

”Lätt att göra rätt” Basala hygienrutiner och klädregler
– för personal på särskilt boende för äldre

Fundera på och ta ställning till påståendet. Hur brukar Du vanligtvis göra?	Alltid	Aldrig	Beror på situationen	Facit – stöd i ert resonemang
Jag bär smycken på händer eller underarmar när jag arbetar med vårdtagare.		X		Smycken på händer och underarmar är stora bakteriehärdar. På och under ringar, armband och klockor växer en stor mängd bakterier, som kan föras vidare till fel ställe hos vårdtagaren ex till ett sår, till andra vårdtagare, men också tas med hem och medföra en risk för smitta till din familj. Handsprit kommer inte åt under ringen, klockan eller armbandet och förhindrar en fullgod handhygien och innebär stor risk för smittspridning och vårdrelaterade infektioner då de bärs i vård- och omsorgsarbete.
Jag är kortärmad vid alla vård- och omsorgsnära situationer.	X			En förutsättning för att du ska kunna göra rent dina händer och underarmar på ett korrekt sätt är att dina kläder som du använder i vård- och omsorgsnära situationer har en kort ärm, som slutar ovanför armbågen. Långärmade plagg ska inte användas. Endast tillåtet vid administrativt och socialt arbete, INTE i vård- och omsorgsarbete nära vårdtagare eller i samband med annat indirekt vård- och omsorgsarbete som exempelvis städning, hantering av rent material, läkemedel eller livsmedel. Använd ett linne eller en t-shirt med kort arm under arbetskläderna om du fryser eller en kortärmad värmeväst över din överdel. Används en väst över arbetskläderna i nära vård- och omsorgsarbete, ska även den bytas varje dag.
Jag glömmer sprita händerna före vårdtagarkontakt.		X	(X)	Sannolikt glömmer vi eller missar att sprita händerna före vårdtagarkontakt ibland, vilket inte är bra då det är den

				<p>absolut mest viktiga åtgärden för vårddagaren. Fundera tillsammans över om ni har rätt förutsättningar för att minimera risken för att glömma/missa det? Är det vid några särskilda situationer som vi glömmar/missar att sprita händerna i högre grad?</p> <p>Finns handsprit tillgängligt där det behövs? Finns uppsatta hållare placerad på rätt ställe för att också fungera som en påminnelse?</p> <p>Kan vi göra något för att förändra till det bättre? Går det göra något direkt?</p>
Jag tvättar händerna med tvål och vatten efter kontakt med vårddagare, innan jag lämnar hens lägenhet/rum.			X	<p>Beror på situationen. Det finns situationer då handsprit inte är tillräckligt. Är händerna synligt smutsiga eller känns klabbiga, eller om vårddagaren har diarré eller kräks av någon anledning så SKA händerna tvättas. Något att tänka på alltid eftersom det finns vissa bakterier och virus där handsprit inte har effekt, utan behöver mekaniskt gnuggas och sköljas bort av tvål och vatten. Handtvätten bör också ske i direkt anslutning till insatsen ex vårddagarens hygienutrymme, för att undvika smittspridning till omgivningen och andra. Säkerställ att tvål och torkpapper finns tillgängligt hos vårddagaren. Att utrustning finns tillgängligt är arbetsgivarens ansvar. Tänk även på att INTE tvätta händerna mer än som är nödvändigt för att undvika att dina händer torkar ut och du får hudbesvär. Handsprit innehåller återfuktande medel.</p>
Jag säger till när en arbetskamrat inte följer basala hygienrutiner eller inte är rätt klädd.	X		(X)	<p>Skulle vilja att vi har ett så gott klimat på vår arbetsplats och att vi alla ser det som en möjlighet att stödja varandra till ökad medvetenhet och chans till ett ändrat beteende för att göra det bästa för Esther och sina kollegor.</p> <p>Tillsammans har vi ett ansvar att se till att vårddagaren ges en trygg och säker vård och omsorg av god kvalitet och att</p>

				vår arbetsmiljö är bra. Direkt feedback är bäst. I annat fall så lyft gärna olika situationer som Du ser i verksamheten på APT, utgå då från era observationer av BHK och ert resultat.
Jag byter om till arbetskläder på jobbet.	X			Klokt! Varje dag ska du använda nya rena arbetskläder som du bara bär i ditt arbete. Blir kläderna smutsiga eller blöta ska du kunna byta så snart som möjligt. Den som bedriver verksamheten ska se till att det finns rutiner som möjliggör att ovan kan genomföras. Omlädnings till arbetskläder på annan plats än i avsett utrymme, bidrar till smittrisk till vårdtagare, dig själv eller till din familj.
Jag spritar händerna innan jag plockar fram förbandsmaterial.	X			Produkter som används på skadad hud exempelvis förbandsmaterial ska vara fria från mikroorganismer för att undvika att vårdtagaren får en infektion. Sprita därför alltid dina händer innan du ska ta i materialet för att undvika att placera den flora som finns på dina händer på förbandet.
Jag använder plastförkläde då jag bäddar.	X			Använd skyddsklädsel i form av plastförkläde då du kommer i kontakt med sängen och använda sängkläder, även om de inte är förorenade av kroppsvätskor. Dina kläder riskerar att förorenas av en mängd hudpartiklar. Ett plastförkläde minskar nedsmutsningen av arbetskläder ca 30 gånger och minskar mängden bakterier på arbetskläderna och därmed risken för klädburen smitta till andra.
Jag använder handskar när jag ger ögondroppar.		X	(X)	Enbart om det finns risk för att bli synligt nedsmutsad av sekret från ögonen vid en samtidig ögoninfektion finns det anledning att använda handskar. Handskar ska användas för att skydda händerna från att bli kraftigt förorenade, så

				att handspriten ska uppnå bästa effekt. En nyspritad hand är alltid renare än en handskbeklädd sådan och innebär minst risk för vårdtagaren att få in bakterier eller virus i ögonslemhinnan.
Jag spritar händerna innan jag tar handskar från förpackningen.	X			Händerna ska desinfekteras innan du tar handskar från en förpackning för att undvika att smutsa ner handskarnas utsida med det som du bär på dina händer. Det finns stor risk för att handskar även längre ner i förpackningen smutsas ner om inte händerna är nyspritade. Handskar ska vara en ren produkt!
Jag använder plastförkläde när jag hjälper vårdtagare med att förflytta sig.			X	Beror på situationen. Plastförklädet ska skydda arbetskläderna i de situationer de riskerar bli som mest förorenade med hud- och tarmbakterier, där de riskerar smutsas ned av kroppsvätskor eller bli grovt nedsmutsade. Exempel på sådana situationer är fysisk kontakt med den nakna bara huden, nattlinne/pyjamas, obäddade sängen eller kontakt med annat orent material som smutstvätt eller orent gods som bäcken, avfall, toalettstädning etc. Plastförkläde behövs generellt INTE då vårdtagaren har kläder på sig. Ovan avgör om plastförkläde behövs eller inte vid hjälp med förflyttning.
Jag är noga med att sätta på mig handskar vid vård- och omsorgsnära situationer då det förekommer känd smitta, ex ESBL.		X		Känd smitta föranleder inte att handskar ska användas vid alla vård- och omsorgsnära situationer. Handskar används efter en bedömning i varje enskild situation och avgörs utifrån vad du ska göra eller riskerar komma i kontakt med på samma sätt som alltid. Ex ska du hjälpa någon med nedre toalett, byta inkontinens hjälpmedel, ja då använder du handskar. På samma sätt behövs INTE handskar när du hjälper någon att ta på sig kläder eller förflytta sig till

				<p>rullstolen. Glöm inte att handskar blir förorenade utanpå och sprider smitta på samma sätt som en obehandlad hand.</p> <p>Handskar kan invagga bäraren i en falsk känsla av säkerhet och utgöra en risk för handskspridd smitta. Händerna kommer inte kännas smutsiga i ett par handskar och gör det lätt att gå från smutsigt till rent arbete.</p> <p>Användning av handskar när det inte behövs innebär också en ökad kostnad och är negativt ur både arbetsmiljö- och miljösynpunkt.</p>
Jag använder plastförkläde när jag hanterat smutstvätt.	X		(X)	<p>Beror på hur mycket smutstvätt det rör sig om och hur du hanterat smutstvätten. Mest sannolikt behövs ett plastförkläde när du hanterat/samlar ihop/sorterar smutstvätt som kläder och sängkläder, eftersom textilerna då riskerar komma emot dina arbetskläder. Är det så att du tar ett plagg för att placera i tvättkorg och kan hålla tröjan/byxan från att komma i kontakt med dina arbetskläder så behövs inget plastförkläde.</p>
Jag spritar händerna innan jag hanterat eller iordningställer mat till vårdtagaren.	X			<p>Mat ska vara säker att inta för vårdtagare. Personal får inte förorena den, och den som har en sjukdom eller symptom som kan smitta via maten, ska inte arbeta med oförpackad mat. Det handlar ex om infektioner i magen eller på huden. Rena och hela händer före livsmedelshantering är direkt avgörande för att bryta en ev smittkedja.</p> <p>Sköts mathantering av många ökar risken för förorening av maten. Det är då lämpligt att se över hur personalen använder köket. Kökstur eller speciell kökstjänst kan vara</p>

				ett sätt att upprätthålla den höga nivå på hygien som mathantering i vårdmiljöer kräver.
Jag spritar händerna innan jag plockar ut rent gods från spoldesinfektorn.	X			Gods som exempelvis urinflaskor, bäcken, bidésålar, hinkar etc, som har rengjorts och desinfekterats i en kontrollerad spoldesinfektor har därefter en renhetsnivå som gör det säkert att använda godset i gen oavsett till vem. Att ta i godset med orena händer, dvs icke nyspritate händer medför risk för smittspridning. ALLTID lika viktigt att behålla den renhet som uppnåtts på godset fram tills användning.
Jag hjälper vårdbagare med handhygien före måltid och efter toalettbesök om de inte kan utföra det själva.	X			Även för våra vårdbagare är rena händer den viktigaste hygienåtgärden för att förhindra sjukdom eller smittspridning. Handhygien efter toalettbesök motverkar spridning till omgivning och handhygien före måltid motverkar direkt att olika smittor "äts upp".