

# Hygien i familjevården

## Handhygien (arbetsräkerhet och klientssäkerhet)

- Tvätta händerna med vatten och tvål; efter toabesök, efter hantering av utsöndringar, innan matlagning och -utdelning, innan dosdispensering och administrering av läkemedel. Och alltid när händerna är synligt smutsiga.

## Skydd och användningen av dem

- Använd skyddshandskar om du hanterar utsöndringar (exempelvis urin, avföring, slem, spyor eller blod).
- Sätt på skyddshandskar när dina händer är rena, och tvätta händerna genast när du tar bort handskarna.
- När du tar handskarna bort, se till att inte röra den smutsiga yttre sidan av dem.

## Klientens personliga hygien

- Vi hjälper och leder klienten med handhygien. Efter toabesök och före måltider.
- Tänderna tvättas på morgonen och på kvällen. Proteserna borstas under varmt vatten, vid behov kan man använda en mild tvål eller handdiskmedel. Skölj proteserna noggrant.
- Underlivet tvättas 1–2 gånger per dag med bidé. Endast varmt vatten, ingen tvål. Används en skild handduk för underlivet.
  - Inkontinensskydd som lämpar sig för klientens behov.
- Vi leder eller hjälper till med regelbundna toabesök.
- Hudvård: förebygger utslag och skavsår. Smörja in huden vid behov.
- Duscha och tvätta hårt 1–2 gånger per vecka eller enligt behov.

## Tvätt

- Klientens kläder ska vara rena och torra.
- Byt ut linnen och handdukar en gång per vecka eller enligt behov. Tvätta artiklarna i minst 60 grader.

## Avfall

- Sortera avfallen.
- För avfall med utsöndringar rakt till sopkärl i stängd påse.
- Samla läkemedelsavfall i ett skilt kärl. Förvara avfallet utom klientens räckhåll och återlämna till apoteket.

## Livsmedel

- Behandla och förvara livsmedel på ett hygieniskt sätt.
- Vi rekommenderar att du avlägger Hygienpass som godkänts av Livsmedelsverket.

## Städning

- Normal boendestädning.
- Kök och toaletten granskas dagligen.

## Läkemedel

### Förvaring av läkemedel

- Läkemedel bör förvaras i ett skåp eller en låda med lås.
- Skåpet där läkemedel förvaras bör var i ett torrt utrymme. Läkemedlen ska förvaras i skydd från ljus och i rumstemperatur, det vill säga under 25 grader.
- Läkemedel som ska förvaras i svalt eller kallt ska vara i kylskåpet. Läkemedel som förvaras i kylskåp är exempelvis insulin, många ögondroppar och antibiotika för barn. Det är viktigt att se till kylskåpets temperatur hålls jämt, och att läkemedel som förvaras där inte fryser till.
- Förvara insulinpennor som är i bruk i rumstemperatur.
- Förvara läkemedel i de originella förpackningarna.
- Föräldrade eller onödiga läkemedel återlämnas till apoteket.

### Dispensering av läkemedel

- Klientens namn och doseringsanvisningar ska framkomma från läkemedelsförpackningen.
- Den som sköter dosdispenseringen av läkemedel bör ha en uppdaterad lista på läkemedel med dosanvisningar.
- Torka bordytan både innan och efter att du dispenserar läkemedlen.
- Den som sköter dosdispenseringen tvättar händerna och/eller använder handsprit.
- Rör inte läkemedlen med bara händerna. Den som dispenserar använder antingen hjälpmedel som dispenseringsssked, pincetter eller tablettedlare. Eller skyddshandskar, med rena händer.
- Om läkemedel dispenserar med dosett, se till att rengöra dosetten innan administration. Diska dosetten med vatten och handdiskmedel en gång per vecka, och torka väl innan läkemedel administreras.
- Dosetten förvaras i ett skåp eller en låda med lås.

### Administreringsvägar för läkemedel

- De vanligaste administreringsvägarna för läkemedel är munnen, injektion, ögat, näsan, örat, huden, luftvägarna, analöppningen eller slidan.
- Övervaka vid behov att klienten tar läkemedel och kontrollera att läkemedlet som klienten tar har tagits upp.

### Multiresistenta bakterier

- Multiresistenta mikrober innebär bakterier som är resistenta mot flera antibiotika. ESBL och MRSA är exempel på resistenta bakterier som kan orsaka infektioner,

exempelvis urinvägsinfektion. Multiresistenta bakterier har blivit allt vanligare, och de förekommer både hos barn, vuxna och äldre personer.

- Bakterier kan sprida sig från en person till en annan i närtkontakt, främst via händer.
- I hemmet kan man förebygga infektioner genom god handhygien. Tvätta händerna med vatten och tvål alltid efter toabesök och blöjbyte, och innan du hanterar livsmedel.

Den egna hälsostationen eller hygienskötaren vid Östra Nylands välfärdsområde ger mer information vid behov.

## Infektionssjukdomar

### Luftvägsinfektion

- Vårda klienten enligt symtom. Om klienten har verk och feber, ge hen smärtmedicinering som en doktor ordinerat. Rikligt med vätska och vila.
- Klienten deltar inte i dagvård, skola, arbete eller hobbyer förrän febern har avtagit och symptomen (hosta, snuva och halsont) har minskat betydligt.
- Fortsatt smittspridning kan förebyggas med god handhygien.

Den egna hälsostationen ger mer information vid behov.

### Magsjuka

- Ge klienten redigt med vätska, och lätta måltider med salt. Kraftig och långvarig diarré och kräkningar kan göra att klienten blir uttorkad. Särskilt små barn och äldre personer kan lätt bli uttorkade.
- Magsjuka smittar lätt, främst via handkontakt och kontaktytor. Använd skyddshandskar när du hanterar utsöndringar av en patient med magsjuka. Tvätta händerna med vatten och tvål alltid när du handskats med utsöndringar.
- Du kan också förebygga smittor genom att rengöra badrummets alla kontaktytor, så som toaletten, pottan, kranar och strömbrytare med dagligen med universalrengöringsmedel eller klor.
- Stäng alltid toalettlocket innan sköljning.
- Om det finns två badrum i hushållet, ska den insjuknade använda ena, medan de andra som bor i hushållet använder den det andra.
- Byt handduken dagligen, eller torka händerna med handpapper.

Den egna hälsostationen ger mer information vid behov.

Östra Nylands välfärdsområdes hygienskötare

Marita Nyholm, marita.nyholm@itauusimaa.fi, tfn 040 611 6823