



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 som exempelvis kateterisering av urinblåsan (KAD) eller insättning av en perifer venkateter (PVK) måste sjuksköterskan ha god kunskap och vara uppdaterad om gällande vårdhygieniska principer. Att förhindra överföring av smitta från patient till personal och från personal till patient så kallade vårdrelaterade infektioner är en viktig del i patientsäkerhetsarbetet. Vårdrelaterade infektioner är en av de vanligaste vårdskador som förekommer i sjukvården och därför är tillämpning av befintliga vårdhygieniska principer en förutsättning för säker vård.

Smitta 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 en patients egna mikroorganismer kan överföras från en plats på patientens kropp till en annan och på så sätt orsaka en vårdrelaterad infektion.

Aseptik

Det finns olika arbetssätt och metoder inom sjukvården när det gäller hygien och aseptik. Inom de sjukvårdstekniska momenten arbetar sjuksköterskan utifrån ren eller steril metod.

Att arbeta aseptiskt innebär att arbeta utifrån den renhetsgrad momentet kräver dvs steril eller ren metod. Produkterna och materialet som används ska då bibehålla den ursprungliga renhetsgraden genom hela proceduren (att behålla en ren produkt ren och en steril produkt steril). Vissa sjukvårdstekniska moment kan utföras både med ren som steril metod, det är de lokala riktlinjerna som avgör.

Ett exempel på detta är införande av urinkateter som kan utföras via ren eller steril metod.

Ren metod eller steril metod

Vid ren metod förbereder du dig genom att ha rena och desinfekterade händer när du förbereder materialet. Du tar fram och använder rena skyddshandskar vid själva genomförandet för att skydda dig själv mot kroppsvätskor. Trots att metoden kallas REN metod ska vissa delar bibehållas sterila genom hela momentet.

Urinkatetern som är sterilt förpackad ska hanteras så att den behåller sin sterilitet från det att den tas ur förpackningen tills den förts in i urinröret. Detta innebär att du inte får ta på urinkatetern varken med dina desinfekterade eller handskbeklädda händer. Urinkatetern får inte heller läggas ner på en osteril yta eftersom det skulle innebära att katetern då inte längre är steril. Du ska vid införandet av katetern i stället använda sterila handskar eller steril pincett

eller föra in katetern genom att ha innerförpackningen kvar och endast vidröra denna. Detta moment utförs på så sätt med ren metod men med aseptisk teknik d.v.s. med bibehållen sterilitet av det material, i detta fall urinkatetern, som ska bibehållas sterilt.

Vid steril metod används sterila handskar och sterilt set med sterila produkter. Vid steril metod ska allt material som används bibehållas sterilt genom hela momentet.

Ren metod och material

Ren metod kan används vid arbetsmoment där materialet eller produkten endast kommer i kontakt med hel slemhinna utan att penetrera dessa, eller intakt hud. Metoden används också vid rengöring och omläggning av akuta ytliga sårskador samt rengöring och omläggning av kroniska sår (då dessa redan är förorenade). Vid ren metod används rena, höggradigt rena eller sterila produkter och material. En ren produkt är tillverkad under sådana förhållanden att produkten är fabriksren och ser ren ut vid inspektion. Dessa också förvarats, och hanterats så att materialet bibehålls fritt från sjukdomsalstrande mikroorganismer.

Det finns rena produkter och material för engångs- såväl för flergångsbruk. Rent material för engångsbruk kan som exempel vara rena kompresser eller skyddshandskar vilka kasseras efter användning. Flergångsprodukter som exempelvis en blodtrycksmanschett ska rengöras manuellt med desinfektionsmedel mellan varje patient

Steril metod och material

Steril metod har den högsta renlighetsgrad som går att uppnå i sjukvården och det material som används har genom rengöring, desinfektion och slutligen sterilisering blivit fritt från mikroorganismer och sporer (Det vill säga att de livskraftiga mikroorganismer som finns på eller i produkten är lika med eller mindre än en på en miljonen). Steril metod används vid operationer men också vid behandling av sår som har öppen förbindelse med steril kroppshåla eller led.

Sterilt material används vid moment där produkten ska penetrera hud eller slemhinna eller där produkten genomströmmas av vätskor till områden som normalt är sterila, samt för implantat. Det finns sterila produkter och material som är avsedda för engångs- som flergångsbruk. Sterilt material för engångsbruk kan som exempel vara sterila kompresser och flergångsprodukter kan som exempel vara operationsinstrument.

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. Inom vård- och omsorgsverksamhet är handdesinfektion det bästa sättet att utföra handhygien men i vissa fall kan man även behöva tvätta händerna med tvål och vatten för att avlägsna smittämnen och bryta smittvägar.

Handdesinfektion

Handdesinfektion ska utföras med ett godkänt alkoholbaserat handdesinfektionsmedel. Desinfektionen ska göras direkt före och direkt efter användning av skyddshandskar samt vid de vård och omsorgsmoment där du kommer i kontakt med patienten. Handdesinfektion skall dessutom alltid ske innan och efter hantering av mat, uppdukning av material eller läkemedelshantering. Om handtvätt utförts innan ska händerna vara torra innan handdesinfektion genomförs eftersom handdesinfektionsmedlet inte har lika bra effekt på blöta händer.

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 fortsätt tills huden känns torr.

Handtvätt

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

Handtvätt ska genomföras enligt särskild rutin för att hela handen skall bli ren. Vid handtvätten bör flytande tvål användas framför fast tvål detta för att lättare kunna fördela tvålen över händerna samt för att flytande tvål i sin förpackning lättare hålls fri från smittämnen. Tvålens egenskaper är att den tränger in i och löser upp fett som finns i smuts, virus och bakterier. Efter cirka 30 sekunders handtvätt löser tvålen upp virusets fetthölje som ramlar sönder och då kan sköljas bort med vattnet. Vid tvättproceduren är ljummet vatten att rekommendera, detta för att man med en behaglig temperatur kan tvätta händerna under en

längre tid, uppnår bästa effekt av tvålen, lättare sköljer bort tvålrester samt besparar huden på händerna. 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

Det finns många faktorer att ta hänsyn till vid val av skyddshandske. Du ska utgå från vilken renlighetsgrad arbetsmoment du ska genomföra kräver för renhetsgrad på handsken, vad ska handskarna skydda mot, hur länge ska de skydda samt vem ska skyddas?

Skyddshandskarna fungerar som ett skydd mot förorening av personalens händer. Handskar används vid kontakt med eller vid risk för kontakt med kroppsvätskor som exempelvis blod, urin eller avföring. Skyddshandskar ska alltid bytas mellan varje patient. Skyddshandskar blir förorenade vid vårdarbete samma sätt som en smutsig obehandlad hand och kan då sprida mikroorganismer därför bör inte smutsigt och rent arbete växlas med samma handskar på.

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.

För att skydda arbetsklädseln från att komma i kontakt med exempelvis kroppsvätskor, patientens hud eller annat biologiskt material ska engångsförkläde av plast, annan rock eller 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. En lång ärm kan föra smittämnen vidare. Underarmar och händer ska vara fria från armbandsur, smycken, bandage eller motsvarande. Naglarna ska vara kortklippta och konstgjorda naglar eller nagellack får inte förekomma. Arbetskläderna inklusive huvudduk om det används ska kunna tvättas i minst 60 grader och 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 210628