta och smittspridning förhindras. Dessutom beskriver eleven **utförligt och nyanserat** vad som kännetecknar normalt åldrande.

Eleven utför i bekanta situationer och **efter samråd** med handledare vård- och omsorgsuppgifter på ett etiskt, estetiskt, hygieniskt och ergonomiskt sätt **samt anpassar vid behov utförandet i samråd med handledare**. I arbetet hanterar eleven **efter samråd** med handledare apparater och tekniska hjälpmedel samt använder, **efter samråd** med handledare och på ett patientsäkert sätt, informationsteknik för information, kommunikation och dokumentation. Eleven anpassar **med säkerhet** sin kommunikation till mottagaren och samarbetar med andra. Dessutom uppmärksammar eleven **efter samråd** med handledare den enskilda människans behov och förutsättningar.

Eleven redogör **utförligt och nyanserat** för hälso- och sjukvårdens samt socialtjänstens historia och utveckling. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

## **1. Arbeta i vård och omsorg**

I det här kapitlet ges en kort introduktion till vad det innebär att arbeta inom vård och omsorg. Centrala begrepp förklaras och de vanligaste yrkena inom området presenteras.

### **Ord & begrepp**

Vård

Vård och omsorg

Omvårdnad

Omsorg

Social omsorg

Socialt arbete

Holistiskt synsätt

Kontaktmannaskap

Vård- och omsorgsyrken

Arbetslag

Team

### **Frågor**

1. Ge ett par exempel på vilken typ av socialt stöd som socialtjänsten kan erbjuda
2. Vilken huvuduppgift har vård- och omsorgspersonalen i sitt arbete?
3. Vilka uppgifter har en kontaktman?
4. Vad menas med begreppet kontinuitet i vården?

### **Reflektera och diskutera**

1. Du arbetar som vårdbiträde vid ett demensboende. En av personerna som bor på boendet, en 85-årig kvinna, vandrar gråtande fram och tillbaka i korridoren. Du försöker närma dig kvinnan som då blir arg och ber dig gå i väg. Diskutera tillsammans med en kamrat hur du bör hantera situationen

### **Fallbeskrivning**

1. Harriet är 91 år och bor själv i en egen lägenhet. Hon har den senaste tiden blivit allt tröttare och orkar knappt gå mer än några meter. Hennes minne är sämre och trots insatser från hemtjänsten har hon fått allt svårare att klara sig hemma. Därför har hennes biståndshandläggare beslutat att Harriet ska få en plats på ett äldreboende. Harriet har alltid tyckt om att lyssna på musik och att dansa, hon har åkt över hela landet för att få dansa till olika dansband.
2. Leif är 83 år och bor själv i ett hus och har på grund av långvarig sjukdom svårt att

klara sig själv. Hemtjänsten och hemsjukvården hjälper därför Leif flera gånger varje dygn. Ett par dagar i veckan får Leif hjälp att ta sig till dagverksamheten för att träffa andra personer i liknande situationer. Men på grund av Leifs hälsosituation har det blivit allt svårare att ta sig dit. Nu överväger biståndshandläggaren att erbjuda Leif en plats på ett äldreboende. Leifs stora intresse är naturen, särskilt fågelskådning. Tidigare var Leif ofta ute i skog och mark men på senare år har det mestadels blivit fågelskådning från köksfönstret.

Om du blev Harriets och Leifs kontaktperson, vilka aktiviteter skulle kunna vara lämpliga att föreslå?

## **2. Vård och omsorg i ett historiskt perspektiv**

I det här kapitlet presenteras vård och omsorg i ett historiskt perspektiv. Kapitlet tar även upp några av de utmaningar vården och omsorgen kan komma att möta i framtiden.

### **ORD & BEGREPP**

Åderlåtning

Helgeandshus

Hospital

Bardskärare

Fattighus

Rotegang

Sjukvacterskor

Utvandring

Skolstadga

Vårdandets ideologi

Kall

Reformer

Socialtjänstlagen (SOL)

Hälso- och sjukvårdslagen (HSL)

ÄDEL-reformen

Privatiseringar

Teknisk utveckling

Åldrande befolkning

### **Uppgifter**

1. Hur har man fått kunskap om vilka behandlingar som var aktuella vid ohälsa och sjukdom under antiken?
2. Hur tror man att begreppet hospital kom till?
3. Vad gjorde en bardskärare?
4. Vem skrev boken Anteckningar om sjukvård och vad gör den boken så speciell?
5. Vilket år avskaffades rotegang och utauktionering av barn?



6. Under 1980-talet växte kritiken mot vården- och omsorgen vid samhällets institutioner. Vad låg bakom kritiken?
7. Vad menas med att Sverige har en åldrande befolkning?

### **Reflektera och diskutera**

1. Beskriv den sociala situationen i Sverige i början och mitten av 1800-talet. Diskutera skillnader och likheter jämfört med dagens samhälle, både i Sverige och utomlands.
2. Hur ni tror att framtidens vård och omsorg kommer att vara organiserad och finansierad?

### **Fallbeskrivning**

Året är 1994 och ovanför entrén till ett av kommunens boenden för äldre hänger fortfarande en skylt med ordet "sjukhus". Sedan ÄDEL-reformen infördes 1992 har kommunen tagit över både byggnaden och vården och omsorgen av de äldre från landstinget. Men i det gamla sjukhuset som nu blivit ett eget boende är mycket sig likt. Varje boende delar rum med en till fyra andra personer och rummen kan endas avgränsas med draperier eller skärmar. Men det är stora planer på gång. Om ett par månader ska alla boende flyttas till andra tillfälliga lokaler eftersom det gamla sjukhuset ska byggas om så att de äldre får egna lägenheter. I samband med ombyggnationen kommer också den gamla sjukhusskylten plockas ner och ersättas med skylten "äldreboende".

Fundera över hur du tror att det kändes att som äldre bo på ett sjukhus och dela rum med andra människor.

### **3. Kommunikation**

Inom vård- och omsorgsarbete är det mycket viktigt med en god kommunikation. Människan har olika sätt att kommunicera och kommunikationsvägarna kan variera beroende på situationen. Ett språk är komplicerat och innehåller tusentals ord och uttryck som kan tolkas och upplevas på olika sätt. Kapitlet avslutas med konkreta råd för att uppnå ett lyckat samtal.

### **ORD & BEGREPP**

Kommunikation

Verbal kommunikation

Kroppsspråk

Skriftlig kommunikation

Envägskommunikation

Flervägskommunikation

Tvåvägskommunikation

Dubbla budskap

Fackspråk

Minoritetsspråk

Intimzon  
Personlig zon  
Umgängeszon  
Offentlig zon  
Det goda samtalet

### Uppgifter:

1. Vad betyder *communicatio*?
2. Vad menas med verbal kommunikation?
3. Ge ett exempel på när envägskommunikation används
4. Vad betyder begreppet *slang*?
5. Hur bör man förbereda det goda samtalet?

### Reflektera och diskutera

1. Det kan vara svårt att formulera sig vilket kan ställa till problem i relationen till andra människor. I vård- och omsorgsarbete är det mycket viktigt att tänka på sina formuleringar. Vad kan vara bra att tänka på om du inte kan besvara en fråga?
2. I vård- och omsorgsarbete är det vanligt att man som personal kommer fysiskt nära personer som får vård och omsorg. Diskutera vad man bör tänka på i sådana situationer.

### Fallbeskrivning

Du arbetar i hemtjänsten och kommer till 90-åriga Gunnar för första gången. Du försöker inleda ett samtal, men Gunnar vänder dig ryggen och han verkar inte vara intresserad av att prata med dig.

Hur gör du för att få en bra kommunikation med Gunnar?

### 4. Bemötande

I vård- och omsorgsarbete är frågor om bemötande ständigt aktuella och ofta handlar det om hur personalen kommunicerar med personerna som vårdas och med varandra. Men bemötande handlar också om hur möten uppfattas, diskussioner om rätt och fel, samarbete och människosyn. Kapitlet utgår från den befintliga lagstiftningen och de värden som ska präglade vård- och omsorgsarbetet. Avslutningsvis diskuteras attityder och fördomar samt vikten av ett väl fungerande samarbete.

### ORD & BEGREPP

Etik  
Moral  
Empati  
Sympati  
Humanistisk människosyn  
Självbestämmande  
Integritet  
Värdighet  
Helhetssyn  
Normalisering  
Attityder  
Fördomar

### **Uppgifter**

1. Hur kan ett första möte påverkas av dofter?
2. Hur bör man som vård- och omsorgspersonal presentera sig vid ett första möte?
3. Din lärare berättar att det inom vård- och omsorgsarbete är viktigt att träna upp ett empatiskt förhållningssätt. Förklara kortfattat vad som menas med det.
4. Vad menas med sympati?

### **Reflektera och diskutera**

1. Vad har format din egen personlighet?
2. Hur ska en arbetsplats utformas för att samarbetet mellan medarbetarna ska fungera?

### **Fallbeskrivning**

Nikita arbetar som undersköterska vid ett äldreboende och har en kollega som upplevs vara otrevlig mot både medarbetare och boende. Kollegan utför alla vård- och omsorgsuppgifter snabbt och effektivt men det känns som att medkänslan för andra människor saknas. Kollegan är snarstucken och har en hård ton när hen samtalar med andra. Nikita tar upp vad hon upplever med kollegan som svarar att det inte står i någon lag eller i några riktlinjer hur man ska vara som person.

Nikita känner att det här är ett etiskt dilemma men vet inte hur hon ska hantera situationen. Vilka råd skulle du ge henne?

### **5. Gerontologi**

Åldrandet är en del av livet och påverkar hela människan, fysiskt, psykiskt och socialt. Gerontologi är läran om det normala åldrandet och sjukdomar utelämnas därför i stort sett helt och hållet. Eftersom många av de studerande träffar personer med demenssjukdom under den första arbetsplatsförlagda praktiken finns ett kort avsnitt om demenssjukdomar i slutet av kapitlet.

### **Gerontologi**

Kronologisk ålder  
Fysisk ålder  
Biologisk ålder  
Psykologisk ålder  
Social ålder  
Gerotranscendens  
HBTQ  
Demens  
Alzheimers sjukdom

### **Uppgifter:**

1. Vad betyder kronologisk ålder?
2. Vad betyder fysisk eller biologisk ålder?
3. Hur påverkar det fysiska åldrandet:
  - a) Skelett, leder och muskler
  - b) lungor
  - c) könsorgan
  - d) sinnesorgan
4. Precis som andra organ i kroppen åldras också hjärnan. Hur kan en gammal människa kompensera hjärnans fysiska åldrande?
5. Det psykiska åldrandet tycks gå igenom olika faser. Ge något exempel på vad som kan inleda en ny fas?
6. Förklara vad som menas med att äldre med utländsk bakgrund inte är en homogen grupp
7. Hur ser rättsväsendet på diskriminering och kränkningar på grund av sexuell läggning?
8. Vad menas med demenssjukdom?

### **Reflektera och diskutera**

1. Varför är det så viktigt med sociala kontakter? Hur kan man som vård- och omsorgspersonal uppmuntra till sociala kontakter?

### **Fallbeskrivning**

Ester är demenssjuk och bor på det demensboende där du arbetar. Hon är orolig och vandrar runt på boendet, ibland går hon in till andra personer på boendet. Vissa nätter är Ester vaken från kl. 2 på natten och dagen efter blir hon ännu mera rastlös. Ester vill varken duscha eller tvätta sig vid handfatet. Enligt anhöriga var hon alltid noggrann med sin hygien och ville alltid vara snyggt klädd. Anhöriga är oroliga för henne och rädda för att hon ska gå ut utan att ni ser det.

Fundera över hur ditt bemötande skulle kunna hjälpa Ester att bli lugnare och mer harmonisk.

## **6. Hjälpmedel, IT-stöd och administrativa uppgifter**

Både en person med funktionsnedsättning och personal inom vård och omsorg kan ha behov av olika hjälpmedel och IT-stöd.

## **ORD & BEGREPP**

Funktionsnedsättning

Hjälpmedel

Myndigheten för delaktighet (MFD)

Aktiviteter i det dagliga livet (ADL)

Myndigheten för tillgängliga medier (MTM)

E-Hälsa

1177 Vårdguiden

## **Frågor**

1. Vad är ett hjälpmedel?
2. Vad är en rollator?
3. Vilken yrkesgrupp förskriver inkontinenshjälpmedel?
4. Vilka grupper inom vård- och omsorgsarbete kan ha användning av elektroniska hjälpmedel?
5. Förklara hur Mobipen fungerar
6. Vård- och omsorgspersonalen kan behöva registrera hur ofta olika aktiviteter utförs. Det kan till exempel vara promenader och social samvaro. Förklara varför registreringarna är viktiga för politikerna
7. Ge ett par exempel på myndigheter och organisationer som är med i utvecklingen av Nationell eHälsa.

## **Reflektera och diskutera**

Ylva är 93 år och bor på ett äldreboende där du arbetar. Ylva har svårt att hålla balansen men glömmer bort att använda sin rollator. Det finns en stor risk att Ylva faller och skadar sig. Sjuksköterskan föreslår att du ska ställa in ett rörelselarm, ett så kallat golvlarm men du vet att Ylva inte vill ha ett sådant larm i rummet eftersom hon känner sig övervakad och kontrollerad då. Diskutera tillsammans med en kamrat hur situationen ska hanteras.

## **7. Arbetsställningar och förflyttningsteknik**

I vård- och omsorgsarbete behöver personalen ofta använda kroppen för att hjälpa personer vid till exempel förflyttningar. För att minska risken för skador är det viktigt att tänka på hur den egna kroppen används samt att lära sig hantera de hjälpmedel som finns.

### **ORD & BEGREPP**

Ergonomi

Arbetsmiljölagen

Rehabiliterande förhållningssätt

Funktionsbevarande vård och omsorg

Förflyttningsteknik

### **Frågor**

1. På vilka sätt kan vård- och omsorgsarbete vara ett ergonomiskt varierat yrke och vilka fördelar kan finnas med det?
2. Vilken myndighet har till uppgift att se till att arbetsmiljölagen följs?
3. Vad menas med funktionsbevarande omsorg?
4. Förklara begreppet förflyttningsteknik
5. Hur placeras ett gåbälte?

### **Reflektera och diskutera**

1. Din arbetskamrat klämmer sitt finger i en sänggrind. Det uppstår svullnad och smärta men din arbetskamrat tycker inte att det är något att bry sig om. Du vet att en arbetsskada alltid ska anmälas till arbetsgivaren så vilka råd ger du din kollega?
2. Varför tror ni att det är så viktigt med ögonkontakt vid förflyttningar? Diskutera tillsammans med en kamrat.

### **Fallbeskrivning**

Du går Vård- och omsorgsprogrammet och gör din VFU vid sjukhusets ortopedavdelning och deltar i en vårdplanering för en äldre kvinna som ska få komma hem till sin lägenhet.

Kvinnan som heter Janet har svårt att klara sig själv eftersom det är besvärligt för henne att komma i och ur sängen på egen hand. Janet är rädd för att tappa balansen trots att hon har en rollator som stöd. Därför är hon sedan tidigare beviljad hemtjänst. Med på mötet finns en biståndshandläggare och en fysioterapeut som ska bedöma om hemtjänstinsatserna räcker och ifall det finns behov av att utöka med rehabiliterande insatser i hemmet. Fysioterapeuten frågar vad Janet vill kunna klara själv, varpå Janet brister i gråt.

Fundera över tänkbara anledningar till varför Janet började gråta. Vad tror du Janet kommer svara? Diskutera gärna tillsammans med en kamrat.

## **8. Hygien**

Inom vård och omsorg vistas personer som är extra känsliga för infektionssjukdomar. Arbetet styrs därför av hygienregler. I det här kapitlet beskrivs olika typer av mikroorganismer och de vanligaste vårdrelaterade infektionerna. Kapitlets avsnitt om smitta och smittspridning ger ökad förståelse för de basala hygienrutiner som ska präglade allt vård- och omsorgsarbete.

### **ORD & BEGREPP**

Smittämnen

Immunförsvar

Vårdrelaterade infektioner (VRI)

Vårdhygien

Mikroorganismer

Patogen

Resistens

Basala hygienrutiner

Handdesinfektion

Desinfektion

Sterilisering

### **Frågor**

1. Förklara begreppet vårdrelaterade infektioner (VRI)
2. Bakterier kan utsöndra toxin. Vad menas med det?
3. Kolibakterier finns i tarmarna. Om kolibakterier sprids till övriga kroppen kan sjukdom uppstå. Ge något exempel på sjukdom orsakad av kolibakterier.
4. Vad menas med aerosol smitta?
5. Förklara på vilka olika sätt blodsmitta kan ske.
6. Vilken är den vanligaste orsaken till smittspridning? Hur kan du med enkla medel undvika att smittspridning sker?
7. Vilka anledningar ligger bakom förbud mot långa ärmar inom vård- och omsorgsarbete?
8. Vid vilka tillfällen är det nödvändigt att använda hårskydd?
9. Nämn ett par vanliga metoder som används för att desinfektera föremål
10. Hur länge håller öppnad näringsdryck om den förvaras i kylskåp?

### **Reflektera och diskutera**

1. Titta på bilden på sida 144. Vad ser du för föremål som kan kopplas till arbetet med basala hygienrutiner?

### **Fallbeskrivning**

En patient som nyss inkommit till sjukhusets akutmottagning uttrycker oro över att drabbas av vårdrelaterade infektioner. Patienten ber dig sammanfatta hur sjukhuset arbetar med basala

hygienrutiner och undrar samtidigt hur blodspill på golvet tas om hand.

Vad svarar du patienten?

## **9. Personlig vård**

Det här kapitlet handlar om hur vård- och omsorgspersonal kan ge stöd i samband med personlig vård, exempelvis vid påklädning, personlig hygien och munvård. Det är områden som kan upplevas som känsliga, inte minst för personen som behöver vården. Kapitlet ger både praktiska råd och guidning i olika förhållningssätt.

### **ORD & BEGREPP**

Personlig vård

Intimhygien

Elimination

Tandlossning

Gnuggmetoden

Tandprotes

### **Frågor**

1. Vilken är anledningen till att privata kläder inte tvättas på sjukhus
2. Bäddning och byte av sängkläder är viktigt inom vård- och omsorgsarbetet. Motivera.
3. Vilka är anledningarna till att huden inte ska tvättas för ofta?
4. Vilka är de vanligaste hjälpmedlen för personer som inte kan stå eller sitta under duschning?
5. Ge ett par exempel på varför det är viktigt med aktivering
6. Vad innebär en aktiv respektive en passiv rörelse?
7. Vad menas med att urin normalt sett är steril?
8. Förklara begreppet ansträngningsinkontinens
9. Ge ett par exempel på vad som kan orsaka avföringsinkontinens.
10. Vad avgör valet av tandkräm?
11. Hur kan muntorrhet motverkas?

### **Reflektera och diskutera**

1. Du arbetar tillsammans med din kollega i hemtjänsten. Alexandra är en av de personer ni besöker ofta. Hon kan gå utan stöd men ligger nästan alltid till sängs eller sitter i en fåtölj när ni kommer. Du frågar Alexandra om hon rör på sig då och då men hon skakar bara på huvudet och suckar uppgivet. Diskutera tillsammans med en kamrat hur ni skulle kunna hjälpa Alexandra att röra på sig mer.
2. Föreställ dig själv som en äldre person med stor fallrisk. Tänk igenom hur det ser ut i ditt eget hem och gör en lista över fallrisker.

### **Fallbeskrivning**



Du arbetar i hemtjänsten och kommer hem till Anna som behöver hjälp med personlig hygien. Anna är förtvivlad för att hon har fått diarré och inte hann till toaletten. Hon har svårt att gå efter en lårbensfraktur. Anna tycker det känns mycket pinsamt att sängen är full med avföring.

Vad ska du tänka på när du hjälper Anna att duscha?

### **10. Mat, dryck och vila**

Mat och dryck ger nödvändig energi men har också en plats i människors sociala samvaro. Därför behöver personal i vård och omsorg ha grundläggande kunskaper kring vikten av allsidig kost, hur matlusten kan stimuleras samt hur man hjälper en person som har svårt att äta och dricka på egen hand. Kapitlet tar även upp vikten av återhämtning, vila och sömn.

### **ORD & BEGREPP**

Kolhydrater

Proteiner

Fetter

Vitaminer

Mineraler

Specialkost

Kosttillägg

Dehydrering

Pedagogisk måltid

### **Frågor**

1. Vad menas med animaliska livsmedel?
2. D-vitamin kan tillverkas i kroppen när huden utsätts för solljus. Vilken funktion har D-vitamin i kroppen? Ge två exempel på livsmedel som innehåller D-vitamin
3. Ge minst tre exempel på glutenfria produkter
4. I vilka sammanhang är det nödvändigt med kosttillägg och berikningsprodukter?
5. Ge ett par psykiska orsaker som kan leda till nedsatt aptit
6. Ge minst ett par exempel på hur kroppen återhämtar sig under sömnen

### **Reflektera och diskutera**

1. I vård- och omsorgsarbetet kan du träffa patienter som riskerar att få i sig för mycket vätska. Reflektera och diskutera tillsammans med en kamrat i vilka sammanhang det kan uppstå. Vilka är de vanligaste symtomen på övervätskning?
2. Diskutera tillsammans med en kamrat vad som är viktigt för att göra en måltid till en trevlig stund.

### **Fallbeskrivning**

Oksana arbetar som vårdbiträde vid ett äldreboende. Hon förbereder en måltid för en person som behöver hjälp med att äta och dricka. Personen vill äta ostört och avskilt från andra så Oksana informerar sina kollegor om att hon behöver gott om tid. Innan hon påbörjar måltiden ser hon till att stänga dörren till personens rum ordentligt.

Hur kan Oksana skapa ytterligare lugn och ro under måltiden?

### **11. Sociala och socialpedagogiska uppgifter**

Det här kapitlet tar upp olika serviceuppgifter i hushållet där huvudfokus ligger på arbete inom hemtjänsten. Det tar även upp kultur i vård och omsorg, estetik och vikten av beröring.

### **ORD & BEGREPP**

Apodos

Tillsynsstädning

Kultur

Estetik

Taktil stimulering

### **Frågor**

1. Motivera varför toaletten ska städas sist
2. Vilken typ av städning ingår normalt inte i ett biståndsbeslut?
3. Hur ska kläder som behöver kemtvättas hanteras i vård- och omsorgsarbetet?
4. Hur kan surfplattor användas till kulturella aktiviteter

### **Reflektera och diskutera**

1. Du möter en kollega i tvättstugan vid äldreboendet där ni arbetar. Kollegan verkar stressad och du ser att hon vräker in olika plagg, till exempel tröjor, skjortor, ullstrumpor och linnen i torktummlaren. Vad gör du?

### **Fallbeskrivning**

Julia är 80 år gammal och vårdas i sitt hem efter en lång tids cancersjukdom. Julia är medveten om att hennes sjukdom inte går att bota och att hennes liv håller på att ta slut. Julia som alltid tyckt om att röra sig i skog och mark önskar att hon ska få komma ut i skogen en sista gång. Hon drömmer om att ligga på rygg i blåbärriset med blicken fäst mot en klarblå himmel, höra vinden susa i träden och känna dofterna av jord, barr och växter.

## 12. Medicintekniska uppgifter

Inom vård och omsorg är medicintekniska uppgifter, till exempel puls- och blodtryckskontroller, en del av det dagliga arbetet. Det är viktigt att medicintekniska uppgifter utförs på ett korrekt sätt eftersom de värden som registreras kan komma att påverka behandlingen, till exempel i form av medicinering.

### ORD & BEGREPP

Puls

Palpera

Blodtryck

Systole

Diastole

Hypertoni

Hypotoni

Pulsoximeter

Feber

Trycksår

Ren rutin

Mittstråleprov

### Frågor

1. Vad menas med midjemått och hur används det?
2. Förklara begreppet *palpera pulsen*?
3. Vilka orsaker kan ligga bakom långsam puls, så kallad bradykardi?
4. Högt blodtryck är en riskfaktor för att utveckla hjärt- och kärlsjukdom. Vilka riskfaktorer kan tillsammans med högt blodtryck öka risken för hjärt- och kärlsjukdom ytterligare?
5. Vad är ett så kallat *silent gap* och hur kan det upptäckas?
6. Nämn ett par fördelar med att ta manuella blodtryckskontroller med manschett och stetoskop istället för att använda en digital blodtrycksmätare.
7. Hur ska temperaturkontroller dokumenteras?
8. Var i eller på kroppen kan temperaturen mätas?
9. Redogör för trycksårets olika stadier. Redogör för hur trycksår kan förebyggas.
10. Vad har ett förband för uppgifter?
11. Hur tas ett urinprov på en person som har en kateter?

### Reflektera och diskutera

1. Du arbetar som undersköterska på en vårdcentral och genomför en blodtrycksmätning på en man i 30-årsåldern. Du uppmäter värdet 110/70 mm/Hg och mannen undrar om det är högt. Vad svarar du?
2. Hur uppstår frosskakningar i samband med feber?

### **Fallbeskrivning**

Albin är 37 år och råkade i tonåren ut för en olycka som gjorde honom förlamad från midjan och nedåt. Albin tar sig fram med rullstol och har fått sitt hem anpassat så att han kan klara sig i stort sett själv. Albin arbetar mycket framför datorn och via sociala medier har han en stor del av sitt sociala umgänge. Det händer att han somnar i sin rullstol och blir sittandes en större del av natten. Det har gjort att han utvecklat trycksår eftersom benen och fötterna kommit i kläm mot fotstöden.

Hemsjukvården kommer regelbundet hem till Albin för att lägga om såren. Vad behöver sjuksköterskan och undersköterskan i hemsjukvården mer tänka på för att såren ska läka ordentligt?