Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Sektionen för hematologi och koagulation

PATIENTINFORMATION

Hygienrutin för dig som vårdas på avd 141

PATIENTINFORMATION

Hygienrutiner för dig som vårdas på avdelning 141

Informationen ska vara en vägledning för dig och dina närstående. Är det något du undrar över - tveka inte att fråga personalen!

Inledning

Immunförsvaret skyddar oss mot bakterier och virus. En del av immunförsvaret består av vita blodkroppar – leukocyter.

Vid hematologisk sjukdom är dina vita blodkroppar påverkade både av din sjukdom och den behandling du erhållit vilket leder till att de minskar i antal och funktion. Detta i sin tur gör att du blir infektionskänslig.

Det finns många olika mikroorganismer omkring oss och flera finns naturligt på vår hud och i våra tarmar. När vi mår bra och är friska gör dessa mikroorganismer ingen skada. Många är tvärtom nyttiga. Men en del mikroorganismer kan dock ge dig infektioner när ditt immunförsvar är nedsatt.

Olika förebyggande rutiner kan minska denna infektionsrisk. En viktig princip för att undvika infektioner är att bevara huden hel. Då hindrar man bakterier och andra mikroorganismer att tränga igenom huden och orsaka en infektion.

Vad kan jag göra för att minska risken för infektioner?

För att minska de bakterier som du själv bär på ska du:

- Duscha dagligen med mild tvål/tvättbalsam/duscholja
- För underlivshygien - använd gärna duscholja eller tvättbalsam
- Byt underkläder varje dag och använd rena kläder
- Vara noggrann med din munhygien
- Tvätta händerna med tvål och vatten efter toalettbesök

Skadad hud och sår blir lätt en ingång för bakterier som kan ge dig infektioner:

- Håll din hud mjuk och smidig. Använd hudkräm till kroppen och cerat till dina läppar.
- Var observant på hur din hud ser ut. Titta efter sår, utslag, prickar och blåmärken.
- Undvik vassa föremål att peta med vid nagelvård eller att klippa naglarna för långt ner.
- Var försiktig med att peta dig i näsan och att rensa öronen.
- Använd innetofflor för att undvika att du slår i tår eller trampar på något vasst. Du förhindrar även att få med smuts från golvet upp i sängen när du lägger dig.
- När du ska raka dig använd rakapparat istället för rakhyvel. Det är lätt att skära sig med hyvel.

För att förhindra sår eller infektioner runt ändtarmen:

- Använd mjukt toalettpapper
- Tvätta med mild tvål och smörj med mjukgörande salva runt ändtarmsöppningen efter varje gång du haft avföring
- Det är viktigt att du berättar för personalen om du blir lös i magen eller förstoppad
- Använd inte rektaltermometer. Mät temperaturen i öra, mun eller armhåla

Även om man följer våra rutiner noga, kan man drabbas av infektioner. Allt går inte att förebygga och förhindra.