

# HÄLSOFRÄMJANDE

Alla människor är beroende av sin hälsa för att uppnå sina mål i livet och för att uppleva hög grad av livskvalitet. Oavsett sjukdom och/eller funktionsnedsättning upplever alla människor någon grad av hälsa/ohälsa. En funktionsnedsättning i sig är inte detsamma som ohälsa, men bland personer med funktionsnedsättning är den självupplevda dåliga hälsan mer än tio gånger så vanlig som bland befolkningen i stort. De flesta personer som har en funktionsnedsättning eller sjukdom kan uppleva god hälsa och hög grad av livskvalitet. Personer som i olika grad behöver stöd i sin vardag är dock mer eller mindre beroende av medarbetare som arbetar i verksamheterna för att uppnå så god hälsa som möjligt.

Alla som arbetar inom yrken där man möter människor i behov av stöd har ett ansvar att skapa trygga miljöer där varje individ har möjlighet att må bra och känna välbefinnande, samt att undvika situationer som direkt eller indirekt riskerar individers liv och hälsa. I allt arbete där man möter människor krävs därför kunskaper om hur människor fungerar, hur hälsa kan stärkas och hur ohälsa/sjukdom/skador kan förebyggas.

För att stärka funktioner och skapa förutsättningar för goda livsvillkor behöver stödet utformas utifrån individuella behov och med respekt för den personliga integriteten och självbestämmandet. Stöd kring personlig omvårdnad eller kring måltidssituationen bör utformas så att självständighet stimuleras.

Vissa funktionsnedsättningar innebär också en ökad risk för olika medicinska komplikationer och/eller ökad sårbarhet inför olika sjukdomar/sjukdomstillstånd. Det är därför viktigt att noga följa hälsorelaterade förändringar och komplikationer hos varje individ. Oftast är det medarbetare som arbetar inom verksamheter för personer med funktionsnedsättningar, och som dagligen möter individen, som har möjlighet att upptäcka förändringar. Medarbetare behöver därför kunskaper för att observera hälsorelaterade förändringar och för att informera/rapportera till rätt person om förändringarna.

Yrkeskravet **Hälsofrämjande** handlar främst om faktorer som bidrar till god hälsa och livskvalitet, samt faktorer som handlar om ge en trygg och säker omvårdnad. Under detta yrkeskrav finns fem ämnesområden.

## Förebyggande och hälsofrämjande arbete

En viktig uppgift för medarbetare inom verksamheter för personer med funktionsnedsättning är att motivera och skapa förutsättningar för hälsosamma val i vardagen, samt skapa en trygg och säker miljö. Medarbetarens insatser ska bidra till en positiv hälsoutveckling hos den enskilde och dessutom vara präglad av respekt för den enskildes rätt att leva på det sätt han/hon själv har valt.

### Att förebygga skada, sjukdom och ohälsa

- **Kan upptäcka och informera om fall och olycksrisker**  
Känner till och kan ge exempel på olika fallrisker i vardagen till exempel höga trösklar och hala golv. Kan beskriva hur personer med olika funktionsnedsättningar kan informeras om fall- och olycksrisker.

- **Har kunskap om hur skador orsakade av fall och olyckor kan förebyggas (till exempel brännskador och förgiftning)**  
Vet att det finns många olika åtgärder som kan vidtas vid olika typer av risker, och vid olika typer av funktionsnedsättningar. Till exempel ta bort mattor, bra belysning, lagom mycket möbler, fotriktiga skor, halkskydd i duschen, gånghjälpmedel, rörelselarm, inlåsta kemikalier, värmeskydd, timer på spis och kaffebyggare.
- **Har kännedom livsstilsrelaterad ohälsa och hur den kan förebyggas**  
Vet att vissa vanor och beteenden kan vara ohälsosamma i längden och kan redogöra för några riskbeteenden till exempel fysisk inaktivitet, överdriven alkoholkonsumtion, rökning, användning av droger, felaktiga matvanor, stress, oskyddade samlag, sömnbrist. Kan beskriva och ge exempel på att viss livsstilsrelaterad ohälsa är vanligare bland personer med funktionsnedsättning till exempel ensidig kost, fysisk inaktivitet.
- **Har kunskap om hur man kan öka den personliga säkerheten**  
Kan beskriva och ge exempel på hur man kan skydda både sig själv och den man arbetar med till exempel genom att undvika konfrontationer och konfliktsituationer, att förbättra kommunikationen och möjligheten att göra sig förstådd och att förstå sin omgivning. Kan också beskriva hur man kan arbeta för att stärka person med funktionsnedsättning att skydda sig själv från fara, till exempel att undvika farliga situationer.
- **Har kännedom om var man kan få stöd vid våld och utsatthet i samhället**  
Känner till att personer med funktionsnedsättning kan utsättas för våld i samhället och kan behöva stöd i dessa situationer. Kan ge exempel på vart man kan vända sig för att få stöd i olika frågor som har med våld och utsatthet att göra.

### Att främja goda levnadsvanor och hälsosamma val i vardagen

- **Har kännedom om ett salutogent förhållningssätt**  
Känner till vikten av att fokusera på det som fungerar, istället för det som inte fungerar. Kan ge exempel på situationer där man fokuserar på möjligheter istället för hinder.
- **Har insikt i sambandet mellan hälsa och delaktighet/självbestämmande**  
Vet att människor mår bra av att kunna påverka sin situation, och att få bestämma över sin egen vardag. Kan beskriva och ge exempel på situationer där människor blir stärkta av att vara delaktiga och bestämma själva. Kan reflektera över betydelsen att få bestämma över sin vardag och olika vardagssituationer oavsett förmåga att uttrycka sina egna behov via tal.
- **Har kunskap om begreppen tvång och samtycke**  
Vet att begränsande åtgärder som exempelvis när individen inte har fri tillgång till mat eller cigaretter endast får förekomma om individen själv samtycker till (önskar) dem. Vet att de begränsande åtgärderna och faktiska omständigheter måste dokumenteras, följas upp och utvärderas regelbundet.

- **Har kännedom om sambandet mellan levnadsvanor och hälsa, och hur goda levnadsvanor kan främjas**

Vet att olika levnadsvanor kan leda till ohälsa och sjukdom och att andra levnadsvanor främjar god hälsa och välbefinnande. Kan ge exempel på sambandet mellan vissa levnadsvanor och hälsa, samt lyfta fram faktorer som bidrar till god hälsa. Känner till att:

- *Stress* kan leda till högt blodtryck, sömnsvårigheter, yrsel, minnesbortfall med mera
- *Felaktiga matvanor* kan leda till över- eller undervikt och bristsjukdomar
- *Fysisk inaktivitet* kan till exempel leda till övervikt, isolering, depression
- *Socialt nätverk* har stor betydelse för välbefinnandet. Ensamhet är en riskfaktor
- *Delaktighet* och *Självbestämmande* har samband med god hälsa
- *Fritid och kultur* främjar god hälsa
- *KASAM – Meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet* har samband med god hälsa

- **Har kunskap att motivera hälsosamma val i vardagen**

Kan beskriva och ge exempel på hur man kan arbeta för att påverka andras levnadsvanor. Exempelvis genom att vara en god förebild, stimulera till goda vanor och motivera utifrån den nivå personen befinner sig på. Kan stötta till att ta hjälp ifrån experter vid till exempel avvänjning vid missbruk och rökning.

- **Kan reflektera över dilemman som uppstår när en person med funktionsnedsättning väljer att leva ohälsosamt samtidigt som han/hon behöver stöd/hjälp/assistans**

Kan beskriva situationer där etiska dilemman av det här slaget kan uppstå, och kan väga olika alternativa handlingsmöjligheter mot varandra för att se fördelar/nackdelar. Kan motivera egna ställningstaganden.

## Personlig omvårdnad

Personlig omvårdnad kan utgöra en stor del av arbetet inom verksamheterna för personer med funktionsnedsättning. För detta krävs både teoretiska kunskaper och praktiska färdigheter. Teori och praktik tillsammans skapar en kompetens hos medarbetaren att kunna utföra/ge stöd/assistera/vägleda den personliga omvårdnaden på ett respektfullt sätt; att vara jagstödjande och respektera integritet och självbestämmande. Det är viktigt att medarbetare förstår hur viktigt det är att personer med funktionsnedsättning medverkar och gör så mycket som möjligt självständigt för att utveckla och inte förlora sina förmågor, även om arbetet tar lite längre tid. Detta ska göras med respekt för den individuella förmågan hos varje enskild person.

### Att vägleda, ge stöd/assistans och/eller hjälpa till med personlig hygien

- **Har kunskap att vägleda, ge stöd/assistans eller hjälpa en person med funktionsnedsättning att tvätta sig/duscha**

Förstår vikten av avskildhet vid personlig hygien. Kan beskriva och ge exempel på hur en duschning/tvättning kan gå till. Vet vikten av att individuell anpassning och kan ge exempel på viktiga faktorer vid personlig hygien till exempel vattentemperatur kring 37 C, vikten av att torka torrt med mera.

- Har kunskap om hur person med funktionsnedsättning motiveras att, utifrån sin förmåga, bli så självständig som möjligt vid personlig hygien**  
 Kan beskriva och ge exempel på hur självständighet i dusch- och tvättsituationer kan främjas till exempel momentbeskrivningar, bildstöd, muntlig vägledning. Förstår vikten av att lära känna varje person, dennes behov och av individuell anpassning när det gäller bemötande, kognitivt stöd samt hjälpmedel. Har kunskap om att individer kan behöva motiveras till att sköta sin personliga hygien och vet att olika personer behöver motiveras på olika sätt.
- Har kunskap att vägleda, ge stöd/assistans eller utföra munhygien samt hår- och hudvård**  
 Förstår att god mun- och tandhälsa är viktig för välbefinnandet och därför en viktig arbetsuppgift. Kan beskriva och ge exempel på hur tänder och mun bör skötas i normala fall, till exempel borstning två gånger/dag, användning av tandstickor/tandtråd mellan tänderna. Vet att det finns samband mellan mun/tandhälsa och kost, rökning, antal måltider samt vissa läkemedel. Kan ge exempel på hur stöd med tandborstning kan se ut. Kan följa ordination eller rekommendation från tandläkare/tandsköterska/tandhygienist. Kan beskriva och ge exempel på hur hår normalt sköts om, till exempel tvätt med schampo och eventuellt balsam, borstning. Vet att det är viktigt att huden hålls smidig och elastisk. Kan beskriva och ge exempel på hur huden normalt sköts om till exempel inte överdriven tvättning, smörjning med fuktighetsbevarande hudlotion vid torr hud.
- Kan utföra personlig omvårdnad vid kontrakturer/ felställningar**  
 Vet att risken för kontrakturer ökar vid långvarigt sängläge eller stillasittande och att det inte går att återfå normal rörelseförmåga i en led som drabbats. Vet att kontrakturer är både smärtsamma och att de förhindrar rörelseförmågan. Kan beskriva och ge exempel på hur kontrakturer kan förebyggas genom att personen själv utför så mycket av rörelserna som möjligt eller att någon annan utför rörelserna åt individen. Förstår vikten av att utföra personlig omvårdnad med mjuka, långsamma och försiktiga rörelser.

#### Att vägleda, ge stöd/assistans och/eller hjälpa till med klädsel

- Har kunskap att vägleda, ge stöd/assistans eller hjälp vid val av kläder samt på- och avklädning**  
 Vet att valet av kläder tillhör självbestämmandet och att det är viktigt att ge förutsättningar för att välja kläder själv. Kan beskriva och ge exempel på vilket sätt klädvalet underlättas vid kognitiva funktionsnedsättningar till exempel begränsa antalet alternativ, sortering och uppmärkning. Kan beskriva och ge exempel på hur på- och avklädning kan stödjas beroende på funktionsnedsättning och individuell anpassning.
- Har kunskap om hur person med funktionsnedsättning motiveras att, utifrån sin förmåga, bli så självständig som möjligt vid val av klädsel samt av- och påklädning**  
 Kan beskriva och ge exempel på hur självständighet kan underlättas till exempel genom att förenkla val av kläder och att välja kläder som är lätta att ta på och av. Förstår vikten av att arbeta individuellt, utifrån varje brukares önskemål och behov.

## Måltider och näringslära

Medarbetare inom verksamheterna för personer med funktionsnedsättning behöver ofta planera och tillreda måltider. Detta kräver kunskap om allt ifrån näringslära och läkemedels påverkan på aptiten, till hur mat tillreds och serveras på bästa sätt samt hur måltiderna bör fördelas över dygnet. Det är också viktigt att kunna skapa en måltidsmiljö som är lustfylld och trivsamt både för enskilda individer och för grupper. Medarbetare behöver också kunna utföra matning och annan hjälp kring måltider på ett respektfullt sätt.

### Att ge stöd/assistans och/eller hjälp i samband med måltider

- **Kan vid måltider vägleda, ge stöd/assistans och mata person med funktionsnedsättning**  
Vet att det kan vara svårt att bli matad och att det är viktigt att vara lyhörd för den enskildes behov. Kan beskriva och ge exempel på hur en måltidssituation där matning förekommer kan se ut till exempel att god tid behövs, se till att maten inte kallnar, förstå och att underlätta vid ät- och sväljsvårigheter till exempel sittställningens betydelse medför eventuellt särskilda åtgärder.
- **Har kunskap att tillsammans med person som har funktionsnedsättning planera och arrangera en individanpassad måltidssituation**  
Förstår att måltiden är en viktig stund för de flesta och att måltidssituationen ska göras så trevlig som möjligt samtidigt som den måste vara individanpassad.
- **Har kännedom om nutrition och vad en välbalanserad kost innebär**  
Känner till Svenska näringsrekommendationer (SNR) som ges ut av Livsmedelsverket. Syftet med dessa kostråd är att tillfredsställa grundläggande näringsbehov och förebygga kostrelaterade sjukdomar. Medarbetaren ska ha en uppfattning om vad dessa rekommendationer innehåller.
- **Har kännedom om riktlinjer och rekommendationer gällande kost och måltider**  
Vet vilka regler och rutiner som finns på arbetsplatsen. Vet att det finns Svenska näringsrekommendationer (SNR) som ska följas.
- **Har kännedom om specialkost och om vanliga födoämnesallergier**  
Vet att kosten ibland behöver anpassas vid sjukdom och funktionsnedsättning. Känner till och kan ge exempel på vanliga födoämnesallergier till exempel glutenintolerans och laktosintolerans.
- **Har kunskap att planera och motivera individanpassade måltider och lämplig kost utifrån gällande rekommendationer tillsammans med person som har funktionsnedsättning**  
Vet att matvanor är en del av en människas arv och att den mat man vuxit upp med har en särskild betydelse. Vet att kosten ibland behöver anpassas vid sjukdom och funktionsnedsättning. Kan beskriva och ge exempel på hur matplanering tillsammans med den enskilde kan underlättas och göras begriplig för den som har kognitiva funktionsnedsättningar till exempel med hjälp av bilder och listor. Vet att dieter kräver en rekommendation från dietist.

- **Har kunskap om hur självständighet i matplaneringen kan motiveras**  
Vet att person med funktionsnedsättning själv ska planera och välja sin mat. Kan beskriva och ge exempel på hur ens egen kunskap och inställning kan påverka arbetet med att öka självständigheten kring hälsosamma matvanor vid till exempel över- och undervikt, behov av specialkost osv. Kan beskriva och ge exempel på hur matplaneringen kan förenklas och göras begriplig med hjälp av kognitivt stöd och hjälpmedel.

## Hälsa- och sjukvård

I ett flertal verksamheter för personer med funktionsnedsättning arbetar medarbetarna i olika omfattning med kroppsnära omvårdnadsarbete. Det handlar om att stärka hälsa, lindra och förebygga sjukdomar och komplikationer. Arbetet består också av åtgärder för att undvika smittspridning och att med delegering administrera läkemedel och utföra enklare behandlingar. I första hand har medarbetare ansvar för att uppfatta och observera förändringar samt informera/rapportera till rätt person (medicinsk expertis/profession). Medarbetare i verksamheter för personer med funktionsnedsättning behöver kunskaper för att kunna utföra dessa arbetsuppgifter.

### Att samverka med hälso- och sjukvården kring den enskilde samt stödja/assistera individen i kontakt med hälso- och sjukvården

- **Har kunskap om samhällets hälso- och sjukvårdsorganisation och vet vilka myndigheter som har ansvar för att hjälpa personer med olika funktionsnedsättningar**  
Kan beskriva och ge exempel på hälso- och sjukvårdens roll och uppdrag. Vet var man kan hitta information och kontaktuppgifter.
- **Har kunskap om vad det innebär att ta emot en delegering**  
Vet vad en delegering innebär. Kan beskriva hur en delegering går till och vem som vanligtvis delegerar vad.
- **Har kunskap om när och hur medicinsk expertis ska kontaktas**  
Kan beskriva och ge exempel på situationer då medicinsk expertis ska kontaktas för både fysisk och psykiska behov.
- **Kan vid behov vara ett stöd för att få kontakt med rätt organisation eller myndighet**  
Kan stödja/assistera individen att få kontakt med rätt organisation eller myndighet. Vet var kontaktuppgifter och information finns tillgängligt. Kan stödja individen vid ett besök inom hälso- och sjukvården till exempel genom att beskriva hur personen uttrycker behov eller känslor som exempelvis smärta, eller genom att förbereda besöket så att hälso- och sjukvårdens personal får rätt information.

### Att känna igen symptom, minska lidande och göra en första bedömning av skada och sjukdomstillstånd

- **Har kunskap att avläsa tecken på ohälsa och vanliga sjukdomar**  
Kan beskriva och ge exempel på förändringar hos individen som kan vara tecken på ohälsa och sjukdom till exempel feber, smärta, rodnad, svullnad, trötthet, viktnedgång-uppgång, aptitlöshet, humörförändringar eller andra förändringar hos individen.

- **Kan bedöma vanliga förändringar i sjukdomstillstånd**  
Kan beskriva och ge exempel på förändringar i sjukdomstillstånd som kräver kontakt med annan yrkesgrupp.
- **Kan, utifrån information och kunskapsförmedling via medicinsk expertis, avläsa och hantera vanliga sjukdomstillstånd ex. allergireaktioner samt diabetes**  
Kan beskriva och ge exempel på arbetsuppgifter som kan delegeras av medicinsk expertis. Vet var man kan hitta information om medicinska arbetsuppgifter, vad som kräver delegering och vad som kan utföras med eller utan konsultation av medicinsk expertis.
- **Kan utföra enklare behandlingar (motsvarande egenvård)**  
Vet att egenvård är de åtgärder som den enskilde själv kan vidta vid enkla och vanliga sjukdomar och skador, det vill säga insatser som en individ kan vidta för att behandla sig själv. Kan utföra dessa insatser, till exempel göra rent och lägga om mindre sårskador.
- **Kan agera rätt vid olika reaktioner i samband med epilepsi**  
Vet att man agerar lugnt och lugnar andra i omgivningen om så behövs. Har kännedom om hur anfällen kan se ut för personer som har epilepsi och kan följa instruktionerna på personens läkarordination vid ett anfall.

Vet att man kan hjälpa till och minska risken för att personen skadas under anfallet genom att:

- lossa kläder som sitter för tätt i halsen
- lägga något mjukt lagt under huvudet om man ligger på hårt underlag
- lägga personen i stabilt sidoläge när kramperna är över
- Stanna kvar under och efter anfallet, prata lugnt när anfallet tar slut, berätta vad som har hänt och stödja personen efteråt till en lugn miljö där denna kan vila

Vet att personer som har epilepsi och är vana att få anfall sällan behöver uppsöka sjukhus för att ett anfall har inträffat men att man kontaktar 112 i nedanstående situationer:

- Om man inte vet att personen har epilepsi
- Om anfallet varar fem minuter eller längre, alternativt enligt instruktioner om anfallets längd enligt läkarordinationen
- Om den som haft anfall inte vaknar till ordentligt när kramperna är över
- Om personen har skadat sig under anfallet

- **Kan avläsa tecken på förändrad psykisk hälsa**  
Känner till de vanligaste symtomen på förändrad psykisk hälsa till exempel nedstämdhet, ångest, håglöshet, självkritik, kroppsliga symtom (som aptitlöshet, förstoppning, muntorrhet och smärta), koncentrationssvårigheter och sömnsvårigheter. Kan känna igen dessa symtom hos en annan människa.
- **Kan utföra HLR hjärt/lungräddning**  
Har genomgått kurs i HRL hjärt/lungräddning och kan praktiskt visa hur detta går till.

### Att följa hygienföreskrifter och förhindra smittspridning.

- **Har kunskap om olika smittvägar**  
Kan beskriva och ge exempel på olika smittvägar till exempel sår, nysningar, hosta, dörrhandtag, smutsvätt, sängkläder och andra föremål.
- **Har kunskap om basala hygienrutiner**  
Kan beskriva och ge exempel på hur man kan undvika smittspridning till exempel att långt hår ska vara uppsatt, ingen löst hängande slöja, inga långärmade kläder, inga långa örhängen, inga ringar, klocka eller armband, inga långa eller målade naglar, användning av handskar, handdesinfektion och skyddskläder (dessa ska bytas ut mellan olika arbetsmoment).

### Att förebygga och förhindra att sår uppstår, samt utföra enklare sårbehandling

- **Kan följa en omlägningsordination vid sårvård**  
Vet att man behöver en delegering för att få utföra arbetsuppgifter av det här slaget.
- **Kan avläsa tidiga tecken på trycksår**  
Kan ge exempel på tidiga tecken på trycksår till exempel varm hud, rodnad, blåsor och missfärgning på huden.
- **Kan avläsa tidiga tecken på bensår**  
Kan ge exempel på tidiga tecken på bensår till exempel kall eller varm hud, rodnad, missfärgning, svullnad och värk.
- **Kan utföra enklare behandlingar vid vanliga förekommande hudproblem**  
Vet att det krävs en delegering för att utföra arbetsuppgifter om kräm/salva är ordinerade. Kan beskriva hur vanliga hudbesvär som inte kräver ordination kan behandlas till exempel avlägsna gamla produkter, se till att huden torkas efter tvätt, smörj med mjukgörande krämer, använd puder och salva vid svamp och eksem.

### Att vara behjälplig vid byte och skötsel av stomi- och kateterpåse, samt att observera och rapportera förändringar och att kunna förebygga komplikationer

- **Kan iaktta tillstånd och förändringar hos person som har stomi och att byta stomipåse**  
Kan beskriva hur man ska hantera en stomi till exempel kontrollera hur huden ser ut kring stomin så att den inte är irriterad och kontrollera att det inte läcker. Kan beskriva hur och vad man rengör med, hur man byter påse samt vilka riktlinjer som finns när det gäller delegering och stomivård.
- **Kan iaktta tillstånd och förändringar hos person har kateter och att byta kateterpåse**  
Kan beskriva hur man ska hantera en kateter till exempel titta på mängd, färg, lukt och utseende på urinen och kontrollera att flödet är rätt så att det inte är några veck på slangen. Vet att eventuell förvirring kan vara symptom på urinvägsinfektion. Vet när man använder kort eller lång påse. Kan beskriva hur byte av påse går till och hur man anger tid och datum. Känner till att katetersättning, blåsträning och spolning av kateter förutsätter delegering.

## Läkemedel

Inom verksamheterna för personer med funktionsnedsättning är läkemedelsutdelning en vanligt förekommande arbetsuppgift. Medarbetare behöver kunskap kring vanligt förekommande läkemedel och deras biverkningar samt hur dessa läkemedel kan ges.

Att ha kunskap om de vanligaste läkemedlen och deras biverkningar samt hur dessa läkemedel kan ges.

- **Har kunskap om ansvar, befogenheter och rutiner för en säker läkemedelshantering**  
Vet vad en delegering innebär och kan ge exempel på vilket ansvar medarbetare får vid delegering av delning av läkemedel till exempel att man måste koppla personnummer med namn, att kontrollera datum, tid och antal tabletter, att läkemedel ges på rätt sätt, att signering är viktig, att man inte får delegera vidare och att man inte får ge mediciner på annans uppdrag än ansvarig sjuksköterskas. Vet att delegeringen är personlig i båda riktningar, vilket bland annat, innebär att när sjuksköterskan slutar gäller inte delegeringen. Vet att man har ett ansvar att kontrollera när delegeringsansvaret går ut.
- **Har kännedom om de vanligaste läkemedlen som ordineras till personer med funktionsnedsättning**  
Kan ge exempel på läkemedel som är vanligt förekommande inom verksamheterna till exempel psykofarmaka, neuroleptika, antiepileptika, antidepressiva och ångstdämpande läkemedel.
- **Kan uppmärksamma biverkningar av vanligt förekommande läkemedel**  
Kan ge exempel på vanliga biverkningar av läkemedel som ges i verksamheterna till exempel muntorrhet, diarré, klåda, allergiska reaktioner som andnöd och utslag, illamående, förstoppning, yrsel med fallrisk, svettningar, feber, förvirring, torrhosta, aptitlöshet, huvudvärk, trötthet och påverka sexuallivet.
- **Har kännedom om de vanligaste fackuttrycken som förekommer i samband med medicinering**  
Kan beskriva betydelsen av vanligt förekommande fackuttryck till exempel Apo-dos och bubblor = små portionspåsar som är förpackade från apoteket fördelat på vecka, datum och tid.  
Dosetter = veckodoser fördelat på dag och klockslag som vanligtvis delas av sjuksköterska  
Behovsmedicin = ordinerar från gång till gång av sjuksköterska