

# Bar fra albuen og ned – negler og håndsmykker i helsetjenesten

# Er DU

Bar fra albuen og ned?

- ✓ Korte ermer på arbeidsantrekket
- ✓ Ingen fingerringer
- ✓ Korte negler
- ✓ Ingen påsatte negler/shellac eller neglesmykker
- ✓ Ingen armbåndsurs eller armbånd



# Disposisjon

1. Innledning
2. Fingerringe
3. Armbåndsur og armbånd
4. Negler
5. Arbeidsantrekk og lengde på ermer
6. Oppsummering
7. Referanser

# 1. Innledning

- Håndhygiene er vårt viktigste, enkleste og mest kostnadseffektive smitteverntiltak.
- Håndhygiene, utført på rett måte og til rett tid, forebygger helsetjenesteassosierte infeksjoner og antibiotikaresistens.
- Håndsmykker, lange negler og lange ermer på arbeidsantrekk hindrer riktig utførelse av håndhygiene, og gir gode levekår for sykdomsfremkallende bakterier.

## 2. Fingerringe

- Helsepersonell med fingerringe, inkludert glatte giftringe, har økt forekomst av potensielt sykdomsfremkallende bakterier på hendene.
- Det fuktige miljøet under ringene gir gode levevilkår for grupper av Gram-negative staver, som normalt ikke trives så godt på huden på hendene.
- Helsepersonell med fingerring har over dobbelt så hyppig sykdomsfremkallende bakterier i gruppen *Enterobacterales* på hendene (finnes normalt i tarmen), enn de uten ringe. Også etter at håndhygiene er utført.



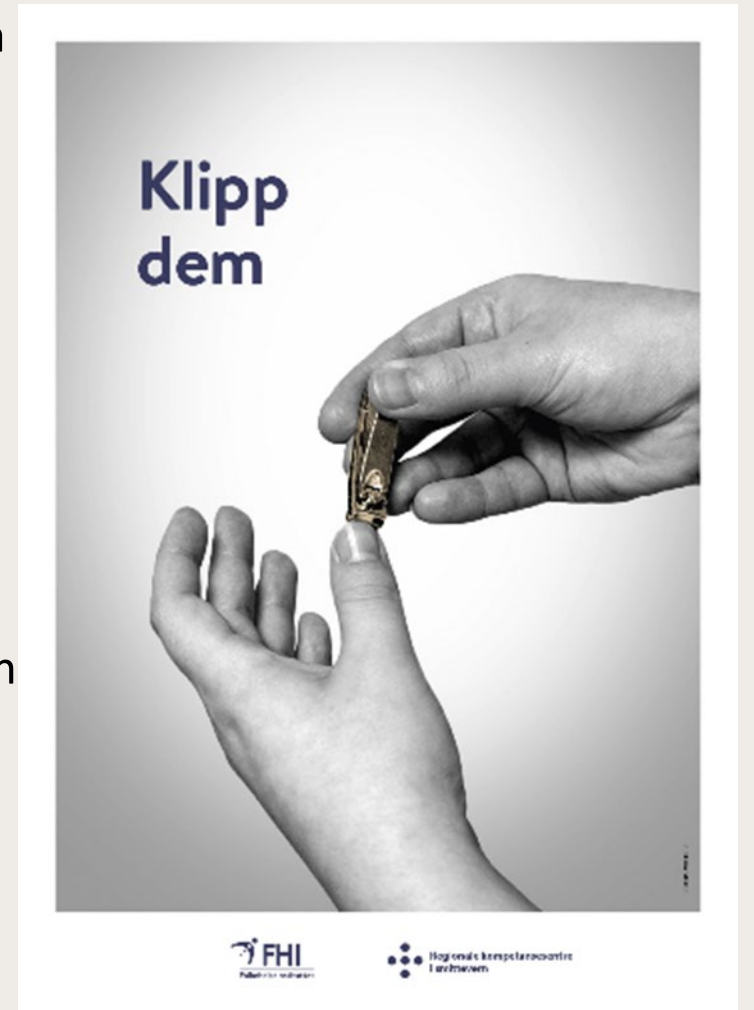
### 3. Armbåndsur og armbånd

- Helsepersonell som bærer armbåndsur har langt høyere total bakterieforekomst på hendene enn helsepersonell uten armbåndsur, også etter at håndhygiene er utført.
- Armbånd og andre smykker på arm nedenfor albue forhindrer effektiv håndhygiene, og fungere som et reservoar for mikroorganismer.



# 4. 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, også i etterkant av håndhygiene.
- Helsepersonell med kunstige negler og/eller neglepynt har hyppigere forekomst av potensielt patogene bakterier på hendene, både før og etter utført håndhygiene.
- Ved bruk av kunstige negler, shellac o.l vil det ved vekst av de naturlige neglene dannes en rand mellom neglebånd og påsatt negl/shellac, noe som vanskeliggjør håndhygiene og gir økt grobunn for bakterier.
- Det er usikkerhet rundt betydningen av vanlig neglelakk. Det finnes noen enkeltstudier som antyder at krakelert eller avskallet neglelakk kan gi økt mengde av mikroorganismer.
- Neglelakk med farge hindrer videre kontroll med renhold av det subunguale området.



# 5. Arbeidsantrekk og lengde på ermer

- Lange ermer på arbeidsuniformen er utsatt for kontaminering under stell, undersøkelse og behandling av pasienten.
- Lange ermer kan bidra til at det ikke blir utført tilstrekkelig håndhygiene rundt håndleddene og eventuelt underarmene.
- Dersom ermene på arbeidsantrekket blir trukket opp ved utførelse av håndhygiene, kan hendene bli rekontaminert når uniformsermene trekkes ned igjen.
- Armskinner, forbindinger og lignende under albuenivå kan av samme grunn forhindre god håndhygiene.



Korrekt arbeidsantrekk (Foto: Frantzen, UNN)



# 6. Oppsummering

For å oppnå effekt av håndhygiene skal helsepersonell under alt arbeid som medfører fysisk pasientkontakt eller håndtering av utstyr:

- Ta av ringer, armbåndsur og armbånd.
- Ha korte, naturlige negler uten neglesmykker.
- Benytte arbeidsuniformer som ikke er til hinder for rengjøring av hender og håndledd, og underarm ved behov.



# 7. Referanser

[Nasjonal veileder for håndhygiene](#)

[Temasiden om håndhygiene i helsetjenesten](#)