

Rapport om handhygiene

Frå: Siv Reidun Einebærholm, vg1 Helse- og oppvekstfag
Til: Faglærer Else Fugelsnes Metveit og Norsklærer Mona Skaufel Seltveit
Sak: Handhygiene
Dato: August 2013

Som ei innleiing til faget Prosjekt til fordjuping, og for å øve på det å jobbe med mål og skrive rapport, vart klassen bedne om å velje seg eit enkelt mål frå læreplanen for vg3 Helsefagarbeider. Eg valde målet «Utføre grunnleggjande sjukepleie». Dette er eit stort mål, og eg valde difor å konsentrere meg om handhygiene, sidan dette er ein av dei største årsakene til smitte i institusjonar.

For å nå målet vil eg ta med noko om kvifor handhygiene er viktig, korleis det skal utførast rett og eg vil øve på rett handhygiene.

«Riktig håndhygiene er et av de viktigste enkelttiltakene for å bryte smittekjeden og hindre at infeksjon oppstår.» Dette er eit sitat frå www.ndla.no, og det er her eg har henta bakgrunnsstoffet mitt frå. Elles har eg på skulen lært at ein alltid skal vaske eller desinfisere hender før rein prosedyre og etter urein prosedyre.

Når vi tek på noko som er ureint (*smittekjelde*), så vil det kunne komme *smittestoff* (bakteriar, sopp, protozoar og virus) på hendene våre. Desse smittestoffa vil kunne feste seg på det neste vi tek på. Dette kallar vi indirekte kontaktsmitte (*smittemåte*). Viss den som tek i mot smitten (*smittemottakar*) er ein pasient, som kanskje har svekka motstandskraft, så kan denne bli sjuk av smitten (*infeksjon*). Vi kallar denne overføringa for *smittekjeden*; Å bryte *smittekjeden* vil seie å hindre at smittestoff når *smittemottakar* eller gjer denne sjuk.

Handhygiene er å fjerne smittestoff frå hendene, og består av tre hovudområde: 1. Å ta av seg ringar, klokke og andre smykke, slik at hendene er fri for alt det kan legge seg smittestoff under, også å halde neglene korte. 2. Å utføre rett handvask, - og/eller 3. bruke rette desinfeksjonsprosedyrar. Eg har jobba med punkt 2. rett handvask.

NDLA seier at rett handvask skal utførast slik:

- Håndvask har til hensikt å fjerne synlig smuss fra hendene.
- Fukt hendene med vann og såpe fra dispenser.
- Fordel såpen godt over hele håndflaten og håndleddene.
- Pass på at tommel, fingertupper, området mellom fingrene, håndflaten og håndryggen blir dekket av såpe.
- Gni hendene i minst 30 sekunder, helst i 60.
- Skyll av såpen under rennende lunkent vann.
- Tørk huden grundig og forsiktig med engangs tørkepapir.
- Steng kranen med det brukte papiret, eller bruk albuen eller kneet. Dette hindrer at hendene påføres «nye» mikroorganismer.
- God håndvask kan gi en mikrobereduksjon på inntil 99 %.

Jørn Stordalen sin [film](#) på YouTube er også fin for å sjå korleis dette skal gjennomførast i praksis.

Eg har øvd på dette nokon gonger, og føler at denne prosedyren etter kvart sit godt.

Eg syns det vanskelegaste var å hugse tommelen. Dessutan syns eg det kan vere lite miljøvennleg å bruke så mykje varmt vatn og papir. I tillegg har eg merka at hendene mine blir tørre av mykje såpe og vatn. Eg vil difor vere flinkare til å vurdere når det kan vere lurt å bruke handdesinfeksjonsmiddel. Eg vil også bli flinkare til å bruke handkrem.

Kjelder:

NDLA: <http://ndla.no/nb/node/5161?fag=8>

Jørn Stordalen: http://www.youtube.com/watch?v=2eQwbF_koP4