

”Lätt att göra rätt” - Basala hygienrutiner och klädregler

– för personal som utför rehabilitering i kommunal vård och omsorg

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 eller hanterar hjälpmedel		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 hjälpmedel eller 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 fysiska vårdtagarkontakter	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 vid undersökning, behandling, vård- och omsorgsarbete nära vårdtagare eller i samband med annat indirekt vård- och omsorgsarbete som exempelvis städning, hantering av rent material, hjälpmedel, 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 att sprita händerna innan jag hanterat rena hjälpmedel		X	(X)	Klokt att försöka komma ihåg det för att undvika att placera olika mikroorganismer från omgivningen via dina händer på hjälpmedel. Fundera tillsammans över om ni har rätt förutsättningar för att minimera risken för att glömma/missa det? Finns handsprit tillgängligt där det behövs? Kan vi göra något för att förändra till det bättre? Går det göra något direkt?
Jag säger till när en arbetskamrat inte följer basala hygienrutiner eller inte är rätt klädd	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 vårddagaren 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 gärna olika situationer som Du ser i verksamheten på APT, utgå då från era observationer av BHK och ert resultat.
Jag tvättar händerna med tvål och vatten innan jag lämnar vårddagarens lägenhet/rum när jag blivit synligt smutsig	X			Toppen! Är händerna synligt smutsiga eller känns klabbiga av någon anledning så SKA händerna tvättas. Något att tänka på alltid eftersom synlig smuts 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 spridning till omgivningen, dig själv och andra. Säkerställ att tvål och torkpapper finns tillgängligt hos vårddagaren. Att utrustning finns tillgängligt är arbetsgivarens ansvar.
Jag använder en långärmad tröja under mina arbetskläder på vintern när det är kallt		X		Fattar att det kan vara kallt och skönt att använda en långärmad tröja under dina arbetskläder, men den bidrar till att du inte kan göra rent dina händer på ett korrekt sätt. Att dra upp ärmarna i samband med handhygien kommer bara bidra till ökad mängd

				<p>mikroorganismer vid ärmsluten och risk för vidare smittspridning. Välj i stället att ha en extra t-shirt/linne under dina arbetskläder om du behöver. Utöver det kan du använda en långärmad tröja ÖVER dina arbetskläder och som du tar av dig vid kontakt med vårdtagare eller då du utför annat indirekt vårdtagarnära arbete, som exempelvis rengöring av hjälpmedel.</p>
Jag använder plastförkläde vid gå- och trappträning		X		<p>Nej, det behöver du med största sannolikhet inte göra! Plastförkläde används i de situationer som arbetskläderna 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. Plastförkläde behövs generellt INTE då vårdtagaren har sina kläder på sig, som mest troligt vid gå- och trappträning.</p>
Jag använder handskar vid hjälpmedelsutprovning		X		<p>Varför? Har svårt att se att det finns något tillfälle som handskar behövs i samband med utprovning av hjälpmedel, även om det finns en mängd olika typer av hjälpmedel. Handskar ska bara användas vid kontakt med eller risk för kontakt med kroppsvätskor som till exempel blod, urin, avföring, kräkning, sekret samt vid smutsigt arbete.</p>
Jag säkerställer att hjälpmedel som jag förskriver rengörs enligt anvisningar	X			<p>Se till att instruera vårdtagare, närstående eller kontaktperson för personal hur hjälpmedlet ska användas och skötas om. Tänk särskilt på att det i ordinärt boende ska finnas rutiner och tid avsatt för insatsen i de fall vårdtagare eller närstående inte själva kan sköta sitt hjälpmedel. Se även till att det finns fungerande rutiner gällande</p>

				rengöring och desinfektion av hjälpmedel som du förskriver och som används i verksamheten. Där framgår det tydligt hur ofta rengöring och desinfektion ska utföras och av vem.
Jag spritar händerna innan vårdtagarkontakt	X			Bra! Rena händer före vårdtagarkontakt är det effektivaste och enklaste sättet att förhindra smittspridning och förebygga vårdrelaterade infektioner. På det sättet kan vi hindra att mikroorganismer överförs från dina händer till vårdtagaren.
Jag tar på mig nya arbetskläder varje arbetspass på jobbet	X			Check på den! 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 använder alltid handskar hos vårdtagare med känd smitta		X		Känd smitta föranleder inte att handskar ska användas vid alla vård- och omsorgsnära situationer, behandling eller undersökningar. 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, hantera förorenade hjälpmedel, ja då använder du handskar. På samma sätt behövs INTE handskar när du hjälper någon att ta på sig kläder, träna på att gå i trappa eller förflytta sig till rullstolen. Glöm inte att handskar blir förorenade utanpå och sprider smitta på samma sätt som en obehandlad hand. 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.
Jag använder plastförkläde när jag hjälper vårdtagare i den obäddade sängen eller på toaletten	X		(X)	Låter klokt! Mest troligt är att du faktiskt behöver göra det. 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/nedstänkta/blöta. Exempel på sådana situationer är fysisk kontakt med den nakna bara huden, nattlinne/pyjamas, obäddade sängen, kontakt med annat orent material som inkontinenshjälpmedel eller toalett och då det finns risk för att det stänker på dig. Plastförkläde behövs generellt INTE då vårdtagaren själv kan utföra aktiviteten och du inte kommer i kontakt med sängen/toaletten eller riskerar vara i fysisk kontakt med vårdtagarens bara hud. Ovan är avgörande om plastförkläde behövs eller inte vid hjälp på toaletten.
Jag tvättar mina arbetskläder på jobbet eller via ett kontrollerat tvätteri	X			Toppen! Allra bäst är om kläderna tvättas i en kontrollerad och kvalitetssäkrad process på tvätteri. 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 nyspritate händer.