

# Tar du hand om dina händer?



## Broschyren är framtagen i samarbete mellan:

Koncerninköp, Hälsan & Arbetslivet, Enheten för yrkes- och miljödermatologi, Sahlgrenska universitetssjukhuset och Vårdhygien, Västra Götalandsregionen.

Utgåva 2015-10-12, version 1

[rs.koncerninkop.kommunikation@vgregion.se](mailto:rs.koncerninkop.kommunikation@vgregion.se)

Råd och förebyggande åtgärder vid hudbesvär

# Händerna - ditt främsta arbetsverktyg

**Vårdarbete är slitande för huden. Dina händer är ditt främsta arbetsverktyg, så var rädd om dem! Här är några råd för att du ska kunna hålla huden på dina händer frisk.**



Foto: Linnea Bolmstedt

## Rengör

Handdesinfektionsmedel används vid **smittrening** av händer och underarmar. Handtvätt med tvål och svalt/ljummet vatten rekommenderas **endast** då händerna är smutsiga, exempelvis vid vård av person som kräks eller har diarré, vid hantering av livsmedel och efter toalettbesök. Handtvätt **efterföljs alltid** av handdesinfektion.

## Smörj in

Ta för vana att smörja in dina händer med mjukgörande kräm innan raster och innan du går hem för dagen. Din hud behöver extra fett och fukt efter en

dag med vårdarbete! Västra Götalandsregionen upphandlar produkter för detta ändamål.

## Undersökningshandskar

*(Texten i detta stycke gäller endast undersökningshandskar och inte övriga handskar t.ex. operation).*

Undersökningshandskar rekommenderas vid risk för kontakt med kroppsvätskor. Innan du som vårdanställd använder undersökningshandskar i vårdarbetet ska du alltid desinfektera händerna, som ska vara torra innan handskarna sätts på. Byt handskar efter 15-20 minuter, eller om du blir svettig och fuktig om händerna innan dess.

## På väg till och från jobbet

Använd gärna handskar/vantar vid kallt väder, då kyla torkar ut huden.

## Produkter utan allergiframkallande ämnen

Endast handvårdsprodukter utan kända allergiframkallande ämnen upphandlas.

I vårt upphandlade sortiment finner du:

- Tvålar
- Handdesinfektioner
- Mjukgörande krämer

# Drabbad av hudbesvär?

**Hudbesvär på händer/underarmar medför en ökad risk för smittspridning i vårdarbetet oavsett känd smitta eller inte. Orsaken är att hudbesvär försvårar möjligheten till desinfektion av huden.**

## Uppkomna eller befintliga besvär

Drabbas man av eller har befintliga hudbesvär kan det bli ett stort problem för dig som anställd. Det kan också innebära att du inte kan eller bör utföra dina arbetsuppgifter, på grund av ökad risk för smittspridning till både patient och dig själv.

## Behöver du hjälp?

Om du har eller misstänker att du håller på att få handeksem, ska du kontakta Västra Götalandsregionens företagshälsovård Hälsan & Arbetslivet. Ju tidigare ett handeksem behandlas desto bättre är prognosen för läkning och att det håller sig läkt.

## Viktigt att du tar kontakt med Hälsan & Arbetslivet

För att få en samlad bild över handeksem i Västra Götalandsregionen och därmed kunna åtgärda problemen, är det mycket viktigt att du tar kontakt med Hälsan & Arbetslivet.

I de fall Hälsan & Arbetslivet misstänker kontaktallergiskt eksem som orsakats av ditt arbete, remitteras du för utredning till Yrkesdermatologen.



Foto: Linnea Bolmstedt



**Välkommen att kontakta Hälsan & Arbetslivet**

Du som medarbetare kan ringa tel. 010-441 45 00 för rådgivning eller för att boka tid för ett första besök.

Läs mer om Hälsan & Arbetslivet: <http://intra.vgregion.se/halsan>