

**Kan vårdrelaterade infektioner förekomma hos oss? Svar ja!**

*Urinvägsinfektioner -Diarréer -Lunginflammationer -Infartsinfektioner – Blodsmitta - Sårinfektioner*

En vårdrelaterad infektion betyder att man har fått en infektion i samband med någon typ av vård/omvårdnad. Många av våra brukare behöver hjälp med personlig hygien. Vi har mycket mer avancerad omvårdnad nu förtiden i det egna hemmet än vi hade förr. Detta gör att infektioner och smittsamma bakterier och virus ökar också utanför sjukhusen.



**Alla har bakterier!** Vi har alla bakterier på och i kroppen och det måste vi ha för att vara friska och må bra. Det kallas vår normalflora. Vi bär på ca 2 kg bakterier... Många har viktiga funktioner, som t ex mjölksyrebakterier, bakterier som hjälper till att bilda vitaminer etc. Men om våra egna tarmbakterier hamnar där de inte ska vara t ex om tarmbakterier vandrar in i urinröret, kan de orsaka en urinvägsinfektion. Man kan alltså få infektioner dels av sina egna bakterier om de hamnar på fel ställe dels av bakterier som tillförs av något eller någon. Risken för oss att få en infektion är liten. Vi har ett gott immunförsvar som skyddar oss. Våra brukare är av olika anledningar oftast mycket mer infektionskänsliga.

**Riskfaktorer** Det finns olika riskfaktorer för att drabbas av infektioner: Sår, hudskador, katetrar, PEG/sond, KAD, antibiotikabehandling, hög ålder, kroniska sjukdomar, stillasittande, rökning, nedsatt host-/andningsförmåga är några.



Bakterier finns på "tagställen" Tänk på att torka "tagställen" med ytdesinfektion på papperstrasa - **ymnigt!**

Vi vet inte vilka som bär på olika bakterier. Det syns inte utanpå. Vi vet inte heller vem som ev kan få en infektion. Därför måste vi arbeta på ett säkert sätt med **alla**. Så om vi en dag får reda på att vår brukare har någon typ av resistent bakterier, då ska vi känna oss trygga med att vi arbetat på rätt sätt. Då behöver vi inte känna oss oroliga, varken att vi själva har blivit smittade eller att vi smittat någon annan. För vi har arbetat på rätt sätt!

Mycket enkelt: Det handlar om **basala hygienrutiner!**

**Vad är då basala hygienrutiner?**

Det handlar alltså om att alltid ha en god handhygien, använda handskar och skyddsrock när det behövs.

**Handhygien** Tvätta händerna med tvål och vatten när de är **synbart smutsiga, innan hantering av livsmedel och så klart efter toalettbesök**. Avsluta alltid med handsprit efter tvåttvätt. Se bara till att händerna är ordentligt torra annars späds spriten ut.

## Tvätta händerna!

God handhygien skyddar mot förkylning, vinterkräksjuka och mot olika antiresistenta bakterier.



Under en **nagel** ryms lika många bakterier som antalet invånare i Sverige.



I ett **trasigt nagelband** ryms lika många bakterier hela jordens befolkning.

## Så tvättar du händerna bäst

Se till att avlägsna ringar och andra smycken innan tvättningen!



Grafik: SVENSKA GRAFIKBYRÅN

**Sprita dina händer ofta.** Ta rikligt med handsprit, kupa handen och fyll "gropen". Se till att handspriten kommer åt överallt. Gnid händerna tills de torkar. Sprita alltid efter avtagande av handskar. I ALL handsprit finns återfettningsmedel som gör att händerna inte torkar ut. **ALLA** måste kunna sprita sina händer om man ska kunna arbeta som assistent hos brukare som behöver hjälp med intimhygien etc.



**Smycken?** Nej tack! Gula stafylokocker, tarmbakterier trivs under ringar och klockor. Det går inte att utföra en korrekt handdesinfektion med smycken på. Likaså är det viktigt att vi har kortklippta naglar, den tätaste bakterietillväxten på händerna finns under naglarna.

**Handskar** Använd skyddshandskar vid all kontakt med sår, urin, avföring, blod etc. Berör inte omväxlande smutsigt och rent med handskar på. Man är en större smittorisk om man använder handskar på fel sätt. Det är viktigt att använda handskar bara när man gör det smutsiga arbetet. Inte arbeta hela tiden med handskar på sig för då "planterar" man smittämnen överallt på de ytor man tar på. Sen vet vi att t ex tarmbakterier kan leva c:a ett par dygn på ytor. Då förstår vi att andra kan komma och ta på samma ytor och plocka upp smittämnen och på så vis föra dem vidare. Handskar tål inte sprit, så byt istället mellan olika moment.

**Arbetskläder** skall helst vara kortärmade, de skall tvättas i 60° och bytas dagligen. Kortärmat är viktigt för att kunna sprita sig även på underarmarna. Vi vet att det samlas mycket bakterier på ändarna på långärmade tröjor. Kom ihåg att kläderna är smittspridare nr 2. Självklart kan man ha långärmat på sig i alla andra moment än kring intimhygien och liknande.

Vi på Rullarnas vill att all vår personal tar möjligheten att utbildas via Vårdhygien Stockholms läns E-utbildning i basala hygienrutiner. Länken finns även på vår hemsida under rubriken utbildning. <https://host.learnways.com/sll/varldhygien/template.htm>



**PS.** Glöm inte att sprita era tangentbord och telefoner. **DS.**

Sist men inte minst, med rena händer och sunt förnuft kommer ni långt.

Har ni frågor så tveka inte att ta kontakt med någon av oss på kontoret.