

KVÄLLSSCHEMA

| Tid | Adress+Insats | Avsatt tid | Gångavstånd |
|--------------|---|-------------------|----------------|
| 16.00-16.10 | Passet börjar på kontoret. Nycklar hämtas. Rapport? | | |
| | ingen gångtid (Google 4 min) | | 300 m |
| 16.10-16.30 | Dalagatan | 20 minuter | |
| | Ta med nyckel. Lås dörren när du går. Middag | | |
| | 3 min gångtid (Google 3 min) | | 240 m |
| 16.33-16.48 | Upplandsgatan | 15 minuter | |
| | Leverans av matlåda. Disk. Hjälp att värma. Diska och snygga till på diskbänken. Ta med sopor. Anteckna i pärmen om han äter eller inte. Öppnar själv. | | |
| | 1 min gångtid (Google 5 min) | | 450 m |
| 16.49-16.59 | Norrtullsgatan | 10 minuter | |
| | Tillsyn. Öppnar själv. | | |
| | 1 min gångtid (Google 3 min) | | 300 m |
| 17.00-17.10 | Hagagatan | 10 minuter | |
| | Kvällsmål | | |
| | 4 min gångtid (Google 12 min) | | 900 m |
| 17.14-17.24 | Sigtunagatan | 10 minuter | |
| | Toalettbesök | | |
| | 1 min gångtid (Google 11 min) | | 1 400 m |
| 17.27-17.42 | Ynglingagatan | 15 minuter | |
| | Kvällsmål, hjälp i säng, avklädning. Hjälp med medicin från dosett (varan). | | |
| | 4 min gångtid (Google 10 min) | | 800 m |
| 17.46-18.01 | Norrtullsgatan | 15 minuter | |
| | Toalettbesök, middag, dubbelbemanning. Nyckel! Nyckel till medicinskåp Finns på nyckelknippan. Brukaren får ej veta var dosetten förvaras, risk för övermedicinering! | | |
| | 3 min gångtid (Google 8 min) | | 650 m |
| 18.04 -18.19 | Dalagaatan | 15 minuter | |
| | Toalettbesök, matning, kvällsmål, hjälp i säng, förflyttningshjälp, dubbelbemanning, disk, avklädning | | |
| | 2 min gångtid (Google 2 min) | | 210 m |
| 18.21 -18.41 | Vanadisvägen | 20 minuter | |
| | Middag | | |
| | ingen gångtid (Google 1 min) | | 40 m |
| 18.41 -19.01 | Upplandsgatan | 20 minuter | |
| | Tandborsten står på laddning vid sovrummet, tandborstar och tandkräm på toan. Viktigt att han sköter sin munhygien, då han har inflammation i tandköttet. Sätt tillbaka tandborsten på laddning. Anteckna hur det har gått. | | |
| | 3 min gångtid (Google 5 min) | | 450 m |
| 19.04 -19.24 | S:t Eriksgatan | 20 minuter | |
| | Tillsyn. Middag. Laga middag. Hon har tappat matlusten. Det är viktigt att hon äter. Sitt kvar med henne. Ge henne medicin. Se till att hon tar den! Muntligt stöd vid hygien och avklädning. | | |
| | 4 min gångtid (Google 6 min) | | 450 m |
| 19.28 -19.48 | Hälsingegatan | 20 minuter | |
| | Toalettbesök. Middag. Disk. | | |
| | 3 min gångtid (Google 4 min) | | 400 m |
| 19.51 -20.01 | Sigtunagatan | 10 minuter | |
| | Toalettbesök. | | |
| | 4 min gångtid (Google 5 min) | | |
| 20.05 -20.15 | Norrtullsgatan | 10 minuter | |
| | Hjälp i säng. Dubbelbemanning. Avklädning. Nyckel till medicinskåp finns på nyckelknippan. Får ej veta var dosetten förvaras, risk för övermedicinering. | | |
| | 2 min gångtid (Google 9 min) | | 550 m |

KVÄLLSSCHEMA

| Tid | Adress+Insats | Avsatt tid | Gångavstånd |
|--------------|--|-------------------|--------------|
| 20.17 -20.32 | Vanadisvägen Ögondroppar. Hjälp i säng. Ge delegerad medicin. Hjälp med att byta sängkläder. | 15 minuter | |
| | 1 min gångtid (Google 6 min) | | 550 m |
| 20.33 -20.43 | Ynglingagatan Tillsyn | 10 minuter | |
| | 3 min gångtid (Google 10 min) | | 750 m |
| 20.46 -21.01 | Dalagatan Hygien. Avklädning. Hjälp i säng. Tag med nyckel. Lås dörren. | 15 minuter | |
| | ingen gångtid (Husen ligger bredvid varandra.) (Google 1 min) | | 53 m |
| 21.01 -21.16 | Dalagatan Toalettbesök. Munhygien. Hygien. Förflyttningshjälp. Dubbelbemanning. Avklädning. Hjälp i säng. Medicin samt byte av inkontinensskydd. Viktigt att hon får sin värktablett! Nyckel. Använd alltid handskar och förkläde. Sprita dig efteråt! | 15 minuter | |
| | 1 min gångtid (Google 3 min) | | 240 m |
| 21.17 -21.37 | Dalagatan Hygien. Hjälp i säng. Avklädning. | 20 minuter | |
| | 1 min gångtid (Google 5 min) | | 450 m |
| 21.38 -21.58 | Västeråsgatan Munhygien. Hygien. Förflyttningshjälp. Avklädning. Toalettbesök. Hjälp i säng. | 20 minuter | |
| | Ingen gångtid (Google 4 min) | | 350 m |
| 21.58 -22.00 | Tillbaka till kontoret Rapport. Lämna tillbaka nycklar. | | |

GÅNGTID ELLER SPRINGTID

Vårdbiträdena är tillsagda att logga in men också ut på Paragå utanför porten. På så sätt kan den tid som vårdbiträdet behöver för att använda trappor och hiss, men också på-och avklädning av ytterkläder och skor, räknas in i arbetstiden. Det gäller också in-och utloggning. På kvällen ansvarar ett vårdbiträde för de larm som de gamla slår. De kan behöva gå på toaletten eller i värsta fall har någon ramlat. Om någon har fallit måste två vårdbiträden inom 20 minuter besöka pensionären och det är den larmansvarige som behöver ordna så att detta sker – inom de redan tajta scheman som varje vårdbiträde har.

Det här vårdbiträdet skall alltså besöka 20 brukare och gå 9,5 kilometer på 41 minuter under 6 timmars arbete! Enligt Google Maps behövs 108 minuter, alltså en och en halv timme, för att tillryggalägga denna sträcka.