

”Lätt att göra rätt” Basala hygienrutiner och klädregler

– för personal inom hemtjänst

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 ”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 bär klocka eller ring på mig när jag arbetar.		X		Smycken på händer och underarmar är stora bakteriehardar. 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.

<p>Jag glömmer sprita händerna när jag kommer hem till en vård- och omsorgstagare.</p>		<p>X</p>	<p>(X)</p>	<p>Sannolikt glömmer vi eller missar att sprita händerna ibland när vi kommer hem till en vårdtagaren, vilket inte är bra. Absolut mest viktiga åtgärden för vård- och omsorgstagaren är att handdesinfektion genomförs innan insats. 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 i hemmet, både i hallen, sovrummet och på toaletten kanske eller har du det tillgängligt i väska eller fickan? Kan vi göra något för att förändra till det bättre? Går det göra något direkt?</p>
<p>Jag tvättar händerna med tvål och vatten när jag lämnar en vård- och omsorgstagares hem.</p>			<p>X</p>	<p>Beror på situationen. Handsprit är förstahandsalternativet, men det finns situationer då handsprit inte är tillräckligt! Är händerna synligt smutsiga eller känns klabbiga, eller om vård- och omsorgstagaren 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 ska också ske i direkt anslutning till insatsen ex i hygienutrymmet, för att undvika smittspridning till omgivningen, dig själv och andra. För att kunna tvätta händer med tvål och vatten så måste flytande tvål och torkpapper finnas tillgängligt vid besök. Att utrustning finns tillgänglig 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</p>

				medel.
Jag tycker det är viktigt att arbetskamrater påminner varandra att vara rätt klädd och följa basala hygienrutiner.	X		(X)	Skulle vilja att vi har ett så gott klimat på vår arbetsplats /arbetsgrupp 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 vård- och omsorgstagaren ges en trygg och säker vård och omsorg av god kvalitet och att vår arbetsmiljö är bra. Direkt feedback är sannolikt bäst, men kan också vara tuff att lyfta. I annat fall så prata gärna om 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, eller då du åker mellan dina besök eller uppdrag som du har inom hemtjänsten. 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 använder plastförkläde då jag hjälper till med personlig hygien.			X	Beror på situationen. Plastförklädet ska skydda arbetskläderna i de situationer de riskerar bli som mest förorenade med hud- och tarmbakterier, där de riskerar smutas ned av kroppsvätskor eller bli grovt nedsmutsade/nedstänkta/blöta. Exempel på sådana situationer är fysisk kontakt med den nakna bara huden, nattlinne/pyjamas, obäddade sängen, kontakt med annat orent material som hanteras i samband med personlig hygien exempelvis inkontinens hjälpmedel eller orent

				gods som bidéskål, bänken etc. och då det finns risk för att det stänker på dig. Plastförkläde behövs generellt INTE då vårdtagaren själv kan utföra aktiviteten med stöd som verbal guidning, framplockning etc. Ovan avgör om plastförkläde behövs eller inte vid hjälp med personlig hygien.
Jag spritar handskarna mellan olika arbetsmoment.		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 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 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 i samband med att du bäddar. 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 hanterar smutsvätt.	X		(X)	Beror kanske lite på hur mycket smutsvätt det rör sig om men framförallt på vilken typ av smuts. Mest sannolikt behövs handskar när du hanterar/samlar ihop/sorterar smutsvätt som kläder och sängkläder, eftersom

			textilerna ofta är nedsmutsade med kroppsvätskor. Är det dock så att du tar ett plagg för att placera i tvättkorg och du ser att det är smutsigt men inte nedsmutsat med kroppsvätskor ex skjortan har lingonfläckar, eller är bara svettig och solkig så behövs inte handskar. På samma sätt sängkläder som är bemängda med mycket hudflagor och är torra. Använd handsprit efter avslutat moment.
Jag spritar händerna innan jag hanterar eller iordningställer mat till vård- och omsorgstagaren.	X		Mat ska vara säker att inta för vård- och omsorgstagaren. Personal får inte förorena den, och den som har en sjukdom eller symtom som kan smitta via maten, ska inte hantera 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.
Ibland använder jag dubbla handskar.		X	Dubbla handskar skyddar vanligtvis inte mer, utan innebär i stället en risk för "handskspridd" smitta. Man ska vara medveten om att den underliggande handsken förorenas när den övre tas av. Precis som händerna smutsas ned när handskar tas av. Studier visar på att en gång av två förorenas handen av material från handskens yttersida när den tas av. Därav är det alltid viktigt att sprita händerna efter handskanvändning och byte av handskar mellan olika arbetsmoment, även hos samma vård- och omsorgstagare. Eventuellt så kan man tänka sig att använda två par handskar när man utför ett mycket smutsigt arbete, och handskarna riskerar bli synligt smutsiga, bli kladdiga och behöva tas av under pågående arbete för att undvika att smutsa ned runt omkring. Exempelvis om du har en vård-

			<p>och omsorgstagare som har kraftig diarré och det har kommit i sängen och handskarna blir fort kladdiga vid omvårdnaden. Här är det då viktigt att du endast fortsätter med samma orena arbete, dvs fortsätta torka bajs med det underliggande paret handskar på.</p> <p>Det är lätt att handskar invaggar bäraren i en falsk känsla av säkerhet och utgör i stället en risk för handskspridd smitta. Händerna känns inte smutsiga i ett par handskar och gör det lätt att gå från smutsigt till rent arbete.</p>
Jag tvättar mina arbetskläder på jobbet.	X		<p>Bra, men ännu bättre om kläderna tvättas i en kontrollerad och kvalitetssäkrad process på tvätter. På arbetsplatsen ska kläderna tvättas i lägst 60 grader och torkas i värme så snart som möjligt. Rena arbetskläder ska förvaras avskilt från andra kläder (även dina privata kläder) så de bevarar sin renhet fram till användning. De förvaras i ett stängt utrymme och hanteras med nyspridade händer.</p>