

Talmanus – Basal hygien och klädregler

Varför behövs basal hygien och klädregler?

- Mottagliga individer
- Ökad smittspridningsrisk
- Mycket människor på liten yta
- Hög antibiotikaanvändning



Försämhet till basal hygien och klädregler är en av de viktigaste åtgärderna för att förebygga smittspridning och förhindra uppkomst av vårdrelaterade infektioner (VRI)

Inom vård och omsorg vistas människor på en liten yta, ofta med olika sjukdomar och behandlingar. Många har dessutom nedsatt immunförsvar. Det krävs därför en hög hygienstandard för att förhindra spridning av smitta inom vård och omsorg.

Vår normalflora, dvs de bakterier som vi normalt bär till stor del på huden, i näsan, i svalget och i tarmen ingår i vårt försvarssystem. Ibland kan dessa bakterier hamna på fel ställe och då orsaka en infektion. Vanligaste exemplen är att våra tarmbakterier hamnar i urinvägarna och där orsakar en urinvägsinfektion eller att hudbakterier förflyttas till t.ex. skadad hud och orsakar en sårinfektion.

Bakterier som utvecklar motståndskraft (resistens) mot våra vanligaste antibiotika blir allt vanligare. Att vara bärare av dessa bakterier utan att vara sjuk är något som ökar och är idag vanligt förekommande ute i samhället.

I kampen för att förebygga antibiotikaresistens blir det allt viktigare att all vårdpersonal arbetar på ett sådant sätt att spridning av smitta och infektioner undviks, och på så sätt bidrar till en minskad antibiotikaförbrukning i vården.

VRI
Vårdrelaterade infektioner

Infektioner som uppkommer till följd av diagnostik, behandling eller omvårdnad i slutenvård eller i övrig vård och omsorg

- Drabbar cirka 10 % av patienterna inom slutenvården
- Ökat lidande för de som drabbas
- Förlänger vårdtiden och fördyrar vården
- Utgör en stor andel av samtliga vårdskador
- En av de vanligaste är vårdrelaterade urinvägsinfektioner



Vårdrelaterade infektioner (VRI) är vanligt förekommande vårdskador och kan ibland vara allvarliga. En av de vanligaste vårdrelaterade infektionerna är urinvägsinfektion, som ofta kan relateras till kateterbehandling. Luftvägsinfektioner, hud- och mjukdelsinfektioner, infartsrelaterade infektioner i blodbanan samt mag- och tarminfektioner är också vanligt förekommande. VRI är inget isolerat problem för slutenvården. Vård- och omsorgstagare inom särskilt boende eller boende enligt lagen om stöd och service drabbas också av VRI.

En VRI kan orsakas av att mikroorganismer från vårdtagarens egen bakterieflora råkat hamna på fel ställe i/på kroppen, t.ex. i samband med en operation. Men den kan även spridas via andra vårdtagare, personalens händer, kläder eller otillräckligt rengjorda föremål och ytor.

Även personal kan drabbas av en VRI till följd av sin yrkesutövning. Ett exempel på detta är vinterkräxjuka.


Uppskattningsvis orsakar VRI cirka 750 000 extra vård dagar årligen till en kostnad av cirka 6,5 miljarder kronor.

Talmanus – Basal hygien och klädregler

Basal hygien i vård och omsorg SOSFS 2015:10

Tillämpas av all hälso- och sjukvårdspersonal i vårdssituationer där känd eller okänd smitta ska förebyggas

Från och med den 1 januari 2016 gäller hygienregler även vid arbete inom hemtjänsten, särskilda boenden och vissa LSS-boenden




Basal hygien i vård och omsorg (SOSFS 2015:10) är en föreskrift från Socialstyrelsen. Den är en bindande regel och den ska följas av ALL vårdpersonal. Från och med 1/1 2016 omfattas även vårdpersonal inom kommunal vård (SÄBO, LSS-boende, hemsjukvård och hemtjänst) av föreskriften, personliga assistenter i hemmet omfattas inte.

Det mest effektiva sättet att förhindra smittspridning, är att du som utför vård- och omsorgsmoment följer de basala

Kontaktsmitta

- Indirekt och direkt kontaktsmitta är den vanligaste smittvägen inom vård och omsorg
- De vanligaste transportörerna av mikroorganismer är våra händer



Den indirekta smittan är den vanligaste smittvägen i vården, där händerna spelar störst roll.

Det är viktigt att bryta smittvägarna med en god handhygien, då mikroorganismer förflyttas med våra händer. Tänk även på vårdtagarnas händer.

Informera om handhygien och hjälp de som inte klarar detta själva, framför allt efter toalettbesök och före måltid. Smitta via kläder, ytor och föremål är andra exempel på indirekt kontaktsmitta som ofta förekommer i vården.

Smycken, förband och stödbandage

- Underarmar och händer ska hållas fria från armbandsur, smycken, bandage, förband, stödskenor eller motsvarande



För att kunna utföra en god handhygien ska händer och underarmar hållas fria från klocka, armband, ringar, stödbandage samt olika former av förband. I annat fall kan inte händerna göras rena och därmed vara orsak till att det sker en smittspridning.

Smycken, klocka och dylikt på händer och underarmar utgör bakteriehärdar.

Talmanus – Basal hygien och klädregler

Konstgjorda naglar och nagellack

- Naglarna ska vara korta och fria från konstgjorda material



Enligt föreskriften (SOSFS 2015:10) får inte någon form av främmande material förekomma på naglarna, inte ens genomskinligt nagellack. Nagellack skadas snabbt och mikroorganismer fäster i sprickorna. Med konstgjorda naglar är det svårt att utföra en ordentlig handdesinfektion, vilket innebär en risk för smittspridning. Under konstgjorda naglar kan det växa svamp, mögel och tarmbakterier.

Naglarna ska vara kortklippta. Under långa naglar samlas mycket mikroorganismer, de är svåra att hålla rena och kan även punktera handskarna.

Lagom nagellängd är när man håller handen rakt framför sig med handflatan mot sig och man inte ser någon nagel sticka upp bakom fingertopparna.

Handdesinfektion

Använd handdesinfektion:

- Före och efter all kontakt med vårdtagare
- Före rena arbetsmoment ex. läkemedel, mathantering, rent material
- Efter smutsiga arbetsmoment ex. personlig hygien, blöjbyte
- Innan handskar tas på och efter avtagande av handskar



Händerna ska desinfekteras omedelbart före och efter varje direktkontakt med vårdtagare för att bryta smittvägarna. Tänk på att händerna kan behöva desinfekteras flera gånger hos samma vårdtagare beroende på arbetsmoment. Se därför till att alltid ha handsprit nära till hands. Det ska vara lätt att göra rätt!

Även när du använder handskar måste du desinfektera händerna före och efter användning.

Genom att använda handdesinfektionsmedel i rätt situationer minskar risken för smittspridning.

Talmanus – Basal hygien och klädregler

Handdesinfektion

Rätt teknik är viktig:

- Medlet gnids in överallt på händerna och en bit upp på underarmarna tills de är helt torra
- Effekten uteblir där man ej kommit åt
- Fingertopparna samt tummen på den dominanta handen missas ofta



Händerna ska vara helt torra innan användning av handdesinfektion.

Kupa handen, ta rikligt (2–4 ml) med handdesinfektionsmedel och gnid in medlet överallt på händerna. Börja med handflatorna, handryggarna, fingertopparna, runt alla fingrar och i tumgreppen. Avsluta med underarmarna. Gnid in handdesinfektionsmedlet tills händerna är torra. Då har full effekt uppnåtts. Handspriten torkar inte ut huden då den innehåller återfettande ämnen.

Handdesinfektionen är inte klar förrän desinfektionsmedlet har torkat. Det tar dessutom längre tid att stå och "vifta" med händerna för att försöka bli torr.

Handtvätt

Tvätta händerna med tvål och vatten:

- När de är synbart smutsiga
- Efter toalett besök
- Vid kräkning eller diarréer
- Innan hantering av livsmedel



Händerna ska tvättas med tvål och vatten t.ex. efter det att personal har varit i kontakt med vårdtagare med kräkning och/eller diarré. Detta för att handdesinfektionen inte har full effekt på bl.a. calicivirus/vinterkräksjuka och Clostridium difficile.

Använd flytande tvål och vatten. Tvätta i minst 30 sekunder. Torka torrt med engångshandduk eller torkpapper. Desinfektera händerna.

Det är viktigt att händerna är torra innan de desinfekteras då effekten av handspriten annars kan försämrans på grund av utspädning.

Tvätta inte händerna med tvål och vatten i onödan då detta torkar ut huden och kan medföra hudproblem som t.ex. eksem.

Talmanus – Basal hygien och klädregler

Handskar

Används vid risk för kontakt med blod, urin, avföring, kräkning samt vid hantering av kemikalier och läkemedel

Viktigt att handdesinfektionen torkat innan handskar tas på!

2019-12-09 11

Handskar ska alltid användas då det finns risk för kontakt med kroppsvätskor. De hindrar händerna från att bli kraftigt nedsmutsade och handdesinfektionen blir därmed effektivare. Handskar får aldrig spritas av och återanvändas.

OBS: Viktigt att handdesinfektionen torkat innan handskarna tas på - Handdesinfektionsmedlet påverkar handskmaterialet, det går då inte att garantera att handskarna behåller sina skyddande egenskaper.

Av med handskarna så snart de gjort sin uppgift och byt handskar mellan olika moment.

Handsken förorenas snabbt vid användning, precis som handen skulle gjorts. Tänk därför på hur du använder handskarna. Var inte "överallt" med handskarna.

Var rädd om dina händer. Huden luckras upp under en tät handske och ökar risken för hudbesvär. Använd därför inte handskar oftare eller under längre tid än nödvändigt.

Arbetskläder

- Arbetsdräkten ska vara kortärmad
- Får endast bäras i arbetet
- Byts dagligen eller oftare vid nedsmutsning
- Ska tvättas i minst 60°
- Linne eller kortärmad tröja får användas under arbetsdräkten

2019-12-09 12

Arbetsdräkten ska sluta ovanför armbågen. Tröja med lång ärm får inte användas under arbetsdräkten.

Frysjackor kan användas vid administration eller liknade. Dessa tas då av vid vårdtagarkontakt/vårdmoment och ska bytas dagligen.

Används läkarrock ska denna tas av vid vårdtagarkontakt/vårdmoment. Även den ska bytas dagligen precis som övriga arbetskläder.


Vissa smittämnen har en förmåga att överleva under lång tid i vårdmiljön. T.ex. så har MRSA (antibiotikaresistenta hudbakterier) setts överleva i flera veckor på kläder.

Talmanus – Basal hygien och klädregler

Plastförkläde

- Skyddar arbetsdräkten vid omvårdnad/behandling/undersökning
- Används vid nära kroppskontakt med vårdtagaren samt vid risk för att arbetskläderna kommer i kontakt med kroppsvätskor eller annat biologiskt material

Plastförklädet är engångs och slängs direkt efter användning!



2019-12-09 13

Används t.ex. vid:

- bäddning av säng
- förflyttning av vårdtagare , där arbetskläderna kommer i nära kontakt med patientens hud/kläder
- såromläggning
- tömning av KAD påse = finns risk för stänk
- när använd urinflaska/använt bäcken ska bäras till desinfektionsrum. När smutstvätt bärs till desinfektionsrum då tvättsäck inte finns nära till hands (bäst att slänga direkt i tvättsäck)

Stänkskydd

- Används vid arbete som medför risk för stänk mot ansiktet.
- Munskydd
- Skyddsglasögon
- Visir



2019-12-09 14

Använd vätskeavvisande munskydd klass II R, skyddsglasögon alternativt visir för att skydda mun-, näs- och ögonslemhinna vid arbete där uppenbar risk för sprut/stänk av blod eller andra kroppsvätskor finns.

Munskydd kastas direkt efter varje användning. Om skyddsglasögon/visir för flergångsbruk används ska dessa desinfekteras med alkoholbaserat ytdesinfektionsmedel med tensid.

Långt hår och skägg

- Ska fästas upp så att det inte hänger ner i arbetsfältet
- Vid användande av huvudduk ska denna fästas upp eller stoppas in under arbetskläderna



2019-12-09 15

Långt hår och långt skägg ska fästas upp så att det inte riskerar att hänga ner i arbetsfältet. Flätor på sidorna eller långt flätat skägg riskerar att hänga ner och måste då fästas upp på ett annat sätt.