



Aseptik och Basala hygienrutiner

I sjuksköterskans ansvar ingår att arbeta så att risken för vårdrelaterade infektioner och smittspridning minimeras. För att på ett patientsäkert och korrekt sätt kunna utföra sjukvårdstekniska moment måste sjuksköterskan ha god kunskap om och vara uppdaterad gällande vårdhygieniska principer.

En av de vanligaste vårdskador som förekommer i sjukvården är vårdrelaterade infektioner. En vårdrelaterad infektion kan drabba en person i samband med diagnostik, behandling eller omvårdnad i alla former av vård och omsorg. Smittan kan överföras via direkt kontaktsmitta från patient till personal och från personal till patient eller via indirekt kontaktsmitta som via personalens händer och kläder. Smittämnen kan också spridas vidare via ytor och föremål men även patientens egna mikroorganismer kan överföras från en plats på patientens kropp till en annan och på så sätt orsaka en vårdrelaterad infektion.

Aseptik

Att arbeta aseptiskt innebär att arbeta utifrån den renhetsgrad momentet kräver, ren eller steril metod och att produkterna och materialet som används bibehåller sin renhetsgrad genom hela proceduren (en ren produkt ren och en steril produkt steril). Vissa sjukvårdstekniska moment kan utföras både med ren och steril metod, det är de lokala riktlinjerna som avgör.

Ren och steril metod

Ren metod kan används vid arbetsmoment där materialet eller produkten endast kommer i kontakt med hel slemhinna utan att penetrera dessa, intakt hud men också vid omläggning av ytliga sårskador och kroniska sår.

Vid genomförande av ett moment utifrån ren metod förbereder du dig genom att ha rena och desinfekterade händer när du förbereder materialet. Vid genomförandet använder du rena skyddshandskar för att skydda dig själv mot patientens kroppsvätskor. Vid ren metod används rena, höggradigt rena eller sterila produkter och material.

Trots att metoden kallas ren ska under vissa moment en eller flera delar av materialet bibehållas sterila genom hela momentet. Detta är exempelvis vid utförandet kateterisering av urinblåsan som kan utföras både med steril som ren metod. Detta innebär att oavsett metod så ska urinkatetern som är steril förpackad hanteras så att den behåller sin sterilitet från det att den tas ur förpackningen tills den förts in i urinröret.

Steril metod har den högsta renlighetsgrad som går att uppnå i sjukvården, att de mikroorganismer som finns på eller i produkten är lika med eller mindre än en på miljonen. Steril metod används till exempel vid operationer eller vid penetrering av hud, kärl eller slemhinna.

Sterilt material har genom rengöring, desinfektion och slutligen sterilisering blivit fritt från mikroorganismer och sporer. Vid steril metod används sterila handskar och sterila produkter. Vid steril metod ska allt material som används bibehållas sterilt genom hela momentet.

Basala hygienrutiner

Basala hygienrutiner är ett samlingsbegrepp för ett flertal åtgärder som skall tillämpas av all vård-och omsorgspersonal. Rutinerna skall tillämpas i alla möten med patienter vid vård, undersökning och behandling eller annan direktkontakt oberoende vårdgivare och vårdform eller om det finns känd smitta eller inte.

I de basala hygienrutinerna ingår:

- Handhygien, det vill säga handtvätt och handdesinfektion
- Användning av skyddshandskar och plastförkläde
- Regler för arbetskläder, hår, smycken, naglar och piercing

Handhygien

Kontaktsmitta via händer är den vanligaste smittvägen inom vård och omsorg, därför är en god handhygien en av de mest effektiva åtgärderna för att minska smittspridning. Handhygien har den dubbla funktionen att skydda både patienter som vårdpersonal. Förorenade händer kan överföra bakterier och virus från en infekterad patient eller förorenad yta till en annan patient och orsaka en infektion.

Handdesinfektion

Inom vård- och omsorgsverksamhet är handdesinfektion med ett godkänt alkoholbaserat handdesinfektionsmedel det bästa sättet att utföra handhygien. Desinfektionen ska göras innan och efter direkt kontakt med patient, direkt före och direkt efter användning av skyddshandskar, innan och efter hantering av mat och läkemedel samt innan uppdukning av material.

Gör så här:

- Kupa handen och fyll den med ca 2-4 ml handdesinfektionsmedel, beroende på händernas storlek.
- Gnid in medlet överallt på händerna och börja med att gnugga händerna handflata mot handflata.
- Ta sedan höger handflata över vänster handrygg med sammanflätade fingrar och gnid mellan fingrarna. Gör sedan tvärt om med andra handen.
- Baksidan av fingrarna gnuggar du med hjälp av den motsatta handens handflata.
- Gör nu en roterande gnuggning av ena tummen i motsatt handflata och gör därefter likadant med den andra tummen.

- Gnugga fingertopparna i ena handens handflata och gör därefter likadant med andra handens fingertoppar.
- Avsluta med att gnida in medlet på underarmarna och fortsatt tills huden känns torr.

Handtvätt

Händerna ska tvättas med tvål och vatten om de är synligt smutsiga eller kan antas vara nedsmutsade. Även innan hantering av livsmedel eller vid vård av patient med kräkning, diarré eller annat smittämne känsligt mot tvål.

Vid handtvätt bör flytande tvål användas för att lättare kunna fördela tvålen över händerna samt för att flytande tvål i sin förpackning lättare hålls fri från smittämnen än en ”fast” tvål. En handtvätt tar ca 60 sekunder totalt - varav 30 sekunder är effektiv tvätt med tvål och resterande tid till att skölja av och torka händerna torra.

Gör så här:

- Blöt händerna under rinnande vatten
- Ta flytande tvål så det räcker till båda händerna.
- Gnid in tvålen i händerna tills den löddrar genom att gnida handflatorna mot varandra
- Tag höger handflata över vänster handrygg med sammanflätade fingrar och gnid emellan fingrarna. Gör sedan tvärt om.
- Gnid sedan handflata mot handflata med sammanflätade fingrar in mellan fingrarna.
- Baksidan av fingrarna gnuggar du med hjälp av den motsatta handens handflata.
- Böj fingrarna in mot handflatorna för att på så sätt rengöra fingertopparna, gör så på båda händerna.
- Tvätta tummen genom att vrida den runt i andra handens handflata, gör så även med andra handens tumme.
- Avsluta med att tvätta underarmarna.
- Skölj bort alla tvålrester under rinnande vatten.
- Torka händerna torra med torkpapper eller pappershandduk.
- Använd till sist en pappershandduk att stänga av kranen med.
- Desinfektera händerna.

Skyddshandskar & skyddsklädsel

Rena skyddshandskarna fungerar som ett skydd mot förorening av personalens händer. Handskarna används vid kontakt med eller vid risk för kontakt med kroppsvätskor som exempelvis blod, urin eller avföring och ska alltid bytas mellan varje patient. Använda skyddshandskar ska efter utfört arbete betraktas som smutsiga och ska vid avlägsnandet hanteras så att smitta inte sprids. Att desinfektera och återanvända skyddshandskarna är inte

tillåtet. Tänk på att skyddshandskar inte används vid rent arbete som exempelvis uppdukning av rent material då dina desinficerade händer är renare än dina handskar. Sterila handskar skyddar både mot förorening av personalens händer samt skyddar patienten mot mikroorganismer om de hanteras på ett korrekt sätt.

För att skydda arbetsklädseln från att komma i kontakt med kroppsvätskor eller patientens hud ska engångsförkläde av plast, eller annan skyddsklädsel användas ovanpå arbetsklädseln. Skyddsklädseln ska alltid bytas mellan arbete med olika patienter. Använda skyddskläder för engångsbruk ska alltid betraktas som smutsiga efter utfört arbete och ska därför vid avlägsnandet hanteras så att smitta inte sprids.

Arbetskläder, hår, smycken, naglar & piercing

Arbetsgivaren ansvarar för att korrekt arbetsklädsel finns tillgängligt på arbetsplatsen och ansvarar också för tvätt av dessa. Arbetskläder i sjukvård och omsorg består av överdel, byxa eller klänning och får endast användas i arbetet eller vid transport mellan olika arbetsplatser. Ärmen på överdelen/klänningen ska sluta ovanför armbågen vilket är en förutsättning för att kunna utföra en korrekt handhygien. Underarmar och händer ska vara fria från armbandsur, smycken, bandage eller motsvarande. Naglarna ska vara kortklippta och konstgjorda naglar eller nagellack får inte förekomma. Arbetskläder inklusive huvudduk ska bytas dagligen eller tidigare om de smutsats ned eller blivit blöta. Hår, skägg och huvudduk fästs upp på ett sätt som gör att de inte riskerar att komma i kontakt med patient, ytor eller föremål.

Dokumentet är ett komplement till instruktionsfilmerna ”Clinical Skills” från KI som är framtagna av Ingela Lennström och Monica Bergqvist.

Referens: <https://www.varhandboken.se/>

Dokumentet reviderat 240209