

## ”Lätt att göra rätt” - Basala hygienrutiner och klädregler

- för personal på gruppbostad

Fundera på och ta ställning till påståendet. Hur brukar Du vanligtvis göra?	Alltid	Aldrig	Beror på situationen	Facit-stöd i ert resonemang
Jag är kortärmad i alla ”brukarnära” omsorgssituationer.	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 brukarnära omsorgssituationer eller i samband med annat indirekt 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 omsorgsarbete, ska även den bytas varje dag.
Jag har ofta klocka på mig när jag arbetar.		X	(X)	Kan vara okej, MEN bara du inte bär den på armen i vård- och omsorgsarbete eller indirekt vård- och omsorgsarbete som vid städning, hantering av läkemedel, matlagning eller hantering av rent material. Klockor och 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 brukaren ex till ett sår, till andra brukare, men också tas med hem och medföra en risk för smitta till din familj. Handsprit kommer inte åt under klockan, ringen eller armbandet och förhindrar en fullgod handhygien och innebär stor risk för

				smittspridning och vårdrelaterade infektioner då de bärs i vård- och omsorgsarbete.
Jag glömmer sprita händerna innan jag utför omsorgsinsatser hos en brukare.		X	(X)	Sannolikt glömmer vi eller missar att sprita händerna före brukarkontakt ibland, vilket inte är bra då det är den absolut mest viktiga åtgärden för brukaren. 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 glömmer/missar att sprita händerna i högre grad? Finns handsprit tillgängligt där det behövs? Finns uppsatta hållare placerad på rätt ställe för att också fungera som en påminnelse? Kan vi göra något för att förändra till det bättre? Går det göra något direkt?
Jag tvättar händerna med tvål och vatten när jag lämnar en brukares lägenhet.			X	Beror på situationen. Det finns situationer då handsprit inte är tillräckligt. Är händerna synligt smutsiga eller känns klabbiga, eller om brukaren 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 brukarens hygienutrymme, för att undvika smittspridning till omgivningen och andra. Säkerställ att tvål och torkpapper finns tillgängligt hos brukaren. 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.
Jag säger till när en kollega arbetar med klocka, ring, långa målade naglar.	X		(X)	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. Tillsammans har vi ett ansvar att se till att brukaren ges en trygg och säker vård och omsorg av god kvalitet och att vår arbetsmiljö är bra. Direkt feedback är bäst! I annat fall så lyft detta med chef och på APT vid återkoppling. Utgå från era följsamhetsmätningar.
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. Omklädning 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 tar ut handskar ur paketen.	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 nyspridade. Handskar ska vara en ren produkt!
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 spritar handskarna mellan olika omsorgsmoment.		X		Handskar är en engångsprodukt och får aldrig återanvändas eller desinfekteras. Desinfektionsmedel förstör den skyddande funktionen. Vi har heller ingen kunskap om handdesinfektionsmedlet tar kål på det som

				finns på handskarna som det gör på händer. Så att sprita handskarna innebär både en fara för dig och för vård- och omsorgstagaren.
Jag påminner/hjälper brukaren med handhygien efter toalettbesök och före måltid.	X			Även för våra brukare 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".
Jag använder handskar när jag hjälper någon att tvätta sig i ansiktet.		X	(X)	Varför? Handskar används inte om det INTE finns risk för kontakt med kroppsvätskor. Däremot finns det risk för kontakt med kroppsvätskor (kroppsvätskor innehåller ofta stora mängder mikroorganismer) och att händerna kan bli kraftigt nedsmutsade så är det klokt. Handdesinfektionen blir då effektivare. Exempelvis ta ut tandprotes ,hjälpa brukare att borsta sina tänder eller tvätta vårdtagarens ögon i samband med en ögoninfektion. Användning av handskar när det inte behövs innebär också en ökad kostnad och är negativt ur både arbetsmiljö- och miljösynpunkt samt bidrar till ökad risk för överföring av smitta hos vårdtagare.
Jag spritar händerna innan jag hanterar rent förbandsmaterial.	X			Jättebra! Produkter som används på skadad hud exempelvis förbandsmaterial ska vara fria från mikroorganismer för att undvika att brukaren drabbas av en infektion. När du spritar händerna innan du hanterar/tar i rent förbandsmaterial eller dess förpackning ser du till att undvika att placera den flora som finns på dina händer på förbandet eller dess förpackning.
Jag använder plastförkläde då jag hjälper någon på toaletten.	X		(X)	Beror på situationen, men mest sannolikt behövs det vid de flesta tillfällena. Använd ett plastförkläde i de situationer arbetskläderna riskerar bli som mest förorenade med hud- och tarmbakterier, där de riskerar smutas ned av kroppsvätskor eller bli grovt nedsmutsade.

			<p>Exempel på sådana situationer är fysisk kontakt med den nakna bara huden, nattlinne/pyjamas, obäddade sängen eller kontakt med annat orent material. Exempelvis hjälp att torka sig, byta inkontinenshjälpmedel. Ovan avgör om plastförkläde behövs eller inte då du hjälper någon på toaletten.</p> <p>Ett plastförkläde minskar nedsmutsningen av arbetskläder ca 30 gånger och minskar mängden bakterier på arbetskläderna och därmed risken för klädburen smitta till andra.</p>
Jag torkar upp spill av kroppsvätskor som ex urin, blod och kräks med ytdesinfektionsmedel.	X		<p>Toppen! Spill av kroppsvätskor i lägenhet, toalettutrymme, tvättstuga, eller i gemensamma utrymmen torkas upp snarast av den som upptäcker det. Använd vanligtvis ett alkoholbaserat ytdesinfektionsmedel med rengörande effekt.</p>