

MODEL ZADATKA ZA NATJECATELJSKU DISCIPLINU

ZDRAVSTVENA NJEGA



world skills
Croatia

SADRŽAJ

1. UVOD	3
2. OPIS MODELA I ZADAĆA	4
3. OPREMA, STROJEVI, INSTALACIJE I POTREBNI MATERIJALI	6
3.1. MODEL ZADATKA ZA NATJECATELJSKU DISCIPLINU ZDRAVSTVENA NJEGA	6
3.1.1. Oprema i materijali	6
4. MATERIJALI, OPREMA I ALATI KOJE DONOSE NATJECATELJI	11
5. Tablica ocjenjivanja	12
6. Tablica bodovanja	13
6. 1 Tablica bodovanja	18
6. 2 Tablica bodovanja	35
7. HIGIJENA RUKU	41

1. UVOD

DISCIPLINA: ZDRAVSTVENA NJEGA

Tema:

Medicinska sestra opće njege / medicinski tehničar opće njege samostalno pomaže pojedincu, bolesnom ili zdravom, u obavljanju aktivnosti koje pridonose njegovu zdravlju, oporavku ili mirnoj smrti. Samostalno i u timu provodi zdravstvenu njegu korisnika. Skrbi za osobnu sigurnost te za sigurnost korisnika i okoline. Sudjeluje u pripremi i provedbi dijagnostičko-terapeutskih postupaka i zahvata te primjeni lijekova.

Radi u skladu s prihvaćenim standardima, zakonskim obvezama i profesionalnom etikom. Poštuje ljudsko dostojanstvo te kulturološke i vjerske različitosti. Uspješno komunicira s različitim ciljnim skupinama korisnika i s njihovim bližnjima. Podučava i motivira pojedince i obitelj na promjenu životnih navika u svrhu sprečavanja bolesti i poboljšanja zdravlja. Vodi zdravstvenu, sestrinsku i drugu dokumentaciju. Sudjeluje u procjeni kvalitete zdravstvene njege i sigurnosti rada u skladu s postojećim standardima. Sudjeluje u projektima koji promoviraju zdravlje. Radi u timu za zdravstvenu njegu. Surađuje sa zdravstvenim/multidisciplinarnim timom, osobito s liječnicima te s ostalim osobljem. U svrhu poboljšanja zdravlja pojedinca i zajednice često surađuje i s drugim stručnjacima: socijalnim radnicima, psiholozima, teolozima, defektolozima – rehabilitatorima, logopedima, pedagozima, nutricionistima... Na radnome mjestu koristi zaštitnu odjeću, obuću i ostalu opremu.

Uspješna medicinska sestra posjeduje dobre komunikacijske vještine, taktičnost i strpljivost. Ima razvijeno kritičko mišljenje, snalazi se u nepredvidivim okolnostima i kritična je u radu.

2. OPIS MODELA I ZADAĆA

Ovaj testni projekt uključuje sedam različitih modula:

Modul 1: Organizacija rada i samostalnost

Modul 2: Komunikacija i interpersonalne vještine

Modul 3: Sigurnost korisnika/ca i medicinske sestre opće njege / medicinskog tehničara opće njege

Modul 4: Promocija zdravlja i okoliša

Modul 5: Procjena i planiranje

Modul 6: Provođenje planiranih intervencija

Modul 7: Evaluacija

MODUL 1: ORGANIZACIJA RADA I SAMOSTALNOST

Prije izvođenja intervencija važno je pripremiti i isplanirati sve postupke kako bi se na taj način zadovoljili svi principi osiguranja kvalitete.

Priprema radnog mjesta, slijeđenje regulative i smjernica za rad, implementacija učinkovite komunikacije i slijeđenje koraka za osiguranje sigurnosti bolesnika, promocija zdravlja i zaštita okoliša, pažljivo planiranje i evaluacija učinjenog standardizirana je procedura koju valja slijediti i poštivati.

Sestrinstvo je samostalna profesija unutar koje su raspoređene kompetencije koje su određene profesionalno-edukacijskim standardom pomoću kojih se određuje razina samostalnosti.

Unutar procesa zdravstvene njege svaki sudionik i dio procesa moguće je planirati, pratiti i evaluirati. Upravo takva struktura omogućuje samostalnost i profesionalnost.

MODUL 2: KOMUNIKACIJA I INTERPERSONALNE VJEŠTINE

Komunikacijske vještine razvijaju se i usmjeravaju na bolesnike, korisnike usluga ali i učinkovitu komunikaciju u timu.

Komunikacija s bolesnicima uključuje identifikaciju, promociju i zaštitu prava bolesnika, informiranje o njihovim pravima i mogućnostima, uključivanje članova obitelji u proces liječenja i oporavka, pisane informacije o procesu liječenja te davanje svih relevantnih informacija vezanih uz zaštitu prava, preuzimanje uloge advokata bolesnika.

Drugi dio usmjeren je na komunikaciju unutar tima, koja uključuje profesionalni odnos, asertivno ponašanje, poštivanje suradnika i ravnopravnost u dijalogu tijekom procesa skrbi.

MODUL 3: SIGURNOST KORISNIKA/CA I MEDICINSKE SESTRE OPĆE NJEGE / MEDICINSKOG TEHNIČARA OPĆE NJEGE

Sigurnost je jedan od važnih, primarnih ciljeva svake zdravstvene ustanove. Aktivnosti vezane uz sigurnost usmjeravaju se na osiguranje sigurnosti korisnika, ali i pružatelja usluga, zdravstvenih djelatnika. Elementarne postavke za osiguranje sigurnosti mogu se postići pomoću sljedećih intervencija.

Pravilna identifikacija korisnika usluga/pacijenata.

Proces se izvodi kroz duplu provjeru identiteta, pomoću bar-kod narukvice, usmenim upitom i provjerom identiteta samog korisnika usluga ili provjerom identiteta kod osoba u pratnji (roditelja, skrbnika i pratitelja).

Učinkovita komunikacija s korisnikom usluga i između tima pružatelja usluga.

Svjesnost o dvosmjernoj komunikaciji koja se obavezno provodi pri izvođenju intervencija, a prilagođena je u potpunosti holističkom pristupu svakoj osobi.

Osiguranje prenošenja svih informacija vezanih uz zdravstveno stanje i intervencije i/ili postupke zdravstvene skrbi kroz pisanu dokumentaciju uz maksimalno poštivanje privatnosti.

Slijedenje pet pravila za osiguranje sigurnog provođenja terapije:

prava osoba, pravi lijek, pravo vrijeme, prava doza i pravi način aplikacije.

Slijedenje pravila asptičnog načina rada, korištenje jednokratnog sterilnog materijala i provođenje pet trenutaka higijene ruku kako bi se spriječila mogućnost prenošenja bolničkih infekcija.

1. Korištenje potrebnog pribora za samozaštitu i osiguravanje sigurnih uvjeta za rad, vezanih uz ergonomska opterećenja pri radu.
2. Procjena rizika za pad i provođenje intervencija kako bi se spriječile neželjene komplikacije vezane uz mogućnost pada bolesnika.

MODUL 4: PROMOCIJA ZDRAVLJA I OKOLIŠA

Pozitivan i odgovoran odnos prema svome zdravlju i sigurnosti, zdravlju i sigurnosti drugih te zaštiti okoliša i održivom razvoju sastavni je dio svih intervencija u radu medicinske sestre opće njege / medicinskog tehničara opće njege. Važno je osvijestiti i procijeniti rizike za zdravlje i moguće opasnosti.

Očuvanje zdravlja i pozitivan odnos prema okolišu prepoznaju se u korištenju ergonomskih pomagala i korištenju ergonomskih položaja koji najmanje opterećuju tijelo tijekom rada.

Pravilnim razvrstavanjem komunalnog, infektivnog i oštrog otpada iskazuje se briga za okoliš, ali i za očuvanje zdravlja svih uključenih u radni proces. Iznimno je važno koristiti opremu i materijale za rad na propisan način.

MODUL 5: PROCJENA I PLANIRANJE

Za profesionalnu skrb izuzetno je važna dobra priprema. Započinje utvrđivanjem potreba za intervencijama, analizom medicinske dokumentacije ili plana zdravstvene njege.

Za uspješnu provedbu postupka potrebno je pripremiti pribor i materijal. Utvrditi stanje bolesnika i izmjeriti fiziološke funkcije (vitalne znakove, PFM, saturaciju O₂). Usporedbom dobivenih vrijednosti i fizioloških vrijednosti procijeniti je li potrebno tražiti korekciju planiranih intervencija.

MODUL 6: PROVOĐENJE PLANIRANIH INTERVENCIJA

Intervencije se provode prema standardiziranim postupcima u zdravstvenoj njezi i osiguravaju maksimum kvalitete pružene sestrinske skrbi. Hodogrami usklađeni sa standardiziranim postupcima u zdravstvenoj njezi nalaze se u dodatku modela zadatke tehničke discipline zdravstvena njega.

MODUL 7: EVALUACIJA

Provedene postupke potrebno je analizirati i procijeniti potrebu za dodatnim intervencijama. Svi postupci evidentiraju se u sestrinsku dokumentaciju i medicinsku dokumentaciju. Važno je praćenje stanja bolesnika i pojave neželjenih reakcija.

3. OPREMA, STROJEVI, INSTALACIJE I POTREBNI MATERIJALI

3.1. MODEL ZADATKA ZA NATJECATELJSKU DISCIPLINU ZDRAVSTVENA NJEGA

3.1.1. OPREMA I MATERIJALI

Potreban pribor, materijal i infrastrukturne uvjete osigurava organizator.

- prostor za izolaciju natjecatelja
- prostor za prosudbeno povjerenstvo
- garderobni ormar i zaštićeni prostor za presvlačenje u uniformu
- dva prostora za izvođenje vještine koji u svojem sastavu moraju imati izvor tekuće vode (slavina) i izvor struje (električnu utičnicu)
- glumac

SVE KOLIČINE NAVEDENE SU ZA 1 RADILIŠTE :

- Specijalni bolesnički krevet za podizanje uzglavlja i podnožja, trapez i ograda
- Jastuk, poplun
- Noćni ormarić
- Stolić za serviranje hrane
- Stalak za temperaturnu listu
- Stolica s naslonom i stol
- Osobno i posteljno rublje (spavaćica ili pidžama, plahta, jastučnica, navlaka)
- Ručnik frotirni – mekani
- Ručnik frotirni - grubi
- Demonstracijski stol s razvodnom pločom za električnu struju i priključak vode
- Umivaonik s tekućom vodom
- Držać za papirnate ubruse
- Papirnati ubrusi

- Držac za dezinfekcijsko sredstvo
- Računalo, tipkovnica, miš
- LCD projektor s projekcijskim platnom
- Kamera
- Kolica na kotačiće s tri police
- Paravan
- Ormar/vitrina s policama za lijekove i pribor
- Digitalni tlakomjer
- Tlakomjer na pero
- Slušalice
- Pulsni oksimetar
- Plave i crvene kemijske olovke
- Košarice za štrcaljke i igle
- Štrcaljke od 1, 2, 5 i 10 ml
- Sterilne igle odgovarajuće veličine i lumena: 18G 1,2 X 40, G21 0,80 X 40, G20 0,9 X 40, G23 0,6 X 25, G25 0,5 X 25
- Štrcaljke za primjenu inzulina
- Fiziološka otopina od 100 ml
- Smotuljci vate ili gaze
- Posuda za nečisto (bubrežaste zdjelice)
- Spremnik za nečiste instrumente
- Škarice za njegu noktiju sa zaobljenim vrhom
- Četkica za nokte
- Grickalica za pedikuru
- Lavor
- Kliješta za pedikuru

- Turpija za nokte
- Krema hidratantna (Belobaza)
- Cinkova pasta
- 2 para čarapa (pamučne ili vunene čarape sa i bez gumice)
- Sintetičke čarape
- Fotografije preporučene obuće
- Pisane upute za bolesnika (edukacija o njezi stopala)
- Ogledalo
- Nezaslađeni napitak
- Čaša
- Poslužavnik
- Sterilne rukavice veličine S, M, L
- Lateks rukavice veličine S, M, L
- PVC rukavice
- Staničevina
- Zidni sat sa sekundarom – 2 kom
- Fantom ruka za postavljanje iv kanile
- Model za primjenu sc lijekova (jastučić)
- Lijekovi – razni
- Inzulin
- Glukometar
- Trakice za glukometar
- Lancete
- Lancer
- Test trakice za analizu urina

- Inzulinska penkala
- Igle za inzulinsku penkalu
- Intravenske kanile različitih veličina
- Sterilna prekrivka za zaštitu mjesta primjene iv kanile (prozirnica)
- Tupferi od gaze - mali
- Dezinficijens za kožu (klorheksidin ili octenisept, 70% alkohol, 10% betadin)
- Dezinficijens za površine
- Poveska za stazu
- Spremnik za infektivni otpad
- Spremnik za oštre predmete
- Spremnik za komunalni otpad
- Zaštitna kompresa (podložak za ruku)
- Umjetni urin ili čaj
- Umjetna krv
- Foley kateter za kateterizaciju mokraćnog mjehura - veličina modela za kateterizaciju
- Hvataljka po Peanu
- Urinarne vrećice
- Čašice za urin sa navojem
- Epruvete
- Identifikacijske narukvice za glumca
- Medicinska dokumentacija
- Temperaturna lista s ordiniranim postupcima i/ili lijekovima koji su navedeni u opisu zadatka (model A, model B i model C u prvom, drugom i trećem danu)
- Sestrinska dokumentacija
- VAS skala za procjenu boli
- Infuzijska otopina 20 % glukoze a 500 ml

- Sistem za infuziju
- Stalak za infuziju
- Podložak za bolesnikovu ruku
- Računalo ili laptop s programom sestrinske skrbi (za unos podataka o bolesniku i provedenim intervencijama)

4. MATERIJALI, OPREMA I ALATI KOJE DONOSE NATJECATELJI

OPREMA KOJU DONOSI NATJECATELJ/MENTOR:

- zaštitna radna odjeća/uniforma
- zaštitna radna obuća
- identifikacijska kartica

MATERIJALI, OPREMA I ALATI KOJI SU ZABRANJENI NA RADNOM MJESTU

Zabranjeni pribor:

- mobitel
- udžbenici
- bilježnice
- bilješke

5. TABLICA OCJENJIVANJA

6. TABLICA BODOVANJA

PRVI DAN NATJECANJA

Natjecatelj prvi dan natjecanja može ostvariti najviše 30% ukupnih bodova

MODEL 1

ZBRINJAVANJE BOLESNIKA S BOLI

UPUTA ZA KANDIDATA

Pažljivo pročitajte zadatak, razmislite i provedite postupak.

Bolesnica Ana Anić identifikacijski broj 2212/2020. nalazi se u dnevnoj bolnici na odjelu endokrinologije.

Uveden joj je urinarni kateter.

Uputa natjecatelju:

Nalazite se u sestriinskoj kad čujete zvono iz sobe. Javljate se na zvono iz sobe.

Provedite intervencije u zbrinjavanju bolesnika s boli.

NAPOMENA:

Vrijeme izvođenja zadatka je 13 minuta

	POSTUPAK:	Modul	Izvedeno (+) ili (-)
I.	Priprema osoblja		
1.	Natjecatelj je odjeven u zaštitnu radnu odjeću	Modul 1	
2.	Nosi identifikacijsku karticu	Modul 1	
3.	Nosi zaštitnu radnu obuću	Modul 1	
4.	Nokti podrezani u visini jagodica prstiju	Modul 1	
5.	Duga kosa podvezana da ne smeta pri radu	Modul 1	

	Natjecatelji uredna brada		
6.	Bez nakita i napadne šminke	Modul 1	
7.	Analiza zadatka	Modul 1	
8.	Analiza medicinske dokumentacije	Modul 5	
9.	Pregled prostorije	Modul 1	
10.	Pregled sadržaja ormara i ladica	Modul 1	
11.	Oprati/dezinficirati i posušiti ruke	Modul 3	
II.	Priprema pribora		
1.	Olovka	Modul 5	
2.	Digitalni tlakomjer	Modul 5	
3.	Skala za procjenu boli/sestrinska lista	Modul 5	
4.	Poslužavnik	Modul 5	
III.	Izvođenje postupka		
1.	Predstaviti se	Modul 2	
2.	Identificirati bolesnicu	Modul 3	
3.	Provjeriti razlog poziva u bolesničku sobu	Modul 2	
4.	Prikupiti podatke o lokalizaciji boli	Modul 5	

5.	Prikupiti podatke o trajanju boli	Modul 2	
6.	Prikupiti podatke o karakteru boli	Modul 2	
7.	Prikupiti podatke o intenzitetu boli	Modul 2	
8.	Smjestiti bolesnicu u povišen položaj	Modul 6	
9.	Donijeti tlakomjer iz sestriinske sobe	Modul 6	
10.	Izmjeriti arterijski krvni tlak digitalnim tlakomjerom	Modul 5	
10.1	Objasniti postupak mjerenja arterijskog krvnog tlaka	Modul 2	
10.2	Dopustiti pitanja	Modul 2	
10.3	Oprati/dezinficirati i posušiti ruke	Modul 3	
10.4	Smjestiti bolesnicu u pravilan položaj za mjerenje krvnog tlaka	Modul 6	
10.5	Ruku osloboditi odjeće	Modul 6	
10.6	Podignuti ruku u razinu srca	Modul 6	
10.7	Ispružiti ruku dlanom okrenutim prema gore	Modul 6	

10.8	Oviti praznu orukvicu oko nadlaktice tako da je moguće staviti distalnu falangu prsta između orukvice i nadlaktice	Modul 6	
10.9	Postaviti orukvicu tako da je donjim dijelom 2-3 cm iznad pregiba lakta	Modul 6	
10.10	Gumene cijevi orukvice postaviti s vanjske strane lakta	Modul 6	
10.11.	Uključiti digitalni tlakomjer	Modul 6	
10.12.	Očitati izmjerenu vrijednost krvnog tlaka i pulsa	Modul 5	
10.13.	Skinuti orukvicu s ruke bolesnice	Modul 5	
10.14.	Odjenuti odjeću bolesnici ili pitati: <i>Trebate li pomoć u odijevanju?</i>	Modul 6	
10.15.	Izmjeriti disanje	Modul 6	
10.16.	Oprati/dezinficirati i posušiti ruke	Modul 3	
10.17.	Spremiti tlakomjer na poslužavnik	Modul 6	
11.	Utvrđiti situacijske čimbenike: položaj urinarnog katetera	Modul 5	
12.	Provjeriti izgled i količinu urina	Modul 5	
13.	Oprati/dezinficirati i posušiti ruke	Modul 4	

14.	Poučiti bolesnicu na uklanjanje pozornosti od boli (duboko disanje, razgovor..)	Modul 2	
15.	Provjeriti kad prethodno primjenjen analgetik kod bolesnice	Modul 5	
16.	Evidentirati bol	Modul 7	
17.	Evidentirati vrijednosti vitalnih funkcija	Modul 7	

6. 1 TABLICA BODOVANJA

DRUGI DAN NATJECANJA

Natjecatelj drugi dan natjecanja može ostvariti najviše 55 % ukupnih bodova.

MODEL 1

ZBRINJAVANJE BOLESNIKA U HIPERGLIKEMIJI

UPUTA ZA KANDIDATA

Pažljivo pročitajte zadatak, razmislite i provedite postupak.

Bolesnica Ana Anić identifikacijski broj 2212/2020. nalazi se u dnevnoj bolnici na odjelu endokrinologije.

Uveden joj je urinarni kateter. Bolesnica ima simptome hiperglikemije.

Uputa natjecatelju:

Provedite intervencije u zbrinjavanju bolesnika s hiperglikemijom

NAPOMENA:

Vrijeme izvođenja zadatka iznosi 45 minuta

	POSTUPAK	Modul	Izveden o(+) ili (-)
I.	Priprema osoblja		
1.	Natjecatelj je odjeven u zaštitnu radnu odjeću	Modul 1	
2.	Nosi zaštitnu radnu obuću	Modul 1	
3.	Nokti podrezani u visini jagodica prstiju	Modul 1	
4.	Duga kosa podvezana da ne smeta pri radu Natjecatelji uredna brada	Modul 1	
5.	Bez nakita i napadne šminke	Modul 1	
6.	Analiza zadatka	Modul 1	
7.	Analiza medicinske dokumentacije	Modul 5	

8.	Pregled prostorije	Modul 1	
9.	Pregled sadržaja ormara i ladica	Modul 1	
10.	Oprati/dezinficirati i posušiti ruke	Modul 3	
II.	Priprema pribora		
1.	Jednokratne rukavice	Modul 5	
2.	Poslužavnik	Modul 5	
3.	Glukometar	Modul 5	
4.	Trakice za glukometar	Modul 5	
5.	Lancetar	Modul 5	
6.	Lancete	Modul 5	
7.	Trakice za određivanje razine šećera u urinu	Modul 5	
8.	Čašica za urin s navojem	Modul 5	
9.	Inzulinska penkala	Modul 5	
10.	Igle za inzulinsku penkalu	Modul 5	
11.	Intravenske kanile različitih veličina	Modul 5	
12.	Sterilna prekrivka za zaštitu mjesta primjene i.v. kanile (prozirnica)	Modul 5	
13.	Sterilna štrcaljka 2 ili 5 ml	Modul 5	

14.	Sterilna fiziološka otopina	Modul 5	
15.	Sterilna igla	Modul 5	
16.	Smotuljci vate ili gaze	Modul 5	
17.	Tupferi od gaze	Modul 5	
18.	Sredstvo za dezinfekciju kože prema protokolu ustanove	Modul 5	
19.	Poveska za stazu	Modul 5	
20.	Posuda za odlaganje upotrijebljenog pribora	Modul 5	
21.	Spremnik za infektivni otpad	Modul 5	
22.	Spremnik za oštre predmete	Modul 5	
23.	Zaštitna kompresa (podložak za ruku)	Modul 5	
24.	Digitalni tlakomjer	Modul 5	
25.	Olovka	Modul 5	
26.	Pulsni oksimetar	Modul 5	
27.	Hvataljka po Peanu	Modul 5	
28.	70% alkohol	Modul	
III.	Izvođenje zadatka		

1.	Predstaviti se bolesnici (npr. Ja sam učenica škole za medicinske sestre ili ja sam medicinska sestra...).	Modul 2	
2.	Identificirati bolesnicu (temperaturna lista, provjera imena i prezimena – pitati bolesnika „Kako se zovete“, identifikacijska narukvica).	Modul 3	
3.	Bolesnicu smjestiti u krevet (ili napomenuti da se ne ustaje iz kreveta)	Modul 3	
4.	Osigurati privatnost	Modul 1	
5.	Uzeti uzorak kapilarne krvi		
5.1.	Objasniti bolesnici postupak	Modul 2	
5.2.	Dopustiti pitanja	Modul 2	
5.3.	Oprati/dezinficirati i posušiti ruke	Modul 3	
5.4.	Bolesnicu smjestiti u sjedeći/polusjedeći položaj	Modul 6	
5.5.	U lancetar umetnuti novu lancetu	Modul 6	
5.6.	<p>Odabrati mjesto uboda - jagodica prsta na ruci</p> <p>Preporučeno mjesto uboda je distalni segment (jagodica prsta) srednjeg prsta ili prstenjaka sa strane dlana, s bočne strane prsta gdje je debljina tkiva dovoljna da se spriječi ozljeda kosti.</p> <p>Kapilarno uzorkovanje krvi se ne preporuča:</p> <p>a) na malom prstu, jer je debljina tkiva nedovoljna kako bi se spriječila ozljeda kosti;</p> <p>b) na palcu ili kažiprstu, jer su osjetljiviji na bol od ostalih prstiju, a i češći su ožiljci i žuljevi;</p> <p>c) na natečenim mjestima kao i na mjestima prethodnog uzorkovanja, jer postoji mogućnost zagađivanja uzorka krvi tkivnom tekućinom koja se nakuplja na tim mjestima;</p> <p>d) na prstima ruke na kojoj je postavljena infuzija;</p>	Modul 6	

	e) na prstima ruke na strani tijela na kojoj je napravljena mastektomija.		
5.7.	Obući jednokratne rukavice	Modul 6	
5.8.	Na tupfer nanijeti dezinficijens	Modul 3	
5.9.	Dezinficirati površinu kože odabranog mjesta	Modul 3	
5.10.	Iskorišteni tupfer odložiti u posudu za odlaganje upotrijebljenog pribora	Modul 4	
5.11.	Pričekati da se mjesto uboda osuši (kako bi antiseptik djelovao, ali i da bi se izbjeglo peckanje zbog ostatnog alkohola na mjestu rane)	Modul 6	
5.12.	Nedominantnom rukom prihvatiti bolesnikov prst – jagodicu pritisnuti između palca te kažiprsta i srednjaka	Modul 6	
5.13.	Lancetar postaviti na očišćenu i dezinficiranu površinu kože odabranog mjesta	Modul 6	
5.14.	Pritiskom na lancetar ubosti iglu	Modul 6	
5.15.	Pričekati formiranje kapljice krvi	Modul 6	
6.	Izmjeriti razinu šećera u krvi		
6.1.	U glukometar umetnuti odgovarajuću test traku	Modul 6	
6.2.	Pričekati da se na ekranu glukometra pojavi simbol koji prikazuje da treba staviti kap krvi na test traku	Modul 6	
6.3.	Prislonite označeno mjesto test trake na kapljicu krvi (kapilarno će uvući količinu krvi dovoljnu za mjerenje)	Modul 6	

6.4.	Pričekati zvučni signal (označuje da je traka upila dovoljnu količinu krvi i počinje mjerenje)	Modul 3	
6.5.	Na ubodno mjesto staviti tupfer	Modul 6	
6.6.	Pričekati završetak mjerenja i očitati rezultat izražen u mmol/L na ekranu	Modul 6	
6.7.	Izvaditi test trakicu iz glukometra	Modul 6	
6.8.	Odložiti test trakicu u spremnik za infektivni otpad	Modul 4	
6.9.	Izvaditi lancetu iz lancetara	Modul 6	
6.10	Odložiti lancetu u spremnik za oštri otpad	Modul 4	
6.11..	Skinuti rukavice	Modul 6	
6.12..	Odložiti rukavice u infektivni otpad	Modul 4	
6.13.	Lancetar pospremiti	Modul 6	
6.14.	Glukometar pospremiti	Modul 6	
6.15.	Oprati/dezinficirati i posušiti ruke	Modul 3	
6.16.	Dokumentirati postupak	Modul 7	
7.	Uzeti uzorak urina	Modul 2	
7.1.	Objasniti postupak bolesnici	Modul 2	
7.2.	Dopustiti pitanja	Modul 2	

7.3.	Oprati/dezinficirati i posušiti ruke	Modul 3	
7.4.	Obučiti jednokratne rukavice	Modul 3	
7.5.	Bolesnicu smjestiti u ležeći položaj	Modul 6	
7.6.	Zaklemati kateter (10 min) da se prikupi urin <i>Napomena: natjecatelj nastavlja s radom po uputi prosudbenog povjerenstva</i>	Modul 6	
7.7.	Na tupfer nanijeti dezinficijens	Modul 6	
7.8.	70%-tnim alkoholom dezinficirati mjesto na kateteru na kojem će se iglom i štrcaljkom uzeti 5-10 ml urina	Modul 3	
7.9.	Iskorišteni tupfer odložiti u posudu za odlaganje upotrijebljenog pribora	Modul 4	
7.10.	Pričekati da se mjesto uboda osuši	Modul 6	
7.11.	Provjeriti cjelovitosti pakiranja igle i štrcaljke Povjerenstvo pita: Što provjeravate?	Modul 6	
7.12.	Provjeriti rok sterilnosti intravenske igle i štrcaljke Povjerenstvo pita: Što provjeravate?	Modul 6	

7.13.	Otvoriti omot štrcaljke u aseptičnim uvjetima	Modul 6	
7.14.	Otvoriti omot igle u aseptičnim uvjetima	Modul 6	
7.15.	Spojiti štrcaljku i iglu u aseptičnim uvjetima	Modul 6	
7.16.	Omot od štrcaljke i igle odložiti u posudu za odlaganje upotrijebljenog pribora	Modul 6	
7.17.	Punktirati kateter i aspirirati 5-10 ml urina	Modul 6	
7.18.	Prebaciti urin u kemijski čistu posudu za urin sa navojem	Modul 6	
7.19.	Odklemati kateter Peanom	Modul 6	
7.20.	Pean odložiti u posudu za upotrijebljene instrumente	Modul 4	
7.21.	Štrcaljku odložiti u spremnik za infektivni otpad	Modul 4	
7.22.	Iglu odložiti u spremnik za oštre predmete	Modul 4	
7.23.	Skinuti rukavice	Modul 6	
7.24.	Odložiti rukavice u spremnik za infektivni otpad	Modul 4	
7.25.	Oprati/dezinficirati i posušiti ruke	Modul 3	

8.	Izmjeriti razinu šećera u urinu		
8.1	Uzeti pakiranje s test trakicama i provjeriti rok valjanosti	Modul 6	
8.2.	Otvoriti pakiranje i uzeti test traku iz pakiranja, bez dodirivanja površine indikatora	Modul 6	
8.3.	Zatvoriti pakiranje s test trakama s čepom	Modul 6	
8.4.	Provjeriti je li test traka promijenila boju – ne koristiti trake promijenjene boje	Modul 3	
8.5.	Obučiti rukavice	Modul 3	
8.6.	Staviti test traku u urin 1-2 sekunde	Modul 6	
8.7.	Ukloniti višak urina s test trake (lupkanjem po strani posude s urinom)	Modul 6	
8.8.	Staviti test traku na horizontalnu površinu (na čašicu s urinom ili papir)	Modul 6	
8.9.	Pričekati kraj mjerenja (prema uputi proizvođača)	Modul 6	
8.10.	Usporediti boju trake sa skalom prikazanom na pakiranju i očitati razinu šećera u urinu	Modul 6	
8.11.	Odložiti test trakicu u spremnik za infektivni otpad	Modul 4	
8.12.	Čašicu s urinom zatvoriti i odložiti u infektivni otpad	Modul 4	
8.13.	Skinuti rukavice	Modul 6	

8.14.	Odložiti rukavice u spremnik za infektivni otpad	Modul 4	
8.15.	Oprati/dezinficirati i posušiti ruke	Modul 3	
8.16.	Evidenti očitano vrijednost šećera u urinu	Modul 7	
8.17.	Obavijestiti liječnika	Modul 7	
9.	Provjeriti na temperaturnoj listi kako je propisan inzulin u slučaju hiperglikemije	Modul 3	
10.	Primijeniti ordiniranu dozu inzulina		
10.1.	Oprati/dezinficirati i posušiti ruke	Modul 3	
10.2.	Objasniti bolesniku postupak	Modul 2	
10.3.	Dopustiti pitanja	Modul 2	
10.4.	Smjestiti bolesnika u odgovarajući položaj	Modul 6	
	Provjeriti na temperaturnoj listi:		
10.5.	Ime i prezime bolesnika te ostale generalije	Modul 3	
10.6.	Koji lijek	Modul 3	
10.7.	Koja doza	Modul 3	
10.8.	Koji način	Modul 3	

10.9.	Koje vrijeme	Modul 3	
10.10.	Uzeti lijek i provjeriti naziv, dozu, način primjene i rok trajanja Povjerenstvo pita: <i>Što provjeravate?</i>	Modul 3	
10.11.	Provjeriti neoštećenost pakiranja i rok trajanja igle za inzulinsku penkalu Povjerenstvo pita: <i>Što provjeravate?</i>	Modul 3	
10.12.	Otvoriti iglu za inzulinsku penkalu	Modul 6	
10.13.	Spojiti iglu s inzulinskom penkalom	Modul 6	
10.14.	Odrediti dozu lijeka na inzulinskoj penkali (okretanjem skale)	Modul 6	
10.15.	Protresti laganim pokretima inzulinsku penkalu (u smjeru gore – dolje)	Modul 6	
10.16.	Na tupfer nanijeti dezinficijens	Modul 6	
10.17.	Dezinficirati mjesto uboda	Modul 3	
10.18.	Odložiti tupfer u posudu za odlaganje upotrijebljenog pribora	Modul 4	
10.19.	Pričekati da se mjesto uboda osuši	Modul 6	
10.20.	Skinuti štitnik s igle	Modul 6	
10.21.	Ubosti iglu u mjesto aplikacije pod 90°	Modul 6	
10.22.	Injicirati ordiniranu dozu inzulina	Modul 6	
10.23.	Pričekati 6 do 10 sekundi nakon injiciranja lijeka	Modul 3	

10.24.	Izvući iglu iz ubodnog mjesta	Modul 6	
10.25.	Odvojiti iglu od inzulinske penkale	Modul 6	
10.26.	Odložiti iglu u spremnik za oštri otpad	Modul 4	
10.27.	Odložiti iskorišteni tupfer u infektivni otpad	Modul 4	
10.28.	Pospremiti inzulinsku penkalu na za to predviđeno mjesto	Modul 6	
10.29.	Oprati/dezinficirati i posušiti ruke	Modul 3	
10.30.	Dokumentirati postupak	Modul 7	
11.	Uvesti i.v. kanilu		
11.1.	Objasniti bolesnici postupak	Modul 2	
11.2.	Dopustiti pitanja	Modul 2	
11.3.	Smjestiti bolesnicu u odgovarajući položaj (sjededeći/polusjededeći s ispruženom rukom)	Modul 6	
11.4.	Pomoći bolesnici u razodjevanju (ili pitati <i>Je li vam potrebna pomoć?</i>)	Modul 6	
11.5.	Oprati/dezinficirati i posušiti ruke	Modul 3	
11.6.	Pregledati bolesnici vene i u dogovoru s bolesnicom odabrati mjesto uspostave venskog puta	Modul 6	
11.7.	Položiti ruku bolesnice na čvrstu ravnu podlogu	Modul 6	
11.8.	Staviti zaštitni podložak ispod ruke	Modul 6	

11.9.	Provjeriti cjelovitosti pakiranja intravenske kanile, igle i štrcaljke Povjerenstvo pita: Što provjeravate?	Modul 3	
11.10.	Provjeriti rok sterilnosti intravenske kanile, igle i štrcaljke Povjerenstvo pita: Što provjeravate?	Modul 3	
11.11.	Otvoriti omot štrcaljke u aseptičnim uvjetima	Modul 3	
11.12.	Otvoriti omot igle u aseptičnim uvjetima	Modul 3	
11.13.	Spojiti štrcaljku i iglu u aseptičnim uvjetima	Modul 3	
11.14.	Omot od štrcaljke i igle odložiti u posudu za odlaganje upotrijebljenog pribora	Modul 4	
11.15.	U štrcaljku navući 2-5 ml fiziološke otopine	Modul 6	
11.16.	Zaštititi štrcaljku s fiziološkom otopinom sterilnom iglom	Modul 3	
11.17.	Obučiti rukavice	Modul 3	
11.18.	Postaviti povesku 10 do 20 cm iznad odabranog mjesta	Modul 6	
11.19.	Poveska smije biti stegnuta do 1 minute	Modul 6	
11.20.	Zamoliti bolesnika da stisne šaku	Modul 6	
11.21.	Palpirati odabranu venu	Modul 6	
11.22.	Dezinficirati mjesto uboda	Modul 6	
11.23.	Tupfer odložiti u posudu za odlaganje upotrijebljenog pribora	Modul 4	

11.24.	Pričekati dok se koža posuši	Modul 6	
11.25.	Nakon dezinfekcije više se ne smije palpirati vena	Modul 3	
11.26.	Intravensku kanilu izvaditi iz zaštitnog omota	Modul 6	
11.27.	Omot odložiti u posudu za odlaganje upotrijebljenog pribora	Modul 4	
11.28.	S igle intravenske kanile skinuti zaštitnu navlaku	Modul 6	
11.29.	Odložiti navlaku u posudu za odlaganje upotrijebljenog pribora	Modul 4	
11.30.	Nedominantnom rukom zategnuti kožu u blizini ubodnog mjesta – fiksacija krvne žile	Modul 6	
11.31.	Dominantnom rukom držati intravensku kanilu, okrenutu s kosim vrhom prema gore, pod kutom od 45o	Modul 6	
11.32.	Probiti kožu	Modul 6	
11.33.	Spustiti kut ulaska za 10 stupnjeva i ući u venu	Modul 6	
11.34.	Slijediti iglom venski lumen do pojave krvi u konektoru kanile	Modul 6	
11.35.	Nakon pojave krvi u konektoru kanile otpustiti povjesku	Modul 6	
11.36.	Ispod konektora staviti tupper	Modul 6	
11.37.	Lagano izvlačiti iglu vodilicu (metalni mandren) i istodobno plasirati plastični dio intravenske kanile u venu	Modul 6	
11.38.	Prstima nježno pritisnuti vrh kanile u veni i izvući iglu vodilicu (mandren) do kraja	Modul 6	

11.39.	Iglu odložiti u spremnik za oštre predmete	Modul 4	
11.40.	Provjeriti prohodnost intravenske kanile primjenjujući 2-5 ml fiziološke otopine	Modul 6	
11.41.	Zatvoriti kanilu sterilnim čepom (nakon svake primjene lijeka kroz intravensku kanilu promijeniti sterilni čep na kanili)	Modul 3	
11.42.	Preko ubodnog mjesta zalijepiti sterilnu prozirnicu	Modul 6	
11.43.	Upotrijebljeni pribor koji sadrži biološki materijal baciti u spremnik za infektivni otpad	Modul 4	
11.44.	Igle odložiti u spremnik za oštri infektivni otpad	Modul 4	
11.45.	Skinuti rukavice	Modul 6	
11.46.	Odložiti rukavice u spremnik za infektivni otpad	Modul 4	
11.47.	Oprati/dezinficirati i posušiti ruke	Modul 3	
11.48.	Dokumentirati postupak	Modul 7	
12.	Bolesnici dati nezaslađenu tekućinu – bolesnik ne povraća	Modul 6	
13.	Izmjeriti arterijski krvni tlak digitalnim tlakomjerom		
13.1.	Objasniti postupak mjerenja arterijskog krvnog tlaka	Modul 2	
13.2.	Dopustiti pitanja	Modul 2	
13.3.	Oprati/dezinficirati i posušiti ruke	Modul 3	
13.4.	Smjestiti bolesnicu u pravilan položaj za mjerenje krvnog tlaka	Modul 6	

13.5.	Ruku osloboditi odjeće	Modul 6	
13.6.	Podignuti ruku u razinu srca	Modul 6	
13.7.	Ispružiti ruku dlanom okrenutim prema gore	Modul 6	
13.8.	Oviti praznu orukvicu oko nadlaktice tako da je moguće staviti distalnu falangu prsta između orukvice i nadlaktice	Modul 6	
13.9.	Postaviti orukvicu tako da je donjim dijelom 2-3 cm iznad pregiba lakta	Modul 6	
13.10.	Gumene cijevi orukvice postaviti s vanjske strane lakta	Modul 6	
13.11.	Uključiti digitalni tlakomjer	Modul 6	
13.12.	Očitati izmjerenu vrijednost krvnog tlaka i pulsa	Modul 6	
13.13.	Skinuti orukvicu s ruke	Modul 6	
13.14.	Odjenuti odjeću bolesnici ili pitati: <i>Trebate li pomoć u odijevanju?</i>	Modul 6	
13.15.	Oprati/dezinficirati i posušiti ruke	Modul 3	
13.16.	Evidentirati izmjerenu vrijednost arterijskog krvnog tlaka	Modul 7	
14.	Izmjeriti puls (pulsnim oksimetrom)		
14.1.	Objasniti postupak	Modul 2	
14.2.	Dopustiti pitanja	Modul 2	
14.3.	Provjeriti ispravnost pulsnog oksimetra	Modul 3	

14.4.	Oprati/dezinficirati i posušiti ruke	Modul 3	
14.5.	Smjestiti bolesnicu u udoban položaj za mjerenje saturacije kisikom	Modul 6	
14.6.	Uputiti bolesnicu da normalno diše	Modul 6	
14.7.	Na odabrano mjesto (prst, vrh nosa, ušku) postaviti pulsni oksimetar	Modul 6	
14.8.	Uključiti pulsni oksimetar	Modul 6	
14.9.	Ostaviti pulsni oksimetar sve dok očitavanje ne dostigne konstantnu vrijednost	Modul 6	
14.10.	Očitati izmjerenu vrijednost pulsa pulsним oksimetrom	Modul 6	
14.11.	Ukloniti pulsni oksimetar i isključiti ga	Modul 6	
14.12.	Dezinficirati pulsni oksimetar	Modul 3	
14.13.	Oprati/dezinficirati i posušiti ruke	Modul 3	
15.	Dokumentirati postupak	Modul 7	
16.	Pružati psihološku podršku	Modul 2	
17.	Kontinuirano nadzirati i promatrati bolesnicu	Modul 3	

6. 2 TABLICA BODOVANJA

TREĆI DAN NATJECANJA

Natjecatelj drugi dan natjecanja može ostvariti najviše 15 % ukupnih bodova.

MODEL 1

EDUKACIJA BOLESNIKA O HIGIJENI, NJEZI NOGU I STOPALA

UPUTA ZA KANDIDATA

Pažljivo pročitajte zadatak, razmislite i provedite postupak.

Bolesnica Ana Anić identifikacijski broj 2212/2020. nalazi se u dnevnoj bolnici na odjelu endokrinologije. Uveden joj je urinarni kateter. Ima grčeve i čudne osjećaje (žarenje, utrnulost, pečenje, osjećaj drvenih nogu) u nozi prilikom mirovanja i noću.

Uputa natjecatelju:

Provedite edukaciju o higijeni i njezi stopala kako bi spriječili dijabetičko stopalo.

NAPOMENA:

Vrijeme izvođenja zadatka iznosi 30 minuta

	POSTUPAK	Modul	Izvedeno (+) ili (-)
I.	Priprema osoblja		
1.	Natjecatelj je odjeven u zaštitnu radnu odjeću	Modul 1	
2.	Nosi zaštitnu radnu obuću	Modul 1	
3.	Nokti podrezani u visini jagodica prstiju	Modul 1	
4.	Duga kosa podvezana da ne smeta pri radu Natjecatelji uredna brada	Modul 1	
5.	Bez nakita i napadne šminke	Modul 1	
6.	Analiza zadatka	Modul 1	
7.	Analiza medicinske dokumentacije	Modul 5	

8.	Pregled prostorije	Modul 1	
9.	Pregled sadržaja ormara i ladica	Modul 1	
10.	Oprati/dezinficirati i posušiti ruke	Modul 3	
II.	Priprema pribora		
1.	Kolica	Modul 5	
2.	Poslužavnik	Modul 5	
3.	Ručnik mekani i grubi	Modul 5	
4.	Hidratantna krema	Modul 5	
5.	Škare sa zaobljenim vrhom	Modul 5	
6.	Turpijica za nokte	Modul 5	
7.	Fotografije preporučene obuće za bolesnike s dijabetesom	Modul 5	
8.	Pamučne čarape bez gumice i sa gumicom	Modul 5	
9.	Dezinficijens za ruke	Modul 5	
10.	Ručno ogledalo		
III.	Izvođenje zadatka		
1.	Predstaviti se bolesnici	Modul 2	

2.	Identificirati bolesnicu	Modul 3	
3.	Ostvariti prijateljski odnos s bolesnicom, pitati kako se osjeća, održavati kontakt očima	Modul 2	
4.	Ponuditi bolesnici da sjedne	Modul 4	
5.	Aktivno slušati bolesnicu: klimnuti glavom postavljati pod pitanja o problemima koje je primjetila	Modul 2	
6.	Primjereno reagirati na pacijentove osjećaje: pitati za karakteristike promjena na nogama i stopalima	Modul 2	
7.	Objasniti što ćete raditi: koristiti jednostavne riječi, umjeren ton glasa: Objasnit ću vam kako trebate provoditi higijenu i njegu stopala i nogu	Modul 2	
8.	Pripremiti pacijenta 1. Dio: Dobiti pristanak za razgovor „Slažete li se?“	Modul 2	
9.	Edukacija: Objasniti zašto je potrebno provoditi pravilnu higijenu i njegu stopala i nogu.		
9.1.	Kod oboljelih od dijabetesa česta je pojava slabija osjetljivost na nogama i stopalima do kojih dolazi zbog oštećenja živaca.	Modul 6	
9.2.	Dolazi do oštećenja živaca na periferiji i često ćete čuti i čitati u literaturi da je to dijabetička polineuropatija zbog koje oboljeli ne osjećaju bol pa ozljede stopala prođu nezapaženo.	Modul 6	
9.3.	Poremećaj lučenja znoja i masnoća štetno djeluje na kožu, posebice pri hodanju te uzrokuje pucanje kože i nastajanje rana.	Modul 6	
9.4.	Nepravilno rezanje noktiju na nogama može dovesti do oštećenja okolne kože	Modul 6	

9.5.	Neadekvatne čarape i obuća koja tiska, zaustavljaju cirkulaciju i lakše dolazi do ozljeda stopala.	Modul 6	
9.4.	Pravilnim održavanjem svakodnevne higijene nogu i stopala, mogu se usporiti ili spriječiti komplikacije dijabetesa, kao što su dijabetičko stopalo i gangrena.	Modul 6	
10.	Edukacija: Objasniti kako provoditi njegu stopala i nogu kod kuće 1. Dio	Modul 6	
10.1	Svaki dan pregledavati stopala. Po potrebi stopala pregledati i uz pomoć ogledala ili tražiti pomoć druge osobe.	Modul 6	
10.2	Noge trebate prati svaki dan do 5 minuta u vodi temperature tijela. Toplinu vode obavezno morate provjeravati termometrom, a nikad stopalom zbog smanjenog osjeta na toplo i hladno moglo bi doći do opekotina.	Modul 6	
10.3	Noge trebate brisati samo mekanim ručnikom, osobito između prstiju - nikad ne trljati, već samo lagano tapkati.	Modul 6	
10.4.	Nakon pranja i brisanja nježno utrljati hidratantnu kremu u kožu stopala i nogu.	Modul 6	
10.5.	Nokte nakon pranja nogu trebate rezati ili turpijati ravno do visine jagodice prsta turpijom za nokte ili škarama sa zaobljenim vrhovima - uglove nokta nikad ne rezati ili turpijati kako bi se spriječile ozljede.	Modul 6	
10.6.	Čarape trebate mijenjati svaki dan. Čarape trebaju biti pamučne, vunene ili od svile odgovarajuće veličine bez zakrpa i šavova. Ne smiju imati jaku gumicu i ne smiju biti tijesne kako bi se spriječilo zaustavljanje cirkulacije, jer dijabetički bolesnik ima oštećen osjet pa ne može registrirati nabor tkanine, koji pak nakon nekog vremena pritiskom izazove ranu na stopalu.	Modul 6	

10.7.	Trebate izbjegavati elastične podvezice koje prekidaju krvotok.	Modul 6	
10.8.	Nikad ne smijete hodati bos i ne smijete nositi otvorene sandale ili obuću na голу nogu jer se na taj način sprečavaju ozljede.	Modul 6	
10.9.	Obuća Vam mora biti udobna, mekana, kožna, uvijek suha kako bi se spriječila gljivične infekcije. Obuću trebate kupovati u poslijepodnevnim satima kad su noge otečene.	Modul 6	
10.10.	Ako dođe do ozljeda, stavite samo sterilnu gazu i trebate otići kod liječnika.	Modul 6	
10.11.	Kod uralih noktiju i zadebljanja na stopalu trebate otići kod pedikera i to na medicinsku pedikuru.	Modul 6	
11.	Edukacija: Pokazati pribor koji treba obavezno koristiti, a što izbjegavati u njezi stopala 2. Dio	Modul 6	
11.1.	Mekani i kruti ručnik za brisanje	Modul 6	
11.2.	Kremu za utrljavanje	Modul 6	
11.3.	Škare za rezanje noktiju (škare sa zaobljenim vrhom), turpijicu	Modul 6	
11.4.	Pamučne čarape	Modul 6	
11.5.	Obuću (fotografije dozvoljene i zabranjene obuće)	Modul 6	
12.	Pitati bolesnicu ima li pitanja	Modul 2	
13.	Edukacija: Provjeriti razumijevanje Zamoliti bolesnicu da opiše kakvu obuću smije, a kakvu obuću ne smije nositi.	Modul 7	

14.	Edukacija: Provjeriti razumijevanje Zamoliti bolesnicu da sama odabere adekvatan ručnik, škare, kremu, čarape i obuću	Modul 7	
15.	Edukacija: bolesnica objašnjava postupak rezanja noktiju na nogama uz pomoć natjecatelja	Modul 7	
16.	Dati bolesnici pisane upute	Modul 6	
17.	Dokumentirati Minimalno dokumentirati što je učinjeno (npr. provedena edukacija o higijeni stopla, potpisati se...)	Modul 7	
18.	Primjereno pozdraviti na odlasku (doviđenja, ne BOK ili Ćao)	Modul 2	

DODATAK

7. HIGIJENA RUKU

Utrljavanje antiseptika ili pranje ruku boduju se samo ako su izvedeni prema pravilima struke i ako su izvedeni svi koraci utrljavanja alkoholnog antiseptika ili higijenskog pranja ruku.

UTRLJAVANJE ALKOHOLNOG ANTISEPTIKA

1.	Nanijeti alkoholni antiseptik 3 – 5 ml na ruke	
2.	Trljati dlan o dlan	
3.	Trljati desni dlan preko lijeve nadlanice	
4.	Trljati lijevi dlan preko desne nadlanice	
5.	Trljati dlan o dlan s ukriženim prstima	
6.	Obuhvatiti prste suprotne ruke i trljati	
7.	Trljati gornji dio prstiju o suprotni dlan	
8.	Trljati kružno desni palac o lijevi dlan	
9.	Trljati kružno lijevi palac o desni dlan	
10.	Trljati kružno naprijed natrag vrhove prstiju i palca lijeve ruke o desni dlan	
11.	Trljati kružno naprijed natrag vrhove prstiju i palca desne ruke o lijevi dlan	
12.	Svaku radnju ponoviti pet puta u ukupnom trajanju 15 – 30 sekundi	
13.	Ruke posušiti na zraku	

HIGIJENSKO PRANJE RUKU

1.	Navlažiti ruke vodom
2.	Dozirati tekući antiseptik za pranje ruku
3.	Trljati dlan o dlan
4.	Trljati desni dlan preko lijeve nadlanice
8.	Trljati lijevi dlan preko desne nadlanice
9.	Trljati dlan o dlan s ukriženim prstima
10.	Obuhvatiti prste suprotne ruke i trljati
11.	Trljati gornji dio prstiju o suprotni dlan
12.	Trljati kružno desni palac o lijevi dlan
13.	Trljati kružno lijevi palac o desni dlan
14.	Trljati kružno naprijed natrag vrhove prstiju i palca lijeve ruke o desni dlan
15.	Trljati kružno naprijed natrag vrhove prstiju i palca desne ruke o lijevi dlan
16.	Svaku radnju ponoviti pet puta u ukupnom trajanju 30 – 60 sekundi
18.	Isprati ruke temeljito pod tekućom vodom od dlanova prema vrhovima prstiju
19.	Obrisati papirnatim ručnikom tapkanjem

20.	Zatvoriti slavinu papirnatim ručnikom ne dodirujući je čistim rukama (ili na laktom ili na fotosenzor)
-----	--

PROSUDBENO POVJERENSTVO NA DRŽAVNOM NATJECANJU

Prosudbeno povjerenstvo za državna natjecanja imenuje ASOO na temelju javnog poziva, koje (u pravilu) čini do pet članova a uključuje predstavnike gospodarstva, strukovnih škola i, po potrebi, visokoškolskih ustanova.



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



IZVRSNOST I ZNANJE ZASLUŽUJU PRIZNANJE!

Promocija učeničkih kompetencija i strukovnog
obrazovanja kroz strukovna natjecanja i smotre



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



EUROPSKI
SOCIJALNI
FOND
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.