



“Det tager mindst et minut at vaske hænderne grundigt”

### Hvad laver en hygiejnesygeplejerske?

Hanne Hvingelby er hygiejnesygeplejerske på Hospitalsenheden Vest, Holstebro. Det er hendes job at være med til at forebygge infektioner på hospitalet – bl.a. ved at udarbejde retningslinjer og rådgive kolleger i infektionshygiejniske forhold. Så derfor har også kontinenssygeplejersker og dermed kateterbrugere gavn af Hannes Hvingelbys viden.



Du ved, at du bør vaske dine hænder, når du skal kateterisere. Men ved du, hvordan du skal vaske dem? Og hvad med håndsprit? Hygiejnesygeplejerske Hanne Hvingelby giver gode råd om hygiejne ved kateterisation.

Enhver infektion er en infektion for meget. Det er Hanne Hvingelbys rene budskab. Hun er hygiejnesygeplejerske på Hospitalsenheden Vest, Holstebro, hvor hun rådgiver kollegaer og patienter i infektionsforebyggelse.

- En infektion er altid en utilsigtet komplikation. Den kan være smertefuld og kræve indlæggelse. Kateterbrugere har øget risiko for at få urinvejsinfektion, som i værste fald kan føre til en farlig blodforgiftning, hvis den ikke bliver behandlet, siger Hanne Hvingelby og fortsætter:
- Selvom en urinvejsinfektion kan behandles med antibiotika, er det bedre helt at undgå den. Antibiotika kan forårsage tarminfektion, fordi tarmfloraen bliver slået i stykker, og en tarminfektion øger risikoen for at få bakterier ind i urinrøret, som så kan føre til endnu en urinvejsinfektion.

### 50 procent bakterier tilbage

Når Hanne Hvingelby rådgiver i god hygiejne, fokuserer hun først og fremmest på håndhygiejnen.

- En kateterbruger bør have en god personlig hygiejne ved at tage bad og skifte undertøj dagligt. Men i forbindelse med kateterisation er det især håndhygiejnen, som er vigtig. Hænderne er kilde nummer ét til at overføre bakterier, fastslår Hanne Hvingelby. Hvis man rører ved den del af katetret, som bliver ført op i urinrøret og ind i blæren, er selv grundig vask af hænderne med sæbe ingen garanti for at undgå at overføre bakterier og dermed risikere at få urinvejsinfektion. Ifølge Hanne Hvingelby er der stadig cirka 50 procent af bakterierne tilbage, selvom man har vasket hænderne grundigt. Derfor anbefaler hun ved særlige risikoprocedurer som kateterisation at kombinere vask af hænder med sæbe med at bruge håndsprit. Den dræber nemlig 99 procent af bakterierne.
- Det bedste er at lære en teknik, hvor man helt undgår at røre ved den del af katetret, som skal op i urinrøret, siger Hanne Hvingelby.

### Brug håndsprit lige før kateterisation

Problemet er nemlig, at så snart man har rørt ved noget efter at have udført håndhygiejne, er hænderne atter 'forurenede'. Derfor er det en god idé at bruge håndsprit som en sidste ting, før man går i gang med at kateterisere.

Mht. bakterierne omkring urinrøret skal man ikke vaske sig med vand og sæbe ved hver kateterisation, da det vil udtørre og irritere huden. Hvis man ellers går i bad dagligt, er det kun nødvendigt, hvis området ikke er rent. Og når man vasker sig – f.eks. med en engangsserviet – skal det ske i en bevægelse væk fra urinrøret, så man ikke fører bakterier hen til urinrøret.

## Sådan vasker du hænder



- 1 Start med at gøre dine hænder våde med koldt eller lunkent vand.
- 2 Brug flydende sæbe. Der kan vokse bakterier på håndsæbe i en sæbeskål. En antibakteriel sæbe er ingen garanti for at slå flere bakterier ihjel – og den belaster miljøet.
- 3 Gnid sæben godt ind i hænderne – også mellem fingrene og ved neglene – så den skummer op. Fortsæt med at gnide hænderne rundt mod hinanden i cirka 15 sekunder. Sæbe opløser fedt og snavs – den dræber ikke bakterierne. Det er den mekaniske proces, når man gnider hænderne mod hinanden, som fjerner bakterierne.
- 4 Skyl sæben af hænderne, luk så vidt muligt vandhanen med hånddryggen, og tør hænderne med engangshåndklæder eller et rent håndklæde. Husk, at et håndklæde kun er rent første gang. Alt i alt bør det tage mindst et minut fra start til slut at vaske hænderne, hvis det skal være grundigt.

## Sådan bruger du håndsprit



- 1 Hæld 2-3 ml væske eller gel i hånden fra flasken.
- 2 Gnid håndspritten godt rundt i hænderne – ligesom når du vasker hænder med sæbe. Håndspritten skal gvides ind, til hænderne er tørre.