



# MODEL ZADATKA DISCIPLINE ZDRAVSTVENA NJEGA

Školska godina 2023./2024.

## Sadržaj

<b>1. UVOD</b>	<b>3</b>
<b>2. OPIS MODELA I ZADAĆA</b>	<b>4</b>
<b>MODUL 1: ORGANIZACIJA RADA I SAMOSTALNOST</b>	<b>4</b>
<b>MODUL 2: KOMUNIKACIJA I INTERPERSONALNE VJEŠTINE</b>	<b>5</b>
<b>MODUL 3: SIGURNOST KORISNIKA/CA I MEDICINSKE SESTRE OPĆE NJEGE / MEDICINSKOG TEHNIČARA OPĆE NJEGE</b>	<b>5</b>
<b>MODUL 4: PROMOCIJA ZDRAVLJA I OKOLIŠA</b>	<b>6</b>
<b>MODUL 5: PROCJENA I PLANIRANJE</b>	<b>7</b>
<b>MODUL 6: PROVOĐENJE PLANIRANIH INTERVENCIJA</b>	<b>7</b>
<b>MODUL 7: EVALUACIJA</b>	<b>7</b>
<b>3. OPREMA, STROJEVI, INSTALACIJE I POTREBNI MATERIJALI</b>	<b>8</b>
<b>3.1. MODEL ZADATKA ZA NATJECATELJSKU DISCIPLINU ZDRAVSTVENA NJEGA</b>	<b>8</b>
3.1.1. Oprema i materijali	8
<b>4. MATERIJALI, OPREMA I ALATI KOJE DONOSE NATJECATELJI</b>	<b>12</b>
<b>5. TABLICA OCJENJIVANJA</b>	<b>13</b>
5.1. Tablica bodovanja - PRVI DAN NATJECANJA	13
5. 2. Tablica bodovanja - DRUGI DAN NATJECANJA	16
5. 3. Tablica bodovanja - TREĆI DAN NATJECANJA	29
5.4. HIGIJENA RUKU - UTRLJAVANJE ALKOHOLNOG ANTISEPTIKA	34
5.5. HIGIJENA RUKU - HIGIJENSKO PRANJE RUKU	35

## 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, pedagogima, 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, slijedenje regulative i smjernica za rad, implementacija učinkovite komunikacije i slijedenje 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 aseptičnog 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 O<sub>2</sub>). 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.**

Materija i oprema koji su nužni za provedbu natjecanja iz zdravstvene njege:

- Garderoba/odvojeni prostor za preodijevanje u zaštitnu radnu odjeću i obuću
- Vješalice ili police u prostoru za preodijevanje natjecatelja
- Prostor za izolaciju natjecatelja
- Prostor za prosudbeno povjerenstvo, internetska veza i izvor struje s produžnim kablom s 5 utičnih mjesta
- 3 stola i stolice u prostoru za prosudbeno povjerenstvo
- Dva prostora za izvođenje vještine koji u svojem sastavu moraju imati izvor tekuće vode (slavina) i izvor struje (električnu utičnicu) minimalno dvije u svakoj prostoriji s produžnim kabel s 5 utičnih mjesta
- Kukica za vješanje zidnog sata u svaku prostoriju
- Osoba koja će biti pacijent.
- Prostor za isprobaj vještinu
- Prostor za volontere
- Sredstvo za pranje ruku u obliku disperzora (raspršivača)
- Sredstvo za dezinfekciju ruku u obliku disperzora (raspršivača)
- Jednokratni ručnici za brisanje ruku
- Radna površina
- Metalna kolica (za instrumente) na kotačima na tri razine (police)
- Bolnički krevet s pripadajućom posteljinom (madrac, jastuk 2 kom., pokrivač, jastučnica 2 kom., navlaka za pokrivač, plahta) i trapezom
- Temperaturne liste
- Držać za temperaturne liste
- Identifikacijska narukvica
- Bolnički (noćni) ormarić
- Fantom lutka/model s mogućnosti primjene parenteralne terapije, uvođenje nazogastrične sonde, kateterizacije mokraćnog mjehura, venepunkcije, s kolostomom i traheostomom

- Fiksator za traheostomu
- Sterilne škare
- Cuff kanila
- Plastična, metalna ili silikonska kanila
- Vlažne maramice za njegu kože oko stome
- Vlažne maramice za skidanje ljepila sa kože
- Stoma vrećica
- Stoma pločica
- Pasta za zaštitu kože i punilo
- Puder za zaštitu kože
- Mjerilo za promjer stome
- Paravan
- Ormarić s lijekovima
- Sterilne štrcaljke 1, 2, 5, 10 i 20 ml
- Štrcaljke za primjenu inzulina
- 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
- Sredstvo za dezinfekciju kože i sluznice
- Sredstvo za dezinfekciju pribora
- Sredstvo za dezinfekciju površina
- Smotuljci vate ili gaze
- Posuda za nečisto
- Spremnik za oštre predmete
- Gumene rukavice lateks vel. S, M i L
- Zaštitna pregača pvc
- Zaštitni mantil
- Zaštitne naočale ili vizir
- Zaštitne maske
- Staničevina
- Sterilni smotuljci gaze
- Sterilne komprese 5 x 5 1 paket

- Hipoalergijski flaster
- Fiziološka otopina: 100 ml 0.9 % NaCl, 0,9 % NaCl 500 ml,
- Označeni spremnik za komunalni otpad ( 200301)
- Označeni spremnik za infektivni otpad ( 180103)
- Prijenosni aspirator
- Inhalator
- Jednokratni kateter za aspiraciju različite veličine (10/12/14 fr)
- Škare
- Nazuvci za obuću
- Pulsni oksimetar
- Termometar beskontaktni
- Digitalni tlakomjer ili tlakomjer na pero ili skalu
- Stetoskop
- Zidni sat sa sekundarom, kom 2 ( u sestrijskoj sobi i u bolesničkoj sobi)
- Sterilne rukavice vel. 7, 7.5, 8, 8.5, 9
- Glukometar
- Trakice za glukometar
- Lancete
- Lancer
- Bočica za pohranu uzorka
- Kodirane naljepnice
- Skala za procjenu boli
- Hvataljka po peanu
- Urinarne vrećice
- Čaše za urin
- Sestrijska dokumentacija
- Temperaturna lista s ordiniranim postupcima i/ili lijekovima koji su navedeni u opisu zadatka
- Kemijska olovka plave i crvene boje
- Računalo ili laptop s programom sestrijske skrbi (za unos podataka o bolesniku i provedenim intervencijama)
- Staničevina

- Poslužavnik
- Intravenske kanile različitih veličina
- Sterilna prekrivka za zaštitu mjesta insercije i.v. Kanile (prozirnica)
- Poveska za vensku stazu
- Zaštitna kompresna, podložak za ruku
- Izvor kisika
- Ovlaživač kisika (spremnik sustava kisika u koju se stavlja redestilirana voda)
- Manometar (mjerac protoka kisika)
- Sterilna redestilirana voda
- Aplikator kisika (nosni kateter)
- Peak flow metar
- EKG aparat
- Elektroprovodljivi gel za ekg
- Ventolin pumpica
- Vacutainer igla za venepunkciju
- Epruvete za uzorke krvi: hematološka, biokemijska i koagulacijska
- Adapter/šeširić za venepunkciju
- Stalak za epruvete
- 10 stolica za natjecatelje
- Elastični zavoj
- Kompresijske čarape
- Lijekovi: Gentamicin á 80 mg amp; Paracetamol tbl a 500 mg, Clexan a 40 mg/4000 ij., Anestetik u spreju
- Žlica
- Usnik
- Zaštitni papir za krevet
- Jednokratna britvica
- Električni aparat za brijanje
- Lavor
- Pjenušavo sredstvo za brijanje (može plivasept ili šampon)
- Neutralni sapun

## 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

### 5.1. Tablica bodovanja - PRVI DAN NATJECANJA

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

MODEL 1

#### Priprema bolesnika za gastroduodenoskopiju

##### Uputa za kandidata

*Pažljivo pročitajte zadatak, razmislite i provedite postupak.*

Bolesnica Ana Anić (identifikacijski broj 5498/24) došla je na ezofagogastroduodenoskopiju. Pripremi bolesnicu za zahvat u kabinetu za EGD.

	POSTUPAK	Modul	Bodovi
<b>I.</b>	<b>Priprema osoblja</b>		
1.	natjecatelj je odjeven u uniformu	<b>Modul 1</b>	
2.	nosi radnu obuću	<b>Modul 1</b>	
3.	nema nakita	<b>Modul 1</b>	
4.	nokti podrezani u visini jagodica prstiju	<b>Modul 1</b>	
5.	duga kosa podvezana da ne smeta pri radu	<b>Modul 1</b>	
6.	analiza zadatka	<b>Modul 1</b>	
7.	analiza medicinske dokumentacije	<b>Modul 5</b>	
8.	pregled prostorije	<b>Modul 1</b>	
9.	pregled sadržaja ormara i ladica	<b>Modul 1</b>	
10.	oprati/dezinficirati i posušiti ruke	<b>Modul 3</b>	
<b>II.</b>	<b>Priprema pribora</b>		

1.	staničevina	<b>Modul 5</b>	
2.	usnik (za zaštitu aparata)	<b>Modul 5</b>	
3.	bubrežasta zdjelica	<b>Modul 5</b>	
4.	zaštitna kompres	<b>Modul 5</b>	
5.	zaštitni papir za krevet	<b>Modul 5</b>	
6.	anestetik u spreju	<b>Modul 5</b>	
7.	bočice za pohranu uzoraka	<b>Modul 5</b>	
8.	olovka ili kodirane naljepnice za označavanje uzoraka	<b>Modul 5</b>	
9.	jednokratne rukavice	<b>Modul 5</b>	
<b>III.</b>	<b>Izvođenje postupka</b>		
1.	promijeniti papir na stolu za pregled (ili krevetu)	<b>Modul 6</b>	
2.	predstaviti se	<b>Modul 2</b>	
3.	identificirati bolesnika (provjera imena i prezimena – pitati bolesnika „Kako se zovete“, identifikacijska narukvica)	<b>Modul 2</b>	
4.	objasniti postupak	<b>Modul 2</b>	
5.	dopustiti pitanja	<b>Modul 2</b>	
6.	provjeriti je li bolesnik natašte – pitati bolesnika je li jeo	<b>Modul 2</b>	
7.	provjeriti je li bolesnik pušio prije predstojeće pretrage	<b>Modul 2</b>	
8.	provjeriti ima li bolesnik zubnu protezu i ako ima ukloniti je	<b>Modul 6</b>	
9.	anestetikom u spreju našpricati ždrijelo	<b>Modul 6</b>	
10.	poleći bolesnika na lijevi bok	<b>Modul 6</b>	
11.	podići ležaj na radnu visinu medicinske sestre/medicinskog tehničara	<b>Modul 3</b>	
12.	oko vrata staviti kompresu za zaštitu odjeće	<b>Modul 6</b>	
13.	ispod brade postaviti bubrežastu zdjelicu	<b>Modul 6</b>	
14.	u desnu ruku bolesnika postaviti staničevinu	<b>Modul 6</b>	
15.	obučiti rukavice	<b>Modul 3</b>	
16.	postaviti usnik (za zaštitu aparata) u usta bolesnika	<b>Modul 6</b>	

17.	stati iza bolesnikovih leđa	<b>Modul 6</b>	
	Nakon koraka 17 zadatak je završen.		

## 5. 2. Tablica bodovanja - DRUGI DAN NATJECANJA

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

MODEL 1

### Zbrinjavanje bolesnika u nultom satu

UPUTA ZA KANDIDATA

*Pažljivo pročitajte zadatak, razmislite i provedite postupak.*

Bolesnik Ivo Ivić (identifikacijski broj 1078/24) došao je na hitnu službu. Žali se na bolove u prsištu sa širenjem u lijevu ruku. Nakon liječničkog pregleda pretpostavka je da se radi o akutnom infarktu miokarda.

#### Uputa natjecateljici/u:

Potrebno je zbrinuti bolesnika i pripremiti ga za prijem u Jedinicu intenzivne koronarne skrbi.

**NAPOMENA:** Vrijeme izvođenja zadatka iznosi 45 minuta

	POSTUPAK	Modul	Bodovi
<b>I.</b>	<b>Priprema osoblja</b>		
1.	natjecatelj je odjeven u uniformu	<b>Modul 1</b>	
2.	nosi radnu obuću	<b>Modul 1</b>	
3.	nema nakita	<b>Modul 1</b>	
4.	nokti podrezani u visini jagodica prstiju	<b>Modul 1</b>	
5.	duga kosa podvezana da ne smeta pri radu	<b>Modul 1</b>	
6.	analiza zadatka	<b>Modul 1</b>	
7.	analiza medicinske dokumentacije	<b>Modul 5</b>	
8.	pregled prostorije	<b>Modul 1</b>	
9.	pregled sadržaja ormara i ladica	<b>Modul 1</b>	
10.	oprati/dezinficirati i posušiti ruke	<b>Modul 3</b>	

II.	Priprema pribora		
1.	poslužavnik	Modul 5	
2.	jednokratne nesterilne rukavice	Modul 5	
3.	intravenske kanile različitih veličina	Modul 5	
4.	sterilna prekrivka za zaštitu mjesta primjene i.v. kanile (prozirnica)	Modul 5	
5.	sterilne štrcaljke 2 ili 5 ml	Modul 5	
6.	sterilna fiziološka otopina	Modul 5	
7.	sterilne igle	Modul 5	
8.	smotuljci vate ili gaze	Modul 5	
9.	tupferi od gaze	Modul 5	
10.	sredstvo za dezinfekciju kože	Modul 5	
11.	poveska za stazu	Modul 5	
12.	posuda za odlaganje upotrijebljenog pribora	Modul 5	
13.	spremnik za infektivni otpad	Modul 5	
14.	spremnik za oštre predmete	Modul 5	
15.	zaštitna kompresa (podložak za ruku)	Modul 5	
16.	sat	Modul 5	
17.	stetoskop	Modul 5	
18.	tlakomjer	Modul 5	

19.	temperaturna lista	<b>Modul 5</b>	
20.	izvor kisika	<b>Modul 5</b>	
21.	ovlaživač kisika (spremnik sustava kisika u koju se stavlja redestilirana voda)	<b>Modul 5</b>	
22.	manometar (mjerač protoka kisika)	<b>Modul 5</b>	
23.	sterilna redestilirana voda	<b>Modul 5</b>	
24.	aplikator kisika (nosni kateter)	<b>Modul 5</b>	
25.	oksimetar	<b>Modul 5</b>	
26.	staničevina	<b>Modul 5</b>	
27.	olovka	<b>Modul 5</b>	
28.	paravan	<b>Modul 5</b>	
29.	EKG aparat	<b>Modul 5</b>	
30.	elektroprovodljivi gel ili voda	<b>Modul 5</b>	
31.	škare ili električni aparat za šišanje	<b>Modul 5</b>	
32.	epruveta crveni čep	<b>Modul 5</b>	
33.	epruveta plavi čep	<b>Modul 5</b>	
34.	naljepnice s kodom	<b>Modul 5</b>	
35.	stalak za epruvete	<b>Modul 5</b>	
36.	igle za vacutainer	<b>Modul 5</b>	

37.	zaštitni držač epruvete za vađenje krvi	<b>Modul 5</b>	
	<b>Izvođenje postupka</b>		
1.	pozdraviti bolesnika	<b>Modul 2</b>	
2.	predstaviti se bolesniku (npr.: „ja sam učenica škole za medicinske sestre ili ja sam medicinska sestra...“)	<b>Modul 2</b>	
3.	identificirati bolesnika (provjera imena i prezimena – pitati bolesnika „kako se zovete“, identifikacijska narukvica)	<b>Modul 2</b>	
4.	smjestiti bolesnika u krevet	<b>Modul 6</b>	
5.	podići krevet na radnu visinu medicinske sestre/medicinskog tehničara	<b>Modul 3</b>	
6.	osigurati mirovanje bolesnika u ležećem položaju (Fowlerov)	<b>Modul 6</b>	
7.	umiriti bolesnika	<b>Modul 2</b>	
8.	pružiti podršku bolesniku	<b>Modul 2</b>	
9.	osigurati privatnost - postaviti paravan	<b>Modul 6</b>	
10.	prebrisati znoj s bolesnika	<b>Modul 6</b>	
	<b>SNIMITI EKG</b>	-	-
11.	provjeriti ispravnost pribora	<b>Modul 6</b>	
12.	objasniti bolesniku postupak	<b>Modul 2</b>	
13.	dopustiti pitanja	<b>Modul 2</b>	
14.	umiriti bolesnika, umanjiti strah	<b>Modul 2</b>	

15.	oprati/dezinficirati i posušiti ruke	<b>Modul 3</b>	
16.	smjestiti bolesnika u ležeći položaj (ako to bolesnikovo stanje ne dopušta, smjestiti ga u povišeni do visok Fowlerov položaj)	<b>Modul 6</b>	
17.	osloboditi prsni koš od odjeće	<b>Modul 6</b>	
18.	osloboditi podlaktice od odjeće	<b>Modul 6</b>	
19.	osloboditi potkoljenice od odjeće	<b>Modul 6</b>	
20.	procijeniti dlakavost prsnog koša i po potrebi ošišati dlake	<b>Modul 6</b>	
21.	navlažiti površinu kože vodom ili gelom na mjestima postavljanja držača elektroda: donja trećina podlaktice	<b>Modul 6</b>	
22.	navlažiti površinu kože vodom ili gelom na mjestima postavljanja držača elektroda: donja trećina potkoljenice	<b>Modul 6</b>	
23.	postaviti držače elektroda na navlažene dijelove ekstremiteta:	<b>Modul 6</b>	
24.	na držač desne ruke spojiti crvenu elektrodu s oznakom r	<b>Modul 6</b>	
25.	na držač lijeve ruke spojiti žutu elektrodu s oznakom l	<b>Modul 6</b>	
26.	na držač lijeve noge spojiti zelenu elektrodu s oznakom f	<b>Modul 6</b>	
27.	na držač desne noge spojiti crnu elektrodu s oznakom n	<b>Modul 6</b>	
28.	navlažiti prsni koš i postaviti držače za elektrode (pumpice)	<b>Modul 6</b>	
29.	v1 (crvena) četvrti interkostalni prostor dva prsta od sternuma desno	<b>Modul 6</b>	
30.	v2 (žuta) četvrti interkostalni prostor dva prsta od sternuma lijevo	<b>Modul 6</b>	

31.	v4 (smeđa) peti interkostalni prostor – lijevo, jedan prst medijalno od medioklavikularne linije	<b>Modul 6</b>	
32.	v3 (zelena) na sredini linije između v2 i v4	<b>Modul 6</b>	
33.	v5 (crna ) peti interkostalni prostor – lijevo - u prednjoj aksilarnoj linij	<b>Modul 6</b>	
34.	v6 (ljubičasta) peti interkostalni prostor - lijevo- u srednjoj aksilarnoj liniji	<b>Modul 6</b>	
35.	na papirnu traku napisati: ime i prezime pacijenta, dob, spol, vrijeme i datum snimanja	<b>Modul 6</b>	
36.	zamoliti bolesnika da se opusti	<b>Modul 2</b>	
37.	zamoliti bolesnika da miruje	<b>Modul 2</b>	
38.	zamoliti bolesnika da normalno diše	<b>Modul 2</b>	
39.	pokrenuti snimanje EKG-a	<b>Modul 6</b>	
40.	nakon završetka snimanja otkopčati elektrode s držača	<b>Modul 6</b>	
41.	skinuti držače elektroda	<b>Modul 6</b>	
42.	dati bolesniku staničevinu ili papirnati ručnik da obriše gel ili vodu s kože, ako ne može sam, obrisati kožu	<b>Modul 6</b>	
43.	pomoći bolesniku u oblačenju	<b>Modul 6</b>	
44.	dezinficirati držače elektroda i elektrode	<b>Modul 3</b>	
45.	oprati/dezinficirati i posušiti ruke	<b>Modul 3</b>	
46.	EKG predati liječniku na očitavanje	<b>Modul 6</b>	

47.	dokumentirati postupak	<b>Modul 7</b>	
	<b>IZMJERITI PULS</b>	-	-
48.	objasniti postupak bolesniku	<b>Modul</b>	
49.	dopustiti pitanja	<b>Modul 2</b>	
50.	bolesnika smjestiti u udoban položaj	<b>Modul 6</b>	
51.	ispružiti i udobno položiti ruku na čvrstu podlogu s ispruženim dlanom	<b>Modul 6</b>	
52.	palpacijom pronaći pulsaciju na arteriji radialis	<b>Modul 6</b>	
53.	mjeriti jagodicama 2.,3. i 4. prsta laganim pritiskom na arteriju 1 minutu	<b>Modul 6</b>	
54.	evidentirati izmjerenu vrijednost	<b>Modul 7</b>	
55.	oprati/dezinficirati i posušiti ruke	<b>Modul 3</b>	
	<b>IZMJERITI KRVNI TLAK</b>	-	-
56.	Dezinficirati ruke	<b>Modul 3</b>	
57.	Objasniti postupak i njegovu svrhu	<b>Modul 2</b>	
58.	Dopustiti pitanja	<b>Modul 2</b>	
59.	Postaviti bolesnika u Fowlerov položaj	<b>Modul 6</b>	
60.	Osigurati mirnu okolinu za vrijeme mjerenja krvnoga tlaka, (zamoliti bolesnika da ne govori za vrijeme mjerenja)	<b>Modul 6</b>	
61.	Bolesnikovu ruku osloboditi odjeće, staviti ruku u razinu srca, ispružiti je dlanom okrenutim prema gore te osloniti na podlogu	<b>Modul 6</b>	

62.	Oviti praznu orukvicu oko bolesnikove nadlaktice tako da je moguće staviti dvije distalne falange između orukvice i nadlaktice bolesnika; orukvica je donjim dijelom 2 – 3 cm iznad pregiba lakta; gumene cijevi orukvice okrenute su prema unutarnjoj strani nadlaktice (obično na orukvici postoji oznaka postavljanja cijevi) iznad brahijalne arterije	<b>Modul 6</b>	
63.	Upaliti elektronički tlakomjer, pokrenuti mjerenje tlaka pritiskom na tipku	<b>Modul 6</b>	
64.	Nakon završetka koji je obično označen zvučnim signalom tlakomjera očitati dobivenu vrijednost tlaka i pulsa	<b>Modul 6</b>	
65.	Skinuti orukvicu s ruke bolesnika (elektronički tlakomjer sam će potpuno isprazniti orukvicu)	<b>Modul 6</b>	
66.	Pomoći bolesniku da se vrati u odgovarajući položaj i odjenuti ga	<b>Modul 6</b>	
67.	Evidentirati izmjerene vrijednosti krvnog tlaka	<b>Modul 7</b>	
68.	Dezinficirati ruke	<b>Modul 3</b>	
	<b>IZMJERITI SATURACIJU</b>	-	-
69.	objasniti bolesniku postupak mjerenja	<b>Modul 2</b>	
70.	dopustiti pitanja (pitati jesu li mu jasne upute – bolesnik može samo kimnuti glavom)	<b>Modul 2</b>	
71.	na odabrano mjesto (prst, vrh nosa, ušku) postaviti pulsni oksimetar	<b>Modul 6</b>	
72.	uključiti pulsni oksimetar	<b>Modul 6</b>	
73.	ostaviti pulsni oksimetar sve dok očitavanje ne dostigne konstantnu vrijednost	<b>Modul 6</b>	

74.	očitati izmjerenu vrijednost zasićenja krvi kisikom (spo <sub>2</sub> ) pulsni oksimetrom	<b>Modul 6</b>	
75.	ukloniti pulsni oksimetar i isključiti ga	<b>Modul 6</b>	
76.	dezinficirati pulsni oksimetar	<b>Modul 3</b>	
77.	oprati/dezinficirati i posušiti ruke	<b>Modul 3</b>	
	<b>UVESTI IV KANILU</b>	-	-
78.	objasniti bolesniku postupak	<b>Modul 2</b>	
79.	dopustiti pitanja (pitati jesu li mu jasne upute – bolesnik može samo kimnuti glavom)	<b>Modul 2</b>	
80.	pomoći u razodijevanju	<b>Modul 6</b>	
81.	pregledati bolesnikove vene i u dogovoru s bolesnikom odabrati mjesto uspostave venskog puta	<b>Modul 6</b>	
82.	ravno položiti bolesnikovu ruku na čvrstu podlogu	<b>Modul 6</b>	
83.	staviti zaštitni podložak ispod ruke bolesnika	<b>Modul 6</b>	
84.	provjeriti cjelovitosti i sterilnost pakiranja intravenske kanile	<b>Modul 3</b>	
85.	provjeriti cjelovitosti i sterilnost igle	<b>Modul 3</b>	
86.	provjeriti cjelovitosti i sterilnost štrcaljke	<b>Modul 3</b>	
87.	otvoriti iglu i štrcaljku u aseptičnim uvjetima	<b>Modul 3</b>	
88.	odložiti omote od igle i štrcaljke u posudu za odlaganje upotrijebljenog pribora	<b>Modul 4</b>	

89.	u štrcaljku navući 2-5 ml fiziološke otopine	<b>Modul 6</b>	
90.	na epruvete zalijepiti kod	<b>Modul 6</b>	
91.	oprati/dezinficirati i posušiti ruke	<b>Modul 3</b>	
92.	obučiti rukavice	<b>Modul 3</b>	
93.	postaviti povesku 10 do 20 cm iznad odabranog mjesta	<b>Modul 6</b>	
94.	poveska smije biti stegnuta do 1 minute	<b>Modul 6</b>	
95.	zamoliti bolesnika da stisne šaku	<b>Modul 6</b>	
96.	palpirati odabranu venu	<b>Modul 6</b>	
97.	dezinficirati mjesto uboda	<b>Modul 3</b>	
98.	upotrijebljene tupfere odložiti u posudu za odlaganje upotrijebljenog pribora	<b>Modul 4</b>	
99.	pričekati dok se koža posuši	<b>Modul 6</b>	
100.	nakon dezinfekcije više se ne smije palpirati vena	<b>Modul 3</b>	
101.	intravensku kanilu izvaditi iz zaštitne folije	<b>Modul 6</b>	
102.	foliju odložiti u posudu za odlaganje upotrijebljenog pribora	<b>Modul 4</b>	
103.	s igle intravenske kanile skinuti zaštitnu navlaku	<b>Modul 6</b>	
104.	odložiti navlaku u bubrežastu zdjelicu	<b>Modul 4</b>	
105.	nedominantnom rukom zategnuti kožu u blizini ubodnog mjesta – fiksacija krvne žile	<b>Modul 6</b>	

106.	dominantnom rukom držati intravensku kanilu, okrenutu s kosim vrhom prema gore, pod kutom od 45°	<b>Modul 6</b>	
107.	probiti kožu	<b>Modul 6</b>	
108.	spustiti kut ulaska za 10° i ući u venu	<b>Modul 6</b>	
109.	slijediti iglom venski lumen do pojave krvi u komorici	<b>Modul 6</b>	
110.	nakon pojave krvi u konektoru kanile otpustiti povesku	<b>Modul 6</b>	
111.	ispod konektora staviti tupfer	<b>Modul 6</b>	
112.	lagano izvlačiti iglu vodilicu (metalni mandren) i istodobno plasirati plastični dio intravenske kanile u venu	<b>Modul 6</b>	
113.	prstima nježno pritisnuti vrh kanile u veni i izvući iglu vodilicu (mandren) do kraja	<b>Modul 6</b>	
114.	iglu odložiti u spremnik za oštre predmete	<b>Modul 4</b>	
	<b>IZVADITI KRV</b>	-	-
115.	na konektor intravenske kanile spojiti zaštitni držač epruvete za vađenje krvi	<b>Modul 6</b>	
116.	crvenu epruvetu utaknuti u zaštitni držač epruvete za vađenje krvi	<b>Modul 6</b>	
117.	pričekati da se epruveta napuni krvlju	<b>Modul 6</b>	
118.	izvući epruvetu iz zašitnog držača epruvete za vađenje krvi	<b>Modul 6</b>	
119.	odložiti crvenu epruvetu na stalak za epruvete	<b>Modul 6</b>	
120.	plavu epruvetu utaknuti u zaštitni držač epruvete za vađenje krvi	<b>Modul 6</b>	

121.	pričekati da se epruveta napuni krvlju	<b>Modul 6</b>	
122.	izvući epruvetu iz zaštitnog držača epruvete za vađenje krvi	<b>Modul 6</b>	
123.	lagano protresti plavu epruvetu kako bi se krv pomiješala s antikoagulansom	<b>Modul 6</b>	
124.	odložiti plavu epruvetu na stalak za epruvete	<b>Modul 6</b>	
125.	odvojiti zaštitni držač epruvete za vađenje krvi od konektora intravenske kanile	<b>Modul 6</b>	
126.	odložiti zaštitni držač epruvete za vađenje krvi u posudu za odlaganje upotrijebljenog pribora	<b>Modul 4</b>	
127.	na konektor intravenske kanile spojiti štrcaljku s fiziološkom otopinom	<b>Modul 6</b>	
128.	provjeriti prohodnost intravenske kanile primjenjujući 2-5 ml fiziološke otopine	<b>Modul 6</b>	
129.	zatvoriti kanilu sterilnim čepom (nakon svake primjene lijeka kroz intravensku kanilu promijeniti sterilni čep na kanili)	<b>Modul 3</b>	
130.	preko ubodnog mjesta zalijepiti sterilnu prozirnicu	<b>Modul 3</b>	
131.	upotrijebljeni pribor koji sadrži biološki materijal baciti u spremnik za infektivni otpad	<b>Modul 4</b>	
132.	igle baciti u spremnik za oštri otpad	<b>Modul 4</b>	
133.	komunalni otpad odložiti u komunalni spremnik	<b>Modul 3</b>	
134.	skinuti rukavice	<b>Modul 6</b>	
135.	odložiti rukavice u spremnik za infektivni otpad	<b>Modul 4</b>	

136.	oprati/dezinficirati i posušiti ruke	<b>Modul 3</b>	
137.	evidentirati postupak	<b>Modul 7</b>	
138.	<b>PRIPREMITI PRIBOR ZA DAVANJE KISIKA</b>	-	-
	pripremiti pribor za kisik (popis u pripremi pribora i materijala od točke 20 do 25)		

### 5. 3. Tablica bodovanja - TREĆI DAN NATJECANJA

Natjecatelj treći dan natjecanja može ostvariti najviše 30 % ukupnih bodova.

#### MODEL 1

##### UPUTA ZA KANDIDATA

*Pažljivo pročitajte zadatak, razmislite i provedite postupak.*

Bolesnica Marija Marić 1002/24 nakon operacije ima KOLOSTOMU. Za stomu koriste se dvodijelni sustav: podloga i vrećica.

##### Uputa natjecatelju:

Promijenite podlogu i vrećicu za kolostomu.

##### NAPOMENA:

Vrijeme izvođenja zadatka iznosi 20 minuta.

	POSTUPAK	Modul	Bodovi
I.	<b>Priprema osoblja</b>		
1.	natjecatelj je odjeven u zaštitnu radnu odjeću	Modul 1	
2.	nosi zaštitnu radnu obuću	Modul 1	
3.	nosi identifikacijsku karticu	Modul 1	
4.	nokti podrezani u visini jagodica prstiju	Modul 1	
5.	duga kosa podvezana da ne smeta pri radu natjecatelji uredna brada	Modul 1	
6.	bez nakita i napadne šminke	Modul 1	
7.	analiza zadatka	Modul 1	
8.	analiza medicinske dokumentacije	Modul 3	
9.	pregled prostorije (provjera osvjetljenosti i temperature prostorije)	Modul 1	
10.	pregled sadržaja ormara i ladica	Modul 1	
11.	oprati/dezinficirati i posušiti ruke	Modul 3	

<b>Priprema pribora</b>			
1.	kolica i/ili poslužavnik	<b>Modul 5</b>	
2.	posuda za odlaganje korištenog materijala	<b>Modul 5</b>	
3.	trljačice	<b>Modul 5</b>	
4.	mjerač (šablona)	<b>Modul 5</b>	
5.	jednokratne nesterilne rukavice	<b>Modul 5</b>	
6.	vrećica za kolostomu	<b>Modul 5</b>	
7.	podloga za kolostomu	<b>Modul 5</b>	
8.	maramice za čišćenje kože	<b>Modul 5</b>	
9.	maramice za uklanjanje ljepila	<b>Modul 5</b>	
10.	škare	<b>Modul 5</b>	
11.	zaštitna pasta za stomu	<b>Modul 5</b>	
12.	jednokratna britvica	<b>Modul 5</b>	
13.	pjenušavo sredstvo za brijanje (može plivasept ili šampon)	<b>Modul 5</b>	
14.	lavor i mlaka voda	<b>Modul 5</b>	
15.	neutralni sapun	<b>Modul 5</b>	
66.	papirnati ručnici	<b>Modul 5</b>	
<b>Izvođenje postupka</b>			
1.	pozdraviti bolesnika	<b>Modul 2</b>	
2.	predstaviti se bolesniku (npr. ja sam učenica škole za medicinske sestre ili ja sam medicinska sestra...).	<b>Modul 2</b>	
3.	identificirati bolesnika (temperaturna lista, provjera imena i prezimena – pitati bolesnika „kako se zovete“, identifikacijska narukvica, ili datum rođenja).	<b>Modul 2</b>	
4.	psihička priprema – bolesniku objasniti postupak, dozvoliti pitanja	<b>Modul 2</b>	
5.	provjeriti slaže li se bolesnik s provođenjem intervencije	<b>Modul 2</b>	

6.	osigurati privatnost (namjestiti paravan)	<b>Modul 2</b>	
7.	oprati (dezinficirati) i posušiti svoje ruke	<b>Modul 3</b>	
8.	podići krevet na radnu visinu medicinske sestre/medicinskog tehničara	<b>Modul 3</b>	
9.	namjestiti bolesnika u položaj primjeren za izvođenje postupka (polusjedeći ili ležeći na leđima)	<b>Modul 6</b>	
10.	skinuti odjeću s područja trbuha (ili zamoliti bolesnika da skine odjeću)	<b>Modul 6</b>	
11.	obući rukavice	<b>Modul 3</b>	
12.	oprezno ukloniti podlogu i vrećicu radi mogućeg oštećenja kože (jednom drugom nježno pridržavati kožu, a drugom povlačiti pločicu)	<b>Modul 6</b>	
13.	odložiti staru pločicu i vrećicu u posudu za odlaganje korištenog materijala	<b>Modul 6</b>	
14.	ukloniti fekalne mase papirnatim ručnicima ili vlažnim maramicama i odložiti u posudu za odlaganje korištenog materijala	<b>Modul 6</b>	
15.	oprati okolnu kožu neutralnim sapunom i mlakom vodom koristeći se trljačicama	<b>Modul 6</b>	
16.	trljačice odložiti u posudu za odlaganje korištenog materijala	<b>Modul 6</b>	
17.	posušiti kožu papirnatim ručnikom	<b>Modul 6</b>	
18.	maramicama za uklanjanje ljepila očistiti kožu oko stome, odložiti u posudu za odlaganje korištenog materijala	<b>Modul 6</b>	
19.	procijeniti dlakavost i po potrebi ukloniti dlačice s kože jednokratnom britvicom i pjenušavim sredstvom	<b>Modul 6</b>	
20.	skinuti rukavice i odložiti u posudu za odlaganje korištenog materijala	<b>Modul 3</b>	
21.	procijeniti izgled okolne kože, komentirati s bolesnikom (reći	<b>Modul 7</b>	

	bolesniku da je koža /stoma urednog izgleda)		
22.	šablonom izmjeriti veličinu stome	<b>Modul 6</b>	
23.	izrezati otvor na ljepljivoj površini podloge stome	<b>Modul 6</b>	
24.	obući rukavice	<b>Modul 3</b>	
25.	staviti zaštitnu pastu za kožu	<b>Modul 6</b>	
26.	pravilno zalijepiti pločicu stome na suhu kožu	<b>Modul 6</b>	
27.	postaviti vrećicu na pločicu tako da prstima odozdo prema gore blago pritisnete prsten	<b>Modul 6</b>	
28.	provjeriti da li je prstenasti zatvarač u otvorenom položaju	<b>Modul 6</b>	
29.	provjeriti prijanjanje, zatvaranje je potpuno kada se čuje blagi „klik“	<b>Modul 6</b>	
30.	uputiti bolesnika da se obuče, pitati trebate li pomoć kod odijevanja?	<b>Modul 2</b>	
31.	skinuti rukavice i odložiti u posudu za odlaganje korištenog materijala	<b>Modul 3</b>	
32.	oprati/dezinficirati i posušiti ruke	<b>Modul 3</b>	
33.	komunicirati s bolesnikom tijekom provođenja intervencija (objašnjavati što radite, povremeno pitati jeli u redu, ima li bolova ili sl.)	<b>Modul 2</b>	
34.	namjestiti bolesnika u udoban položaj	<b>Modul 2</b>	
35.	maknuti paravan	<b>Modul 2</b>	
36.	pitati bolesnika treba li još nešto, pozdraviti na odlasku iz sobe	<b>Modul 2</b>	
37.	izaći iz bolesničke sobe i iznijeti kolica i/ili poslužavnik	<b>Modul 6</b>	
38.	obući rukavice	<b>Modul 3</b>	
39.	razvrstati upotrijebljeni materijal - <b>u infektivni otpad</b> : podloga za kolostomu, vrećica za kolostomu, rukavice, trljačice, maramice za čišćenje kože, maramice za uklanjanje ostatka ljepila na koži, korišteni papir ili staničevina	<b>Modul 4</b>	

40.	razvrstati upotrijebljeni materijal - <b>u komunalni otpad:</b> pakiranje od maramica, pakiranje podloge za stomu	<b>Modul 4</b>	
41.	razvrstati upotrijebljeni materijal - <b>u oštri otpad:</b> upotrijebljena jednokratna britvica	<b>Modul 4</b>	
42.	dezinficirati lavor, kolica, poslužavnik, škariće	<b>Modul 4</b>	
43.	skinuti rukavice i odložiti u infektivni otpad	<b>Modul 3</b>	
44.	oprati ili dezinficirati ruke	<b>Modul 3</b>	
45.	evidentirati provedene intervencije	<b>Modul 7</b>	
46.	evidentirati izgled okolne kože i stome	<b>Modul 7</b>	
47.	evidentirati sadržaj stome (stolicu)	<b>Modul 7</b>	

## DODATAK

### 5.4. HIGIJENA RUKU - UTRLJAVANJE ALKOHOLNOG ANTISEPTIKA

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.

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

## 5.5. HIGIJENA RUKU - 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 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.



# world skills Croatia



@worldskillscroatia



Agencija za  
strukovno obrazovanje  
i obrazovanje odraslih



ESF+  
Učinkoviti ljudski  
potencijali



Sufinancira  
Europska unija