



Håndhygiene og bruk av hansker i helsetjenesten

Nasjonal arbeidsgruppe for basale smittevernrutiner

April 2024, revidert 2026

Om bruk av presentasjonen

- Det er ikke anledning til å redigere i denne presentasjonen før fremvisning (med unntak av å slette denne siden).
- Det er imidlertid mulig å ta hele eller deler av innholdet over i andre maler. Illustrasjoner eid av FHI kan flyttes over og benyttes (de kan ikke endres på), men de må da krediteres FHI. Bilder fra for eksempel Colourbox eller andre bildetjenester kan ikke gjenbrukes i andre presentasjoner/maler.

Denne siden bør fjernes før bruk

Innhold

1. Håndhygiene – hvorfor så viktig?
2. Hvordan skal håndhygiene utføres?
3. Når skal håndhygiene utføres – modellen for håndhygiene?
4. Håndhygienefasiliteter
5. Bar fra albuen og ned
6. Hansker
7. Hudreaksjoner og hudpleie
8. Håndhygiene blant pasienter og besøkende



1. Håndhygiene – *hvorfor* så viktig?

Håndhygiene

Hvorfor så viktig?

- Til enhver tid har 4-7 % av pasienter ved norske helseinstitusjoner en helsetjenesteassosiert infeksjon (HAI).
- Helsepersonellets hender er en vanlig smittevei for overføring av smittestoffer mellom pasienter i helsetjenesten.
- Riktig håndhygiene blant helsepersonell er vårt viktigste enkelttiltak for å forebygge helsetjenesteassosierte infeksjoner (HAI).
- Internasjonal forskning viser at helsepersonell kun utfører håndhygiene i 20-80 % av tilfellene hvor det er påkrevet.
- Det er en klar sammenheng mellom håndhygiene blant helsepersonell og antall helsetjenesteassosierte infeksjoner.

2. *Hvordan* skal håndhygiene utføres?



Hånddesinfeksjon eller håndvask med såpe og vann?

- Håndvask med såpe og vann og hånddesinfeksjon er begge effektive og gode metoder for håndhygiene.
- Det er tilstrekkelig å utføre enten håndvask eller hånddesinfeksjon.
- Å rutinemessig utføre begge metoder vil gi en økt belastning på huden på hendene.



Hånddesinfeksjon

Bruk av etanolbasert hånddesinfeksjonsmiddel er i de fleste situasjoner anbefalt metode for håndhygiene i helsetjenesten.

Hånddesinfeksjon er anbefalt fordi:

- det er mer effektivt enn såpe og vann mot de fleste mikroorganismer
- det tar kortere tid enn håndvask med såpe og vann
- det er lettere å gjennomføre der man arbeider («point of care»)
- det er mer skånsomt for huden på hendene enn håndvask

Les mer i kapittelet [Hånddesinfeksjon](#) i Håndhygieneveilederen.



Hånddesinfeksjon på 1-2-3





Husk å benytte tilstrekkelig middel – nok til at alle områder på begge hender blir godt fuktet!

Håndvask med såpe og vann

Hånddesinfeksjon har redusert effekt mot noen mikroorganismer (f.eks. skabb, sporedannende bakterier som *c.difficile* og nakne virus som norovirus) og når organisk materiale er til stedet på huden på hendene.

Håndvask med såpe og lunkent vann skal derfor benyttes når:

- Hendene er synlig skitne eller tilsølt med organisk materiale som kroppsvæsker og mat.
- Ved kjent eller mistenkt smitte med sporedannende bakterier som *Clostridioides difficile*.
- Ved kjent eller mistenkt smitte med nakne virus som norovirus har håndvask bedre dokumentert effekt enn hånddesinfeksjon. Alkoholbasert hånddesinfeksjon ($\geq 70\%$ etanol) kan likevel vurderes som et alternativ når hansker har vært benyttet og tatt av korrekt, eller etter kortvarig kontakt uten hansker, forutsatt at det ikke har vært kontakt med kroppsvæsker.
- Etter toalettbesøk.
- Etter kontakt med kjemikalier.



Håndvask – trinn for trinn



TEGNEHÅNNE FOR
FHI
Folkehelseinstituttet

- Fukt hendene.
- Benytt tilstrekkelig med flytende såpe.
- Fordel såpen godt over begge hender. Husk tommer, rundt negler, håndledd og mellom fingre.
- Skyll hendene godt under rennende vann.
- Tørk hendene helt tørre med engangs tørkepapir.

Totalt 40-60 sekunder

Les mer i kapittelet [Håndvask med såpe og vann](#) i Håndbok for håndhygiene.



3. Når skal håndhygiene utføres?

Modellen for håndhygiene – håndhygiene til rett tid

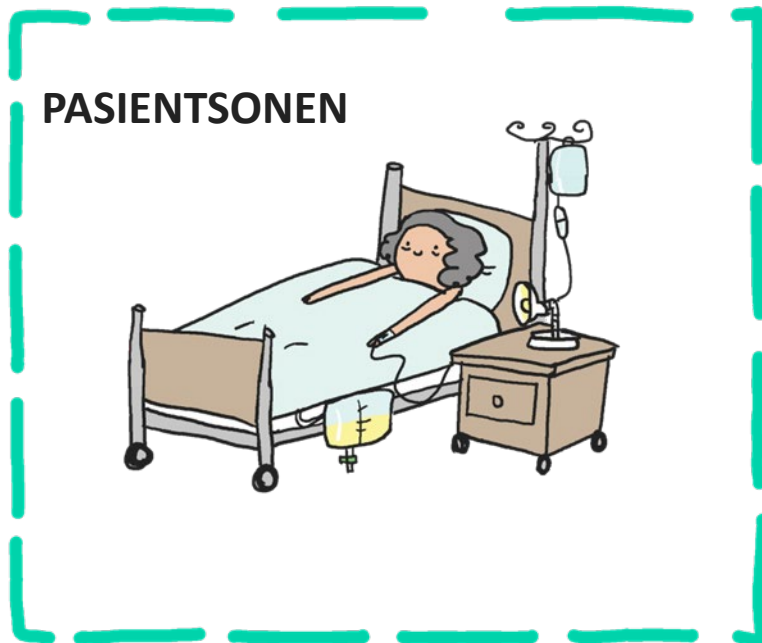
Modellen for håndhygiene

4 indikasjoner – Håndhygiene til rett tid!

- WHO har laget en enkel og funksjonell modell – ”Five Moments for Hand Hygiene” – som oppsummerer når håndhygiene må utføres.
- Norge har laget en egen norsk versjon.
- Modellen bygger på et geografisk konsept hvor man med fokus på én enkelt pasient deler helsetjenestemiljøet i to områder;
 - pasientsonen
 - helsetjenesteområdet

Pasientsonen

Modellen for håndhygiene



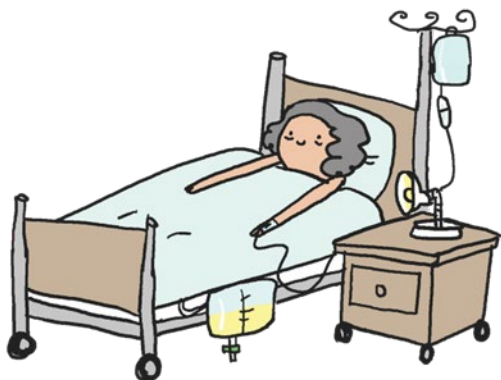
- **Pasientsonen** består av pasienten og gjenstander i pasientens umiddelbare nærhet, som sengegjerde, nattbord, sengetøy, stol og annet medisinsk utstyr.
- Overflatene i pasientsonen inneholder mikrober fra pasientens egen flora.

Helsetjenesteområdet

Modellen for håndhygiene

HELSETJENESTEOMRÅDET

PASIENTSONEN

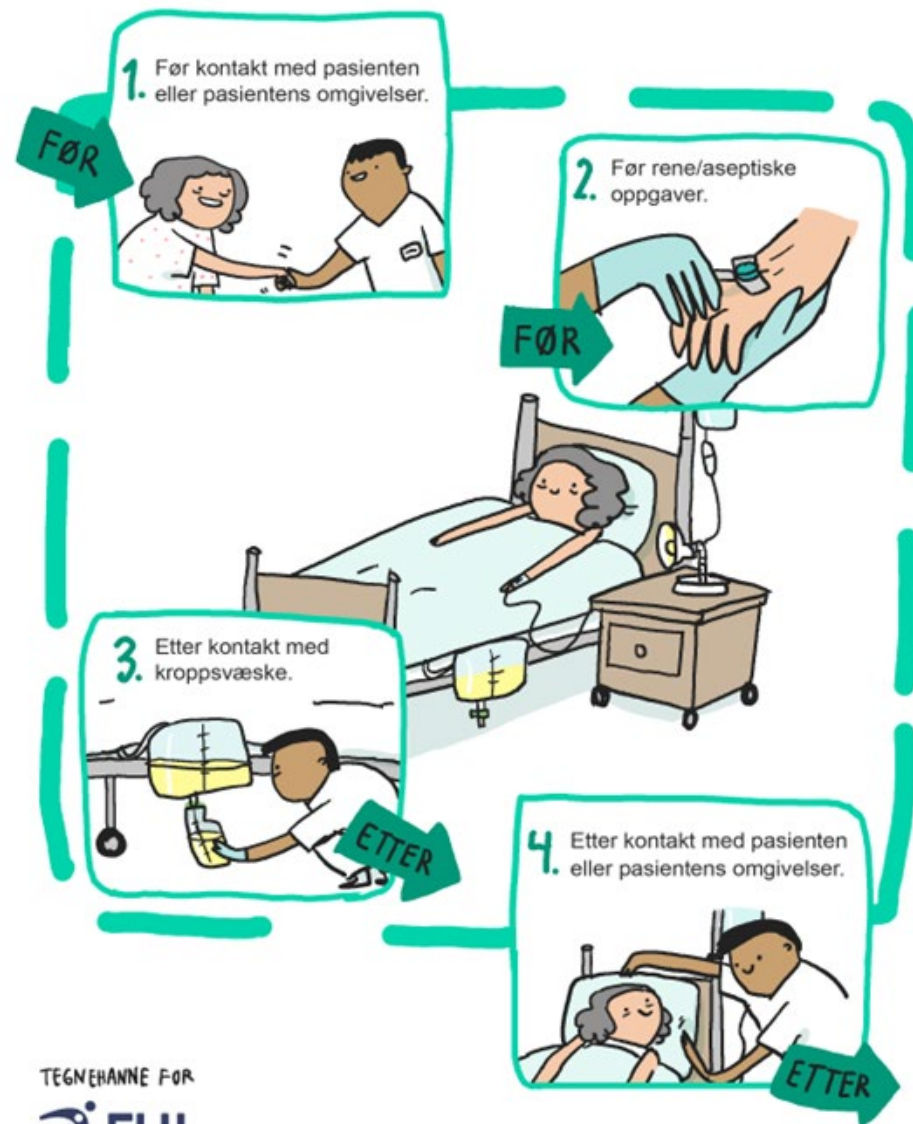


- **Helsetjenesteområdet** omfatter alle flater utenfor pasientsonen til gjeldende pasient.
- Det inkluderer andre pasienter og deres pasientsoner og det øvrige miljøet i helseinstitusjonen.
- Helsetjenesteområdet er karakterisert av nærvær av forskjellige og tallrike mikrobearter, inkludert multiresistente organismer.

Håndhygiene til rett tid

Modellen for håndhygiene

- "Håndhygiene til rett tid" er basert på de samme prinsippene.
- Norge har slått sammen indikasjon 4 og 5 til en felles; Etter kontakt med pasienten eller pasientens omgivelser.



Indikasjon 1 - Før kontakt med pasient eller pasientens omgivelser

Når?

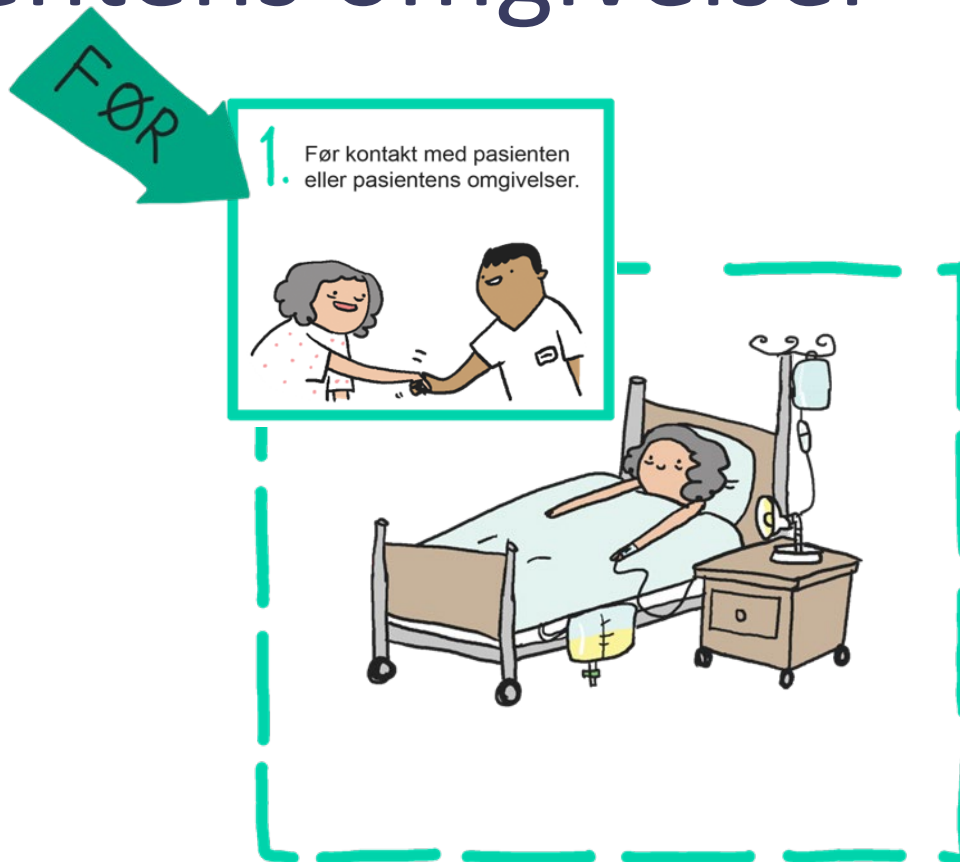
Utfør håndhygiene før du berører en pasient eller gjenstander i pasientens nærmeste omgivelser (pasientsonen).

Hvorfor?

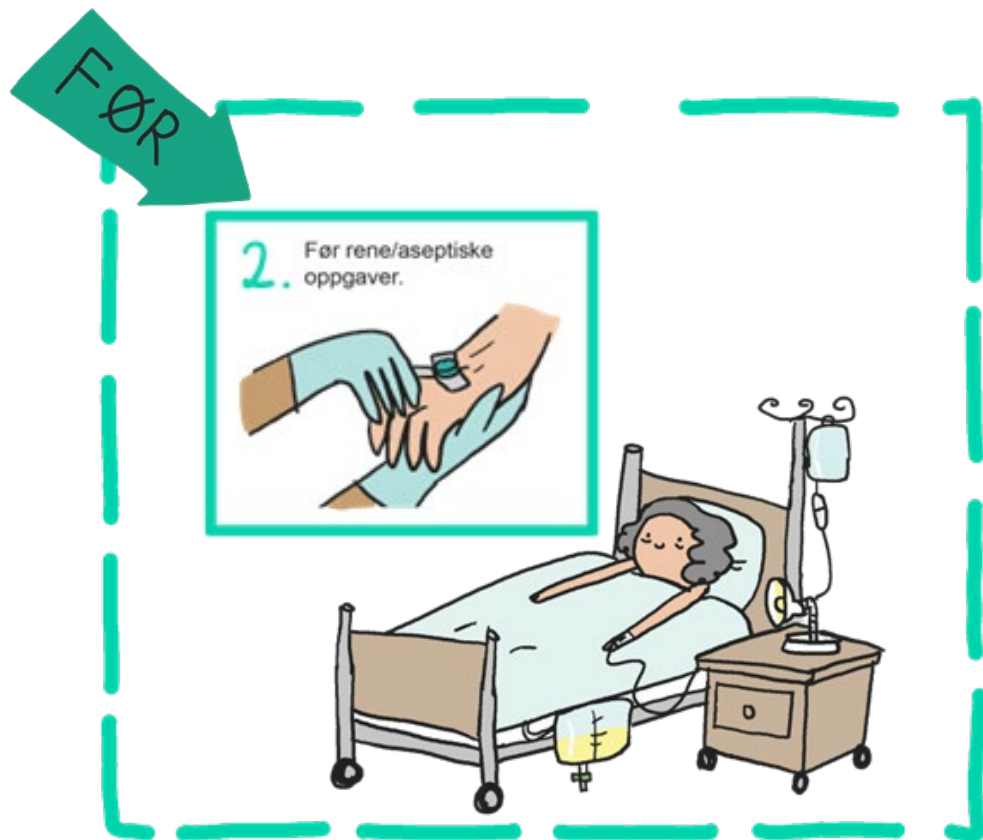
For å beskytte pasienten mot potensielt sykdomsfremkallende mikroorganismer du har på hendene.

Eksempler:

Håndhilsning, personlig pleie, gå-trening, massasje, måle puls, blodtrykk, EKG, rydde nattbord med mer.



Indikasjon 2- Før rene/aseptiske oppgaver



Når?

Utfør håndhygiene umiddelbart før en ren/aseptisk oppgave.

Hvorfor?

For å beskytte pasienten mot at skadelige mikroorganismer, inkludert pasientens egne mikroorganismer, trenger inn i hans eller hennes kropp.

Eksempler:

Berøring av slimhinneområder (munn, nese, øyne), sårstell, injeksjoner, innleggelse av urinkateter.

Indikasjon 3 – Etter kontakt med kroppsvæske

Når?

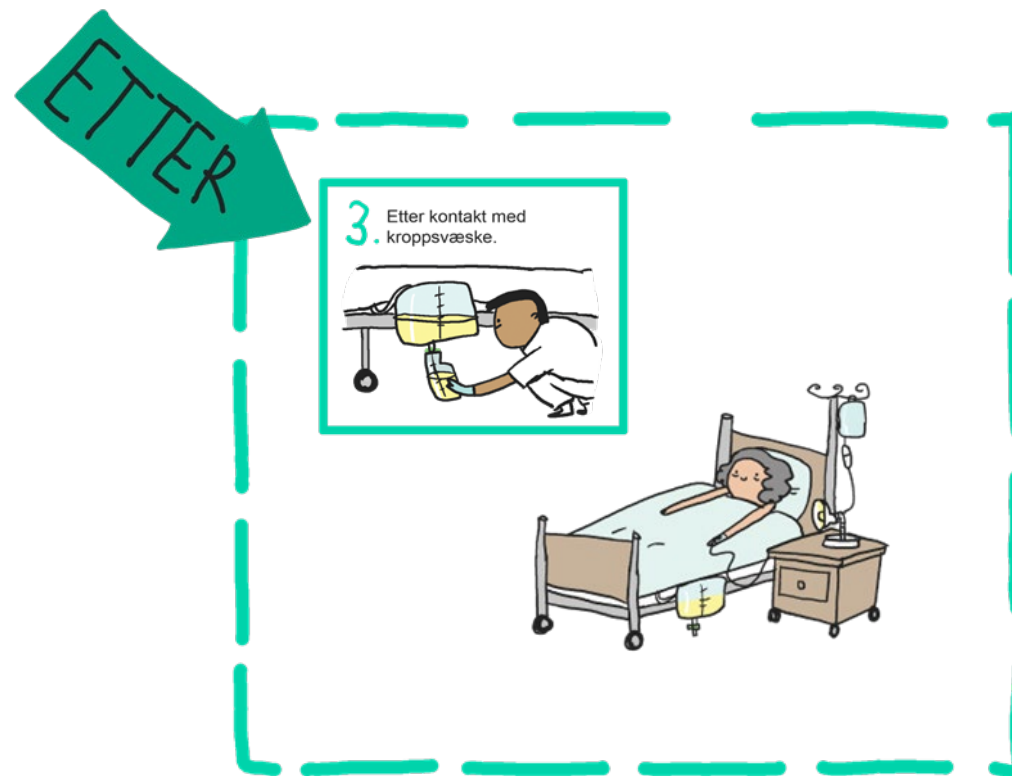
Rengjør hendene umiddelbart dersom du har vært i kontakt med kroppsvæske (også ved bruk av hansker).

Hvorfor?

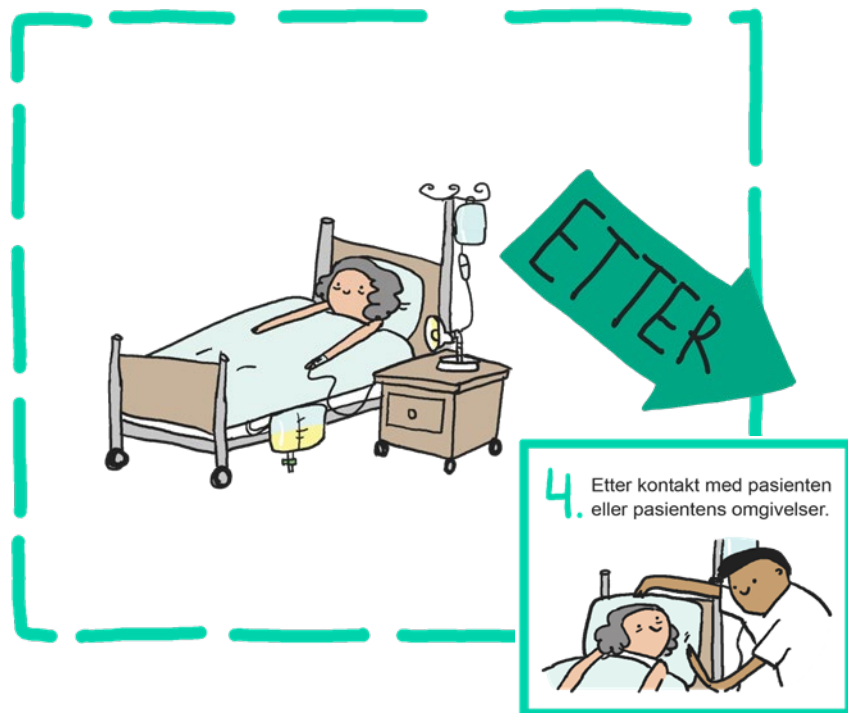
For å beskytte deg selv og omgivelsene mot skadelige mikroorganismer fra pasienten.

Eksempler:

Slim i munn/luftveiene, sårveske, sekresjon i drenasjesystem, kontakt med urin, avføring, oppkast, håndtering av mikrobiologisk prøvemateriale eller urent utstyr .



Indikasjon 4 – Etter kontakt med pasienten eller gjenstander i pasientsonen



Når?

Utfør håndhygiene når du forlater en pasient etter å ha berørt ham eller henne eller gjenstander i pasientens nærmeste omgivelser (pasientsonen).

Hvorfor?

For å beskytte deg selv og omgivelsene (helsetjenesteområdet) mot skadelige mikroorganismer fra pasienten.

Eksempler:

Håndhilsning, personlig pleie, gå-trening, massasje, måle puls, blodtrykk, EKG, rydde nattbord med mere.

Det er i tillegg viktig å utføre håndhygiene:

- Før man går inn på rene områder som kjøkken, rene lager, medisinrom.
- Før man skal tilberede eller spise mat.
- Før man går inn eller ut av en avdeling.
- Etter opphold på desinfeksjonsrom eller håndtering av avfall eller urent utstyr.
- Etter toalettbesøk.
- Etter å ha hostet eller nyst eller pusset nesen.



Modellens egnethet for langtidsinstitusjoner

Med noen tilpasninger er den godt egnet

Modellen er utarbeidet for sykehus. Med noen justeringer, er den godt egnet for bruk i kommunale langtidsinstitusjoner.

- Ved stell og pleie av beboeren inne på rommet vil kravene til håndhygiene være som beskrevet i modellen Håndhygiene til rett tid («4 indikasjoner for håndhygiene»).
- I andre tilfeller, eksempelvis ved enheter hvor beboerne tilbringer mye tid i fellesarealer, kan det være vanskelig og lite naturlig å utføre håndhygiene før og etter enhver fysisk kontakt (som klapp på skulder, hjelp til å sitte bedre i stol eller lign.).
- I disse situasjonene kan man skille mellom normal, sosial omgang, og mer pleierelaterte oppgaver med større fare for overføring av sykdomsfremkallende mikroorganismer.



4. Håndhygienefasiliteter

Det skal være lett å gjøre rett!

Håndhygienefasiliteter

- Tilgjengelig håndhygienefasiliteter er avgjørende for god etterlevelse av håndhygiene og må være tilgjengelig der pleie, undersøkelse og behandling skjer – ”at the point of care”.
- Får å få en ideell plassering av hånddesinfeksjon i det enkelte rom bør det, i lys av modellen for håndhygiene, gjøres en analyse av arbeidsflyten i rommet. Les mer i [håndbok for håndhygiene](#).
- Alkoholholdig hånddesinfeksjon kan ved inntak føre til skader, og sikkerheten ved bruk og plassering må spesielt vurderes i områder hvor barn, psykisk syke, mentalt reduserte eller andre grupper med økt risiko for utilsiktet inntak ferdes.



Anbefalinger for plassering av hånddesinfeksjonsdispensere

Generelle anbefalinger for plassering:

- innen armlengdes avstand fra hver pasientseng (maks 1 m)
- rett på innsiden av hvert pasientrom, lett synlig
- på utsiden av hvert pasientrom, samme side som dørhåndtaket
- festet til mobile arbeidsbord
- høyaktivitetsområder som: arbeidsrom, desinfeksjonsrom, medisinrom, oppholdsstuer
- flerbruksrom som undersøkelsesrom og lignende

Fort....



Det skal være lett å gjøre rett!

Anbefalinger for plassering av hånddesinfeksjonsdispensere, forts.

- på utsiden av rene lagre, samme side som dørhåndtak
- ved inngangen til avdelingen, samme side som dørhåndtak
- ved utgangen fra avdelingen, samme side som dørhåndtak
- i pasientområder som: venterom, resepsjonsområder, hotell foajeer etc.

Les mer om temaet i Håndbok for håndhygiene, i avsnittet [Forsiktighetsregler ved bruk av hånddesinfeksjon](#).

5. Bar fra albuen og ned

Arbeidsuniform, ringer, klokker og negler

Referanse: Håndbok for håndhygiene, [Fingerringe, armbåndsur og arbeidsantrekk](#) og [Negler](#)



Bar fra albuen og ned

- Håndsmykker og lange negler hindrer riktig utførelse av håndhygiene, og gir gode levekår for sykdomsfremkallende bakterier.
- Internasjonale og nasjonale anbefalinger er derfor at helsepersonell bør å ha korte negler (kortere enn 2 mm) og å ta av ringer og armbåndsurr under alt arbeid som medfører fysisk pasientkontakt.
- Å være bar fra albuen og ned er en viktig forutsetning for effektiv håndhygiene!



Bar fra albuen og ned!

- ✓ Rent arbeidsantrekk med korte ermer
- ✓ Ingen ringer, armbåndsurr eller armbånd
- ✓ Korte og naturlige negler

Ringer

Bar fra albuen og ned

- Helsepersonell med ring på hendene har over dobbelt så hyppig tarmbakterier (Enterobacterales) på hendene som de som er uten ringer.
- Dette gjelder også de som bærer en glatt giftering.



Ta den av

Armbåndsursur

Bar fra albuen og ned

- Helsepersonell som bærer armbåndsursur har tre ganger så mange bakterier på hendene enn de som ikke bærer armbåndsursur.



Ta den av

Negler

- Helsepersonell med lange negler (lenger enn 2 mm) har over dobbelt så hyppig forekomst av gule stafylokokker på hendene enn de med korte negler.



6. Hansker

Hansker – bare når det trengs!



Hansker

Bare når det trengs!

- Rene engangshansker beskytter helsepersonells hender mot forurensing av mikroorganismer og kroppsvæsker.
- Hansker er anbefalt i enkelte situasjoner, som et supplement til håndhygiene.
- Brukt riktig er engangshansker et viktig smitteverntiltak – brukt på feil måte kan hansker føre til økt smitterisiko.
- Hendene kan bli forurenset også med hansker på, og hansker erstatter derfor aldri håndhygiene.
- Behovet for håndhygiene er det samme, uavhengig av om hansker benyttes eller ikke.

Type hansker

- Benytt hansker av lateks eller nitril, fortrinnsvis med lang mansjett.
- Vinylhansker gir ikke tilstrekkelig beskyttelse mot smitte og anbefales ikke til bruk i helsetjenesten. De har dårligere barriereegenskap, strekkstyrke og passform.



Når er hansker anbefalt?

- Når det er forventet direkte kontakt med blod, sekreter/ekskreter, slimhinner, ikke-intakt hud eller annet mulig infeksiøst materiale.
- Ved berøring av synlig forurenset utstyr eller flater.
- Når håndhygiene ikke har tilstrekkelig effekt, som ved *C.diff* og skabb.
- Når helsepersonell har eksem eller sår på hendene.*
- Ved risiko for kontakt med skadelige medikamenter eller kjemikalier.
- Ved kirurgiske-, invasive- eller aseptiske prosedyrer (sterile hansker).

*Når helsepersonell har eksem eller sår på hendene, bør det gjøres individuell vurdering i samråd med leder/lege, vedrørende deltagelse i pasientnært arbeid, og i hvilke situasjoner hansker eventuelt bør benyttes.

Eksempel på situasjoner hvor det er behov for hansker

Direkte pasientkontakt

- Når det forventes kontakt med blod, sekreter, ekskreter, slimhinner eller ikke-intakt hud.
- Når håndhygiene ikke har tilstrekkelig effekt, f.eks. ved Skabb eller *C.diff*
- Ved prosedyrer som tannpleie, blodprøvetaking, underlivsundersøkelse, sårstell og suging av luftveier.

Indirekte pasientkontakt

- Håndtering av urent utstyr som pussbekken, bekken og urinflasker.
- Ved fjerning av søl av kroppsvæsker.
- Ved håndtering av skadelige medikamenter eller kjemikalier.

Eksempel på situasjoner hvor det ikke er behov for hansker

Direkte pasientkontakt for eksempel ved:

- Håndhilsning.
- Måling av blodtrykk og puls.
- Hårvask, oventil stell og påkledning.
- Pasienttransport.

Indirekte pasientkontakt for eksempel ved:

- Bruk av telefon og dokumentasjon på pasientkurve.
- Utdeling av orale medikamenter og matservering.
- Sengereing.
- Håndtering av oksygentilførsel med nesekateter/maske.

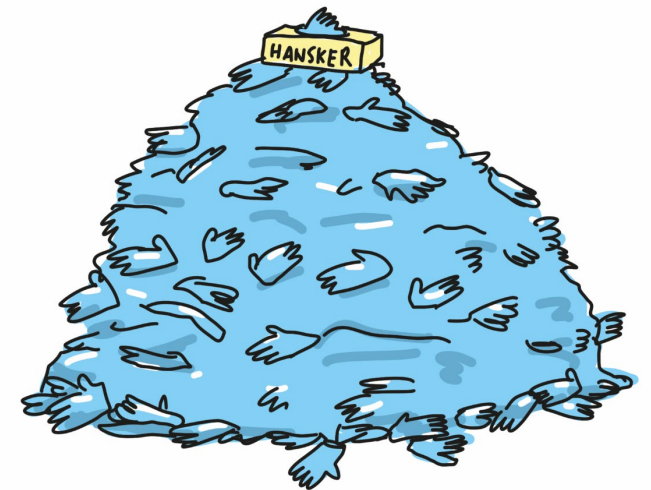
Overforbruk av hansker

De siste årene har vi sett en sterk økning i bruk av rene engangshansker i helsetjenesten, og spesielt i situasjoner hvor det ikke er behov for hansker.

- Det benyttes hvert år over 300 millioner rene engangshansker i helsetjenesten.
- 70 millioner av hanskene benyttes uten at det trengs.
- Dette utgjør 490 tonn unødvendig avfall. Hvert år!

Overforbruk og feil bruk fører til:

- Redusert etterlevelse av håndhygiene og økt risiko for smitteoverføring.
- Økt forekomst av hudirritasjon på hender.
- Økte kostnader.
- Økt belastning på miljøet.



Stopp! Tenk! Gjør en forskjell!

Bruk hansker bare når det trengs!



Hanskebruk - VETT

Hansker erstatter ikke håndhygiene!

- Mikroorganismer kan overføres til hendene dine gjennom mikroskopiske hull i hanskene.
- Hendene forurenses også lett når hansker tas av.
- Opptil 30% av helsepersonell har smittestoffer på hendene etter pasientkontakt, selv om de har benyttet hansker.
- Følge indikasjonene for håndhygiene uavhengig av om hansker benyttes.
- Utfør håndhygiene før du tar hansker ut av boks med rene hansker (uavhengig av indikasjon for håndhygiene), slik at hanskene i boksen ikke forurenses.

Hanskebruk - VETT

- Bruk hansker kun når det trengs. Vurder behov i den enkelte situasjon.
- Ta alltid av hansker umiddelbart etter urene oppgaver, og utfør håndhygiene umiddelbart før neste gjøremål. Dette gjelder også når du fortsetter arbeidet hos samme pasient.
- Ved ytterligere behov for hansker ved neste oppgave tas hansker av, håndhygiene utføres, og nye hansker tas på.
- Behov for hanskeskift og håndhygiene er det samme på smitterom som ved annen pleie*

*(gjelder ikke ved smitterisikogruppe 4 f.eks. Ebola).

Hanskebruk UVETT

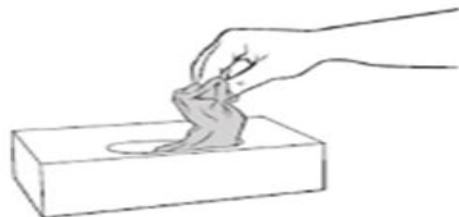


- Ikke benytt hansker når det ikke er behov for det.
- Hyppig bruk av hansker øker risikoen for hudirritasjon.
- Unødig hanskebruk gir økt mengde avfall og økt belastning på miljøet.
- Ikke glem å ta av hanskene. Hansker er ment for urene oppgaver. Ta av hansker og utfør håndhygiene straks uren oppgave er utført.
- Urene hansker overfører pasientens egne mikrober til andre steder på pasientens kropp, eller spre dem til omgivelse når du tar på inventar, gardiner o.l.
- Ikke benytt hansker på fuktige hender. Hansker på fuktige hender gir slitasje på huden og øker risikoen for hudirritasjon.
- Ikke desinfiser hanskene. Hanskenes beskyttelsesevne forringes av såpe og alkohol.
- Hansker skal aldri gjenbrukes.

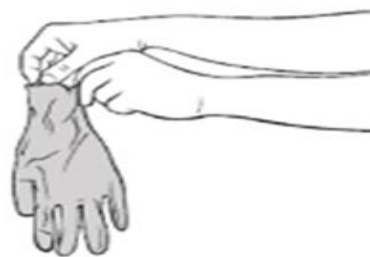
Påkledning av hansker



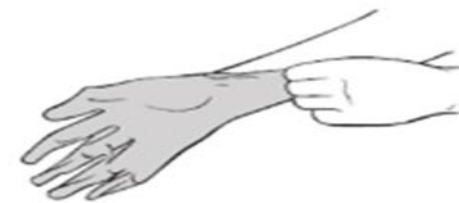
Utfør håndhygiene



Ta en hanske ut av hanskeboksen. Unngå å berøre de andre hanskene i boksen



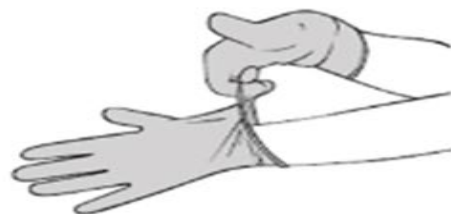
Hold hansken øverst i mansjetten. Berør minst mulig av hanskens utside



Ta hansken på første hånd



Ta en ny hanske ut av esken. Unngå å berøre de andre hanskene i boksen og berør minst mulig av hanskens ytterside med bar hud



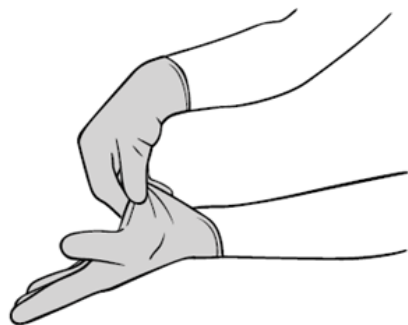
Ta på andre hanske. Unngå berøring av bar hud med den behanskede hånden



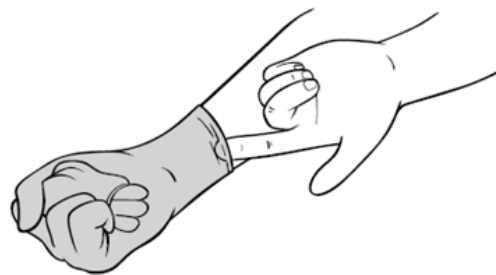
Når hanskene er tatt på, unngå unøvendig berøring av gjenstander før oppgaven utføres

Avkledning av hansker

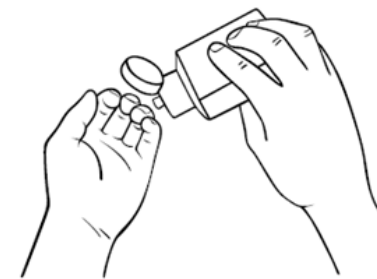
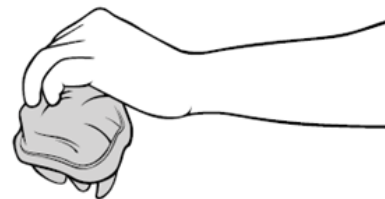
Det finnes mange fremgangsmåter for å ta av hansker etter bruk. Det avgjørende er å hindre at hendene blir forurenset ved at de berører hanskens utside når de tas av. Det kan gjøres på følgende måte:



Grip utsiden av hanskemansjetten. Dra hansken av med rolig bevegelse slik at hansken vrennes



Hold hansken i den hanskebeklede hånden. Plasser pekefinger på innsiden av hanskemansjetten. Dra hansken rolig av slik at den vrennes over hansken som holdes i hånden. Kast hanskene



Utfør håndhygiene



7. Hudreaksjoner og hudpleie

Hudreaksjoner og hudpleie

- Hudens naturlige forsvarsmekanismer beskytter den og bidrar til å holde den sunn.
- Skadet og irritert hud har reduserte barrierefunksjoner og økt risiko for kolonisering med potensielt sykdomsfremkallende bakterier.
- Hel og sunn hud på hendene er derfor avgjørende for god håndhygiene.
- Regelmessig bruk av hudpleieprodukter forebygger utviklingen av hudirritasjon.
- Arbeidsgiver bør tilse at helsepersonell har egnede håndkremer lett tilgjengelig.
- Overforbruk og feil bruk av hansker fører til økt forekomst av hudirritasjon på hender



Hvordan forebygge irritert hud på hendene?

- Benytt hånddesinfeksjon fremfor håndvask.
- Påfør hånddesinfeksjon kun på tørre hender.
- Benytt hansker kun ved behov og på tørre hender.

Ved håndvask:

- Benytt lunkent (ikke varmt) vann.
- Fukt hendene før såpen tilføres.
- Benytt såper som er dokumentert milde for hendene.
- Skyll godt av alle såperester.
- Benytt myke, absorberende papirhåndklær av god kvalitet.



8. Håndhygiene blant pasienter og besøkende

Håndhygiene blant pasienter og besøkende

- Forskning viser at pasienter i helseinstitusjoner ofte har store mengder sykdomsfremkallende bakterier på hendene.
- Studier viser også at helsepersonell i liten grad legger til rette for håndhygiene for pasienter og besøkende.

Husk å legge til rette for håndhygiene - som et minimum etter toalettbesøk og før måltider.



Oppsummering

- Håndhygiene er vårt enkleste, viktigste og mest effektive tiltak for å forebygge helsetjenesteassosierte infeksjoner.
- Det må være enkelt å gjøre rett – sørg for gode håndhygienefasiliteter for helsepersonell, pasienter og besøkende.
- Både hånddesinfeksjon og håndvask er gode og effektive metoder for håndhygiene.
- Hånddesinfeksjon er i de fleste tilfeller den foretrukne metode for håndhygiene innen helsetjenesten, det tar kortest tid og er mer skånsomt for huden på hendene.
- Korte negler og fravær av ringer og klokker er en forutsetning for effektiv håndhygiene.
- Husk hudpleie – sunn og hel hud er en annen viktig forutsetning for effektiv håndhygiene.
- Bruk hansker bare når det trengs!
- Hansker kan ikke erstatte håndhygiene.

Vi sees ved pumpene!

