HYGIEJNEUGEN.DK
RENE HÆNDER
GØR EN FORSKEL
Rene hænder og rene overflader er en af de mest effektive måder at forebygge smittespredning på.
Læs mere på hygiejneugen.dk
Jordan

# Hygiejneugen i uge 38

# Fokus på **mund**- og **hånd**hygiejne

# 2025

## Indhold


**INTRODUKTION TIL IDÉKATALOGET – UGE 38 - 2025 ..... 4**

**GENERELLE INITIATIVER I HYGIEJNEUGEN ..... 5**

1. DELTAGELSE I FÆLLES EVENT MED ANDRE KOMMUNALE ENHEDER ..... 5
2. KONKURRENCE PÅ INTRANETTET ..... 5
3. MATERIALEUDDELING OG STAND ..... 6
4. INVOLVERING AF LEDERE I EVENTS ..... 6

**SKOLER ..... 8**

1. HYGIEJNEUGE SOM EMNEUGE ..... 8
2. FORÆLDREINVOLVERING ..... 8
3. ENSARTET HYGIEJNEUNDERVISNING I KLASSER PÅ KOMMUNENS SKOLER ..... 9
4. IDEER TIL INTERAKTIVE UNDERVISNINGSMODULER ..... 9
   a) *To-minutters-tandbørste-leg ..... 10*
   b) *Farverig sæbeboblekunst – ..... 10*
   c) *Leg med ATP – Se mikrobiologien ..... 11*
   d) *Find Coli-bakterier ..... 11*
   e) *Sang- eller teaterevent/konkurrence ..... 11*

F) HVORFOR SKAL MAN VASKE HÆNDER? ..... 12

G) VIS EN FILM OM HÅNDHYGIEJNE OG BAKTERIER ..... 12

5. HYGIEJNEKAGE-KONKURRENCE ..... 12
6. FOKUS PÅ SKOLETOILETTER ..... 12

1. KREATIVT HÅNDAFTRYK ..... 13
2. FORÆLDREINVOLVERING ..... 13
3. FARVERIG SÆBEBOBLEKUNST ..... 13
4. TEATER OM HYGIEJNE ..... 14

5. SANGLEGE OM HYGIEJNE ..... 14
6. FORTÆLLINGER OG HISTORIER ..... 15
7. TEATER OM HYGIEJNE ..... 15
8. MORGENEVENT FOR FORÆLDRE OG BØRN ..... 15

**TANDPLEJEN ..... 17**

1. UDDELING AF MATERIALER ..... 17
2. TO-MINUTTERS-TANDBØRSTE-LEG ..... 17
3. EVENT PÅ MOBILKLINIK ELLER PÅ TANDKLINIK ..... 18

**ÆLDREPLEJE ..... 19**

1. TO-MINUTTERS-TANDBØRSTE-ØVELSE ..... 19
2. NEGLEKIT ..... 19
3. AFHOLD MORGEN- ELLER PERSONALEMØDE ..... 20
4. GENNEMGANG AF RUTINER ..... 20
5. SPØRGEKONKURRENCER ..... 20
6. ANERKENDELSE AF "BEDSTE HYGIEJNEKOLLEGA" ..... 21

**BILAG: TEKSTER, QUIZZER OG VEJLEDNINGER ..... 22**

1. LAV DIT EGET TIMEGLAS, SOM KAN BRUGES TIL AT TAGE TID UNDER TANDBØRSTNING ..... 22
2. KONKURRENCE-INVITATION TIL KLASSERNE ..... 23
3. QUIZ OM GOD HYGIEJNE TIL BØRN ..... 25
HYGIEJNEQUIZ – BØRN ..... 25
HYGIEJNEQUIZ – VOKSNE/FAGPERSONER ..... 27
5. HVORFOR SKAL MAN VASKE HÆNDER? ..... 29
6. INFORMATIONSBREV TIL FORÆLDRE OM VIGTIGHEDEN AF GOD HYGIEJNE OG INFORMATION OM HYGIEJNEUGEN: ..... 31
7. SÅDAN VASKER DU HÆNDERNE KORREKT (INKL. BILLEDE AF PROCEDURE) ..... 33
8. HÅNDAFTRYKSKUNST ..... 34

# Introduktion til idékataloget – uge 38 - 2025

Hygiejne er en nøglekomponent for at sikre sundhed og trivsel i samfundet, og det er afgørende at integrere viden om hygiejne i hverdagen på en engagerende og effektiv måde.

Idékataloget præsenterer interaktive og målrettede aktiviteter, der er designet til at involvere børn, lærere, pædagoger, plejepersonale og andre medarbejdere i forskellige institutioner.

Målet er at skabe en kultur, hvor hygiejne bliver en naturlig del af hverdagen. Kataloget er opdelt efter målgrupper og indeholder aktiviteter til generelle tiltag, skoler, daginstitutioner, pleje- og omsorgssektoren og tandplejen.

Vi vil også gerne benytte lejligheden til at sige tak for jeres deltagelse i **Rådet** for **Bedre Hygiejnes** arbejde. Jeres bidrag og engagement gør det muligt for os at arrangere spændende og meningsfulde kampagner og aktiviteter, og vi ser frem til et godt samarbejde fremover.

Husk, at I altid kan kontakte os på raad@bedrehygiejne.dk, hvis I har spørgsmål, kommentarer eller forslag. Vi modtager gerne input om jeres eller andres aktiviteter og ny viden om hygiejne, som vi kan dele på vores hjemmeside til glæde for flere.

Vi håber, at I får en god hygiejneuge.

De bedste hilsner fra sekretariatet, Rådet for Bedre Hygiejne

# Generelle initiativer i hygiejneugen

## 1. Deltagelse i fælles event med andre kommunale enheder

- **Formål**: Styrke samarbejde og lære fra andre enheders hygiejneinitiativer.

- **Hvordan**:
  - **Koordiner med andre kommunale enheder** om at afholde et fælles event, hvor der er fokus på hygiejne bredt set.
  - **Bidrag med workshops** eller præsentationer om hygiejne, og hvordan det relaterer sig til generel sundhed.
  - **Del erfaringer og bedste praksis** for at forbedre hygiejneundervisningen.

## 2. Konkurrence på intranettet

- **Formål:** Øge hygiejnebevidstheden blandt ansatte.

- **Hvordan:**
  - **Planlægning:** Udpeg en ansvarlig person til at koordinere konkurrencen og udforme spørgsmålene. Spørgsmålene bør dække emner som korrekt håndvask, bakteriespredning og opretholdelse af en ren arbejdsplads. I kan finde inspiration i den quiz, der er udarbejdet som en del af materialepakken. Se bilag bagerst i dette dokument.
  - **Opsætning:** Opret quizzen på intranettet. Brug et system, der automatisk kan samle og vurdere svarene.
  - **Kommunikation:** Annoncér konkurrencen via e-mails, nyhedsbreve eller opslag på intranettet, og opfordr' alle medarbejdere til at deltage.
  - **Belønning:** Bestem hvilke præmier, der skal uddeles. Overvej fx "Bedste hygiejnepraksis"-certifikater, eller en "hygiejnekage" til den afdeling, der scorer højest.
  - **Opfølgning:** Del resultaterne af konkurrencen i et nyhedsbrev eller på intranettet, og fremhæv vindernes præstationer.

## 3. Materialeuddeling og stand

- **Formål:** Fremme dialog og opmærksomhed på hygiejne ved at uddele informationsmaterialer og produkter.

- **Hvordan:**
  - **Udbred budskab:** Vælg relevant informationsmateriale fra materialepakken, såsom plakater, foldere eller postkort. Forbered hvor materialet skal hænges op og uddeles for at få det bredt og relevant ud til kollegaer/forældre/børn. Uddel eller ophæng fx materialerne i fællesområder som kantinen, personalemøde/personalerummet toiletterne eller en indgang i institutionen.
  - **Stand:** Der kan også opsættes en stand, hvor man kan tage postkort fra materialepakken.

## 4. Involvering af ledere i events

- **Formål:** Øge ledelsens engagement i hygiejneinitiativer.

- **Hvordan:**
  - Kontakt relevante ledere, fx afdelingsledere eller direktører, og forklar dem vigtigheden af deres deltagelse i hygiejneugen.
  - Planlæg en "hygiejneudfordring" eller anden interaktiv aktivitet, hvor lederne kan demonstrere korrekt hygiejnepraksis, fx håndvask.
  - Annoncér ledernes deltagelse i hygiejneugen gennem virksomhedens kommunikationskanaler for at skabe opmærksomhed og engagement blandt medarbejderne. Offentliggør billeder eller videooptagelser fra ledernes deltagelse på intranettet eller i nyhedsbrevet.

## 5. Fælles rengøring med fokus på IT-udstyr og andre kontaktpunkter

- **Formål:** Forbedre rengøringspraksis for IT-udstyr og kontaktpunkter som håndtag, telefoner og skabslåger for at forhindre bakteriespredning.

- **Hvordan:**
  - Uddel renseklude og instruktioner til medarbejdere om, hvordan de effektivt kan rengøre tastaturer og mus mv.

- Planlæg en rengøringsdag, hvor IT-udstyr mv. gennemgås og rengøres i dybden.
- Opret en rutine, hvor rengøring af tastaturer og håndtag mv. bliver en del af det daglige arbejde. Kan følges op af en ugentlig eller månedlig reminder til alle medarbejdere om at rengøre deres arbejdsstationer.

# SKOLER

## 1. Hygiejneuge som emneuge

- **Formål:** Forstærke fokus på hygiejne med en dedikeret uge.

- **Hvordan:** Planlæg en uge, der inkluderer workshops, konkurrencer og interaktive lektioner. Sørg for, at aktiviteterne dækker både teori og praksis om hygiejne.
    - Kontakt lokale sundhedsfaglige personer som sundhedsplejersker eller forældre, der arbejder i sundhedssektoren, og inviter dem til at holde oplæg for eleverne.
    - Organiser kreative aktiviteter som plakatfremstilling, skrive vaske-hænder-remser med inspiration i remsen fra materialepakken 2025 (klistermærke) eller små teaterstykker om hygiejne. Få inspiration fra de nedenstående forslag.
    - Sørg for at give eleverne tid og ressourcer til at udvikle deres projekter.
    - Afslut ugen med et fælles event, hvor klasserne deler, hvad de har lært, eller præsenterer deres kreative projekter.

## 2. Forældreinvolvering

- **Formål:** Engagere og informere forældre om vigtigheden af god hygiejne, så de kan støtte op om indsatsen hjemme og bidrage til en sundere livsstil for deres børn.

- **Hvordan:**
    - Send et informationsbrev til forældre, fx via AULA. Brevet bør forklare formålet med hygiejneugen og give konkrete tips til, hvordan forældrene kan støtte op om initiativet hjemme.
    - Inkluder forslag til aktiviteter, som forældrene kan lave med deres børn derhjemme, fx håndvaskøvelser eller tandbørstningskonkurrencer.
    - Ved at involvere forældrene aktivt i hygiejneugen, kan der skabes et stærkere samarbejde mellem skole og hjem, hvilket hjælper børnene med at opretholde sunde vaner i både i institutionen og hjemme.

  Se forslag til informationsbrev til forældre under Bilag.

## 3. Ensartet hygiejneundervisning i klasser på kommunens skoler

- **Formål:** Sikre en konsistent hygiejneundervisning på tværs af skolerne i kommunen.

- **Hvordan:**
  - Arbejd tæt sammen med kommunens sundhedsafdeling for at udvikle et standardiseret undervisningsprogram, der kan anvendes i alle skoler.
  - Udarbejd undervisningsmaterialer, som kan anvendes af lærerne, herunder plakater, videoer og quizzer. Brug gerne materialer, grafik og quiz fra årets indsats. Sørg for at de har let adgang. Arrangér et fællesmøde eller en workshop for lærerne, hvor de får inspiration til at bruge materialerne og tips til at engagere eleverne.
  - Rul programmet ud på alle skoler. Sørg for, at lærerne har adgang til materialer og ressourcer i god tid før undervisningen starter. Indsaml evt. feedback fra lærerne og eleverne for at forbedre programmet til fremtidige hygiejneuger.

## 4. Ideer til interaktive undervisningsmoduler

At integrere et fokus på hygiejne i undervisningen, fx i naturfagstimerne kan være en måde at skabe bevidsthed om bakterier og betydningen af hygiejne på. Gennem interaktive lektioner kan eleverne få en dybere forståelse for, hvordan bakterier fungerer, og hvorfor god hygiejne er vigtig for at passe på hinanden og forhindre sygdomme. Nedenfor er et forslag til hvordan man kan strukturere en eller flere lektioner, samt ideer til interaktive aktiviteter.

Tilpas undervisningsmodulerne til elevernes aldersgruppe. Modulerne skal være interaktive og inkludere hands-on aktiviteter, som fx eksperimenter med bakterieoverførsel.

Lad eleverne skrive en kort refleksion eller tegne noget, der illustrerer, hvad de har lært om hygiejne, og hvordan de kan bruge denne viden i hverdagen.

## a) To-minutters-tandbørste-leg

- **Formål:** Lære børn om korrekt tandbørstning.

- **Hvordan:**

  - Bestil eller saml små timeglas, der måler to minutter, samt tandbørster til alle elever.
  - Forklar eleverne, at det tager to minutter at børste tænder korrekt, og hvordan timeglasset kan hjælpe dem med at tage tid.
  - Vis eleverne, hvordan de bruger små cirkulære bevægelser for at børste alle dele af tænderne. Brug foldekort eller billeder som visuelle hjælpemidler.
  - Lad eleverne øve sig ved at børste tænder på en dukke eller bamse. Brug timeglasset til at tage tid, så de vænner sig til de to minutter.
  - Giv eleverne timeglasset og tandbørsten med hjem, og opfordr dem til at bruge dem hver morgen og aften. Lav en opfølgende snak i klassen om deres oplevelser.

## b) Farverig sæbeboblekunst –

- **Formål:** Formål: Kombinere kreativitet med læring om hygiejne. Skab smukke og unikke mønstre ved hjælp af sæbebobler og farver, og tal om håndvask og hvad sæbe kan. En sjov og lærerig oplevelse om at vaske hænder.

- **Materialer:**
  - ½ dl opvaskemiddel (Fairy Ultra anbefales)
  - 1 spsk glycerin (kan købes i Matas)
  - 1 liter koldt vand
  - Maling (brug akrylmaling til større børn eller frugtfarve til de mindre, der kan finde på at suge i sugerøret)
  - Sugerør
  - Kopper med lav kant
  - Tykt papir eller karton

- **Hvordan:** Pisk opvaskemiddel, glycerin og vand sammen i en skål. Hæld blandingen i flere små kopper og tilsæt forskellige farver maling eller frugtfarve til hver kop. Brug sugerør til at puste bobler i hver kop, så de vokser og når op over kanten af koppen. Placer et stykke papir forsigtigt henover boblerne, så de

springer mod papiret og efterlader farverige mønstre. Gentag processen med forskellige farver for at skabe lag på lag af boblemønstre.

### c) Leg med ATP – Se mikrobiologien

- **Formål:** Lære eleverne om mikrobiologi ved hjælp af ATP-målinger (adenosintrifosfat), som er en indikator for mikrobiel aktivitet.
- **Hvordan:** Skaf et ATP-måleinstrument til klassen, så eleverne kan måle bakterieniveauer på forskellige overflader. Lad eleverne måle ATP før og efter rengøring af et område, for at se hvor effektiv rengøringen er. Tal om, hvad ATP-målingerne fortæller os om renhed og bakteriers tilstedeværelse. Øvelsen kan også laves med særlig fokus på tablets, computere og telefoner.

### d) Find Coli-bakterier

- **Formål:** Forstå bakteriers tilstedeværelse i dagligdagen gennem en praktisk laboratorieøvelse.

  Materialer: Petriskåle, agar, prøvetagningsudstyr, og et varmeskab.

- **Hvordan:** Lad eleverne tage prøver fra forskellige overflader, såsom dørhåndtag eller mobiltelefoner, og dyrke bakterier i petriskåle. Efter inkubation undersøges koloni-dannelserne og diskutér forskellen mellem rene og urene overflader.

### e) Sang- eller teaterevent/konkurrence

- **Formål:** Kombinere kreativitet og læring om hygiejne. Styrke fællesskabet og læringen gennem en sjov og engagerende begivenhed
- **Hvordan:** Lad eleverne skrive sange/remser, teater/stykker om hygiejne, hvor de opfordres til at bruge sjove rim og relevante informationer. Afhold evt. en konkurrence, hvor klasser eller grupper optræder med deres sange foran hinanden.

### f) Hvorfor skal man vaske hænder?

- **Formål:** Vise eleverne, hvad håndvask gør mod bakterier.
- **Hvordan:** Se beskrivelse under Bilag.

### g) Vis en film om håndhygiejne og bakterier

Denne video viser, hvordan bakterier ikke altid er synlige, og hvordan de nemt spreder sig rundt. Videoen giver en visuel forståelse af, hvordan mikroorganismer bevæger sig, og understreger vigtigheden af grundig håndvask for at forhindre spredning af sygdomme.

**https://www.youtube.com/watch?v=ZWFv0AvP51M**

## 5. Hygiejnekage-konkurrence

- **Formål:** Skabe interesse for hygiejne gennem en kreativ konkurrence.
- **Hvordan;** Lad eleverne deltage i en kagebagekonkurrence, hvor de skaber kager med et hygiejnetema og instrukser omkring god hygiejne ift. madlavning. Lad deltagerne dekorere kager, der repræsenterer hygiejnetemaer eller budskaber.
  - Inkluder elementer, som fx figurer af bakterier lavet af sukkerpasta eller kager formet som sæber.
  - Afhold en fælles smagning, hvor alle deltagere og tilskuere kan smage på kagerne og stemme på deres favoritter.

## 6. Fokus på skoletoiletter

- **Formål:** Forbedre hygiejnekulturen på skoletoiletter gennem bevidsthed og ansvar.
- **Hvordan:** Rengørings-challenge: Lad klasserne konkurrere om at holde deres toiletter mest rene og velholdte.
  - Bedøm dem ugentligt.
  - Ophæng plakater, der opmuntrer eleverne til at vaske hænder og holde toiletterne rene. Drøft i fællesskab, hvordan et rent miljø påvirker trivsel.

# Daginstitutioner

## 1. Kreativt håndaftryk

- **Formål:** Skabe opmærksomhed på håndhygiejne.

- **Hvordan:**
  - **Materialeforberedelse:** Saml maling i forskellige farver, stort papir eller lærred, og beskyttelsesudstyr som forklæder.
  - **Aktivitet:** Lad børnene dyppe deres hænder i maling og lave håndaftryk på papiret. Tal med dem om, hvor vigtigt det er at vaske hænder ofte, især efter at have brugt maling.
  - **Kreativ udfoldelse:** Opfordr børnene til at bruge deres håndaftryk til at skabe mønstre eller figurer, som kan hænges op i institutionen.
  - **Læringsmoment:** Brug lejligheden til at gennemgå korrekt håndvasketeknik med børnene, inden de vasker malingen af deres hænder.
  - **Udstilling:** Udstil børnenes kunstværker et sted, hvor både børn og forældre kan se dem, som en påmindelse om vigtigheden af god håndhygiejne.

## 2. Forældreinvolvering

- **Formål:** Engagere og informere forældre om vigtigheden af god hygiejne, så de kan støtte op om indsatsen hjemme og bidrage til en sundere livsstil for deres børn.

- **Hvordan:**
  - Send et informationsbrev til forældre, fx via AULA. Brevet bør forklare formålet med hygiejneugen og give konkrete tips til, hvordan forældrene kan støtte op om initiativet hjemme.
  - Inkluder forslag til aktiviteter, som forældrene kan lave med deres børn derhjemme, fx håndvaskøvelser eller tandbørstningskonkurrencer.

  Se forslag til informationsbrev til forældre under Bilag

## 3. Farverig sæbeboblekunst

- **Formål:** Kombinere kreativitet med læring om hygiejne. Skab smukke og unikke mønstre ved hjælp af sæbebobler og farver, og tal om håndvask og hvad sæbe kan. En sjov og lærerig oplevelse om at vaske hænder.

- **Materialer:**

- ½ dl opvaskemiddel (Fairy Ultra anbefales)
- 1 spsk glycerin (kan købes i Matas)
- 1 liter koldt vand
- Maling (brug akrylmaling til større børn eller frugtfarve til de mindre, der kan finde på at suge i sugerøret)
- Sugerør
- Kopper med lav kant
- Tykt papir eller karton

- **Hvordan:** Pisk opvaskemiddel, glycerin og vand sammen i en skål. Hæld blandingen i flere små kopper og tilsæt forskellige farver maling eller frugtfarve til hver kop. Brug sugerør til at puste bobler i hver kop, så de vokser og når op over kanten af koppen. Placer et stykke papir forsigtigt hen over boblerne, så de springer mod papiret og efterlader farverige mønstre. Gentag processen med forskellige farver for at skabe lag på lag af boblemønstre.

## 4. Teater om hygiejne

- **Formål:** Lære børn om hygiejne gennem leg.

- **Hvordan:**

  - Teaterstykke om hygiejne til børnene.
  - Temaer: find inspiration i film og bøger
  - Inddrag børnene i forestillingerne ved at lade dem spille små roller eller hjælpe med rekvisitter.

## 5. Sanglege om hygiejne

- **Formål:** Kombinere leg og læring.

- **Hvordan:**

  - **Lær børnene sange**, der handler om håndvask og god hygiejne.
  - **Organiser sanglege**, hvor børnene synger og danser om hygiejne, mens de lærer de rigtige bevægelser til håndvask.

- **Optag en video** af børnene, der synger deres hygiejnesange, og del den med forældrene.

## 6. Fortællinger og historier

- **Formål**: Introducere børn til hygiejne gennem fortællinger.

- **Hvordan**:
  - Læse historier fx Den lille prinsesse: Jeg vil ikke vaske hænder!
  - Lad dem deltage ved at interagere med fortællingerne, såsom at vaske hænder ved passende tidspunkter.
  - Brug karaktererne som inspiration til kreative aktiviteter, som at tegne eller lege rollelege.

## 7. Teater om hygiejne

- **Formål:** Lære børn om hygiejne gennem leg.

- **Hvordan:**

  - Teaterstykke om hygiejne til børnene.
  - Temaer: find inspiration i bøger, fx Den lille prinsesse: Jeg vil ikke vaske hænder! - Tony Ross
  - Inddrag børnene i forestillingerne ved at lade dem spille små roller eller hjælpe med rekvisitter.

## 8. Morgenevent for forældre og børn

- **Formål**: Engagere forældre og børn i hygiejnepraksis.

- **Hvordan**:
  - **Planlæg et morgenevent**, hvor forældre og børn inviteres til at deltage i aktiviteter om hygiejne.
  - **Aktiviteter kan inkludere** håndvaskdemonstrationer, præsentationer om bakterier og smitsomme sygdomme, og små workshops om hygiejnepraksis i hjemmet.

- **Del informationsmaterialer** fra materialepakken med forældrene, så de kan fortsætte læringen hjemme.

# Tandplejen

## 1. Uddeling af materialer

- **Formål**: Fremme hygiejnebevidsthed blandt patienter og personale.

- **Hvordan**:
  - **Forbered materialepakker**, der indeholder informationsbrochurer, tandbørster, tandpasta, og plakater om mundhygiejne. Tag udgangspunkt i materialepakken.
  - **Uddel materialerne** til patienter ved receptionen eller i venteværelset.
  - **Opfordr personale** til at gennemgå materialerne og dele deres viden med patienter som en del af behandlingen.

## 2. To-minutters-tandbørste-leg

- **Formål**: Aktivere materialer fra materialepakken for at kombinere leg og læring, og hjælpe børnene med at forstå, hvor lang tid to minutter tager, samt fremme god tandhygiejne.

- **Hvordan**:
  - **Udlever en tandbørste og timeglas** til hvert barn, som måler to minutter. Forklar børnene, at det tager to minutter at børste tænder ordentligt, og at de kan bruge timeglasset til at tage tid derhjemme.
  - **Demonstrér korrekt tandbørstning** ved hjælp af foldekort med en mund fra materialepakken eller en tegning af en mund. Vis børnene, hvordan de kan bruge små-cirkel bevægelser og systematisk børste alle dele af tænderne – for- og bagside, tyggeflader og tandkød.
  - **Øvelse**: Lad børnene børste tænderne på en dukke eller bamse. De kan bruge deres egne tandbørster og timeglasset for at tage tid, så de vænner sig til at børste i præcis to minutter.
  - **To-minutters-udfordring**: Efter tandbørstningsøvelsen kan børnene finde andre aktiviteter, som også tager to minutter at lave. Det kan fx være at hoppe på stedet, bygge en lille klodsstruktur, eller synge en sang. Brug timeglasset til at tage tid på hver aktivitet.

- **Diskussion**: Efter legen samles børnene, og de taler om de forskellige ting, de fandt, som tog to minutter. Diskuter, hvor hurtigt eller langsomt to minutter kan føles,

afhængigt af hvad man laver, og hvorfor det er vigtigt at bruge hele tiden på tandbørstning.

- **Afslutning**: Opfordr børnene til at tage både tandbørsten og timeglasset med hjem, så de kan øve sig i at børste tænder i de korrekte to minutter hver morgen og aften.

## 3. Event på mobilklinik eller på tandklinik

- **Formål**: Give konkret viden om mundhygiejne til relevante målgrupper

- **Hvordan**:
  - **Vis, hvordan tandplejeudstyr bruges**, og tal om vigtigheden af regelmæssig tandpleje.
  - **Lad deltagerne prøve udstyr**, såsom tandbørster og tandtråd, for at forbedre deres teknik.

  - **Hvis I har en mobil** tandklinik, så brug den fx ved skoler, plejehjem eller andre steder.

- **Andre ideer**
  - **Oplæg** med tandlæger om emner som korrekt tandbørsteteknik, tandtråd og kostens indvirkning på mundsundhed.

  - **Fagpersoner** som ernæringseksperter eller mundhygiejne-specialister kan bidrage til en bredere forståelse af mundhygiejnes betydning for generel sundhed.

# ÆLDREPLEJE

## 1. To-minutters-tandbørste-øvelse

- **Formål**: Øge personalets bevidsthed om betydningen af grundig mundhygiejne for beboerne, samtidig med at man skaber opmærksomhed på, hvor lang tid to minutter er.

- **Hvordan**:
  - **Brug timeglas eller tag tid på en telefon**: Det vigtige er, at man kan tage tid på 2 minutter. Forklar, at det tager to minutter at sikre en ordentlig tandbørstning, og hvordan timeglasset kan bruges som et redskab til at vurdere tidsforbruget under plejeopgaven.
  - **Uddel tandbørste, tandpasta og tandtråd til demonstration af tandbørstning**: Inviter evt. en tandplejer på besøg, eller brug evt. foldekortet til at demonstrere korrekt tandbørstningsteknik og brug af tandtråd. Vis personalet, hvordan de kan hjælpe beboerne med at børste tænder ved brug af små, cirkulære bevægelser, der dækker alle områder af munden, inklusive tandflader, tyggeflader og langs tandkødet.
  - **Praktisk øvelse**: Lad personalet øve tandbørstningsteknikken enten på sig selv eller ved at assistere hinanden, mens de bruger timeglasset til at sikre, at børstningen tager de anbefalede to minutter. Diskuter undervejs, hvordan de kan støtte beboerne i at gennemføre en grundig tandplejerutine.
  - **Fælles refleksion**: Saml personalet for at diskutere de indsigter, de har fået gennem øvelsen.

## 2. Neglekit

- **Formål**: Sikre god personlig hygiejne blandt plejepersonale.

- **Hvordan**:
  - **Uddel neglesæt** til personalet, så de kan opretholde rene og velplejede negle, som er vigtige for at forhindre bakteriespredning.
  - **Inkluder instruktioner** om korrekt neglepleje og hvorfor det er så vigtigt i pleje- og omsorgsarbejde.

## 3. Afhold morgen- eller personalemøde

- **Formål**: Fremme opmærksomhed på hygiejnepraksisser.

- **Hvordan**: Afhold morgenmøder, hvor personalet får opdateringer om hygiejnerutiner og bedste praksis. Ideer til mødet kan være:
  - **Diskuter et fokus**: Dette kan være alt fra korrekt håndvask til desinfektion af arbejdsområder.
  - **Del succeshistorier** om effektiv hygiejne og hvordan det har forbedret arbejdspladsen.
  - Hold et oplæg fx om betydningen af god hånd- og mundhygiejne. Man kan få inspiration fra SMUHL-projektet: https://odont.ku.dk/Forskning/sund-mund-hele-livet/dokumenter/SMUHL_indsigter_og_anbefalinger_2024.pdf
  - Invitér evt. sundhedsfaglige eksperter til at tale om hygiejne.
  - Sæt fokus på dialog ved at arrangere en "åben diskussion", hvor personalet kan stille spørgsmål og dele hygiejnetips.

## 4. Gennemgang af rutiner

- **Formål**: Forbedre hygiejnepraksisser inden for pleje- og omsorgsarbejde.

- **Hvordan**:
  - **Gennemgå eksisterende rutiner** som tøjvask, håndvasketeknikker, bleskift, smykker, arbejdstøj og håndtering af udbrud.
  - **Opdater procedurer**, hvor nødvendigt, og sørg for, at alle medarbejdere er fortrolige med de nye retningslinjer.
  - **Inkluder praktiske sessioner**, hvor personalet kan øve sig på korrekte teknikker.

## 5. Spørgekonkurrencer

- **Formål**: Styrke viden om hygiejne gennem en sjov og lærerig konkurrence.

- **Hvordan**:
  - **Arranger spørgekonkurrencer**. Man kan bruge eller tage udgangspunkt i quizzen, som findes som bilag.

- **Præmier**: Tilbyd små præmier til vindere for at øge motivationen.
- **Del resultater** og læringspointer fra konkurrencerne for at fremme en kultur af kontinuerlig læring.

## 6. Anerkendelse af ”Bedste hygiejnekollega”

- **Formål**: Opfordre til hygiejnebevidsthed og anerkendelse blandt medarbejdere.

- **Hvordan**:
  - **Opret et anerkendelsesprogram**, hvor kollegaer kan nominere hinanden til "Bedste hygiejnekollega".
  - **Præmier**: Tildel certifikater eller små præmier til vinderne, og del deres succes i personale nyhedsbreve.
  - **Fejr resultaterne** ved personalemøder og opfordr’ til fortsat engagement i hygiejnepraksisser.

# BILAG: tekster, quizzer og vejledninger

1. Lav dit eget timeglas, som kan bruges til at tage tid under tandbørstning

Du skal bruge:

- To halvliters plastiskflasker
- En limpistol med lim
- En boremaskine med bor
- Fint sand eller lignende

- Klip to ens plastflasker over i top og bund for at afkorte dem
- Lim flaskerne sammen igen
- Lim de to låg sammen – top mod top med en stærk lim
- Bor et hul ned gennem de sammenlignede propper
- Hæld sand i den ene flaske og skru' forsigtigt flaskerne sammen
- Tag tid på et gennemløb og afmål sandet, så det tager to minutter for sandet at løbe igennem

  Dit timeglas er færdigt 😊

## 2. Konkurrence-invitation til klasserne

**Hej børn!**

Vil du være med til at gøre skolen sundere og sjovere? Så har vi en spændende konkurrence til dig og din klasse!

**Hvad går konkurrencen ud på?**

Vi vil gerne finde den bedste idé til, hvordan vi alle sammen kan huske at holde god hygiejne. God hygiejne hjælper os med at holde bakterier og virus væk, så vi ikke bliver syge. Men nogle gange kan det være let at glemme de gode vaner, ikke?

**Hvad kan du gøre?**

Tænk over, hvordan vi sammen kan huske at vaske hænder, børste tænder og holde vores omgivelser rene. Du kan finde på alt muligt – måske en sjov leg, en sang, et rim, en tegning, en historie, en plakat eller noget helt andet! Det er kun din fantasi, der sætter grænser!

**Sådan deltager du:**

- Find en god idé
- Tegn den, skriv den, eller lav en lille video.
- Send din idé til os på raad@bedrehygiejne.dk senest d. 1. oktober.

**Hvad kan du vinde?**

Vores hygiejneråd vil vælge en vinder, og hele din klasse vil få en præmie!

**Så kom i gang med at tænke og vær med til at gøre skolen til et endnu bedre sted!**

## 3. Quiz om god hygiejne til børn

# Hygiejnequiz – Børn

**Spørgsmål 1:**
Hvilken handling er mest effektiv til at fjerne bakterier fra hænderne?
A) Vaske hænder med vand alene
B) Vaske hænder med sæbe i mindst 20 sekunder
C) Skylle hænder hurtigt under koldt vand
D) Tørre hænderne på tøjet efter vask
**Svar:** B
*Kilde: Sundhedsstyrelsen, "Håndhygiejne i dagtilbud og skoler"*

**Spørgsmål 2:**
Hvad er den rigtige måde at nyse eller hoste på?
A) I dine hænder
B) I albuen
C) Uden at dække munden
D) Til siden
**Svar:** B
*Kilde: Sundhedsstyrelsen*

**Spørgsmål 3:**
Hvorfor er det vigtigt at børste tænder to gange om dagen?
A) For at have frisk ånde
B) For at fjerne plak og madrester
C) For at gøre tandlægen glad
D) For at få hvidere tænder
**Svar:** B
*Kilde: Tandlægeforeningen*

**Spørgsmål 4:**
Hvilket af følgende hjælper med at forhindre spredning af bakterier? (vælg alle der gælder)
A) Dele tandbørster
B) Vaske hænder regelmæssigt
C) Bruge håndsprit
D) Spise med beskidte hænder
**Svar:** B og C
*Kilde: WHO & Sundhedsstyrelsen*

**Spørgsmål 5:**
Hvor ofte bør du skifte tandbørste?

A) Hver uge
B) Hver måned
C) Hver 3. måned
D) Aldrig
**Svar:** C
*Kilde: Tandlægeforeningen*

**Spørgsmål 6:**
Hvornår er det en god idé at bruge håndsprit?
A) Når du har spist noget sødt
B) Når du ikke har adgang til vand og sæbe
C) Kun før du går i seng
D) Kun når hænderne er synligt beskidte
**Svar:** B
*Kilde: Sundhedsstyrelsen*

**Spørgsmål 7:**
Hvilke dele af hånden skal huskes under vask?
A) Kun håndfladerne
B) Kun fingerspidserne
C) Håndflader, bagsiden, mellem fingrene og under neglene
D) Kun tommelfingeren
**Svar:** C
*Kilde: Sundhedsstyrelsen*

**Spørgsmål 8:**
Hvad skal man gøre med et brugt lommetørklæde?
A) Lægge det tilbage i lommen
B) Lade det ligge på bordet
C) Smide det i skraldespanden
D) Gemme det til senere
**Svar:** C
*Kilde: Sundhedsstyrelsen*

# Hygiejnequiz – Voksne/fagpersoner

**Spørgsmål 1:**
Hvor mange bakterier kan der være på en kvadratcentimeter hud?
A) 100–1.000
B) 1.000–10.000
C) 10.000–1 million
D) Over 1 million
**Svar:** D
*Kilde: Sundhedsstyrelsen, Håndhygiejnevejledning*

**Spørgsmål 2:**
Hvorfor anbefales det, at voksne børster tænder i mindst 2 minutter to gange dagligt?
A) For at undgå dårlig ånde
B) For at forebygge plak, karies og tandkødssygdomme
C) For at få hvidere tænder
D) For at reducere tandlægeregninger
**Svar:** B
*Kilde: Tandlægeforeningen*

**Spørgsmål 3:**
Hvor længe kan bakterier overleve på et dørhåndtag?
A) Få sekunder
B) Flere minutter
C) Op til 48 timer
D) Flere uger
**Svar:** C
*Kilde: Sundhedsstyrelsen*

**Spørgsmål 4:**
Hvor mange gange om dagen rører en gennemsnitlig person sit ansigt?
A) 10
B) 20
C) 50
D) 200
**Svar:** D
*Kilde: Sundhedsstyrelsen*

**Spørgsmål 5:**
Hvilken effekt har tandtråd på tandkødssygdomme?
A) 10%
B) 20%
C) 40%
D) 70%

**Svar:** D
*Kilde: Tandlægeforeningen*

**Spørgsmål 6:**
Hvor ofte bør voksne udskifte tandbørste?
A) Hver måned
B) Hver 2. måned
C) Hver 3. måned
D) Hver 6. måned
**Svar:** C
*Kilde: Tandlægeforeningen*

**Spørgsmål 7:**
Hvor stor en procentdel af infektioner i hospitalsmiljøer kan undgås med korrekt håndhygiejne?
A) 10%
B) 20%
C) 30%
D) 50%
**Svar:** D
*Kilde: Sundhedsstyrelsen*

**Spørgsmål 8:**
Hvilken del af hånden overses ofte under håndvask?
A) Fingerspidserne
B) Håndfladerne
C) Tommelfingrene
D) Mellemrummene mellem fingrene
**Svar:** C
*Kilde: Sundhedsstyrelsen*

## 5. Hvorfor skal man vaske hænder?

**Hvorfor er det vigtigt at vaske hænder?**

Vidste du, at der findes bittesmå ting, som vi ikke kan se med det blotte øje? De kaldes mikroorganismer, og nogle af dem er gode for os, mens andre kan gøre os syge. For at slippe af med de dårlige mikroorganismer, er det vigtigt at vaske hænder!

Her er en sjov aktivitet, hvor du kan se, hvordan sæbe hjælper med at fjerne mikroorganismer (som bakterier og vira).

**Du skal bruge:**

- En lille skål eller fad med vand
- Peber eller kanel (som skal forestille bakterier)
- En lille skål eller fad med sæbe

**Sådan gør du:**

1. Drys peber eller kanel på toppen af skålen/fadet med vand. Dette repræsenterer bakterierne.
2. Stik en finger ned i vandet og se, hvad der sker. Sætter "bakterierne" sig fast på din finger?
3. Tør fingeren af, og dyp den derefter i skålen med sæbe.
4. Sæt nu din sæbeindsmurte finger ned i skålen med peber/kanel og se, hvad der sker med "bakterierne".

**Hvad lærer vi af dette?**

Tal sammen om, hvad du så i forsøget. Hvordan hjalp sæben med at holde bakterierne væk? Dette lille forsøg viser, hvorfor det er så vigtigt at bruge sæbe, når vi vasker hænder!

## 6. Informationsbrev til forældre om vigtigheden af god hygiejne og information om Hygiejneugen:

**Kære forældre**

Vi er alle klar over, hvor vigtigt god hygiejne er for at undgå sygdom og smittespredning, men desværre oplever vi ofte, at ordet "hygiejne" ikke ligefrem vækker den store begejstring. Særligt efter corona kan mange af os være blevet lidt trætte af at høre om emnet. På trods af dette, er det stadig afgørende at lære vores børn og unge om gode hygiejnevaner og minde hinanden om, hvor vigtigt det er at passe på hinanden i hverdagen.

Skolen spiller en central rolle i undervisningen i disse grundlæggende emner, og derfor er det naturligt at introducere gode hygiejnepraksisser i skolen – dog på en måde, der ikke virker skræmmende eller overvældende. Dette er en af de ting, vi fokuserer på under Hygiejneugen, som er en tilbagevendende, national begivenhed i uge 38.

Hygiejneugen er en kampagneuge arrangeret af Rådet for Bedre Hygiejne i samarbejde med kommunale medarbejdere, der dagligt arbejder med hygiejne. Det er op til hver kommune og skole at tilpasse aktiviteterne til deres behov, men vi håber, at emnet bliver præsenteret på en sjov og engagerende måde.

Årets tema er "Hænder og tænder." I den forbindelse vil der blive uddelt gratis materialer fra Jordan, og forskellige plakater vil blive ophængt for at sætte fokus på emnet. Derudover vil der være klasseaktiviteter, hvor eleverne blandt andet lærer om, hvor hurtigt bakterier spreder sig, og hvorfor det er vigtigt at opretholde god hygiejne. Som en del af ugen vil der også være en konkurrence, hvor klasserne kan dyste om at finde på den mest kreative, sjove eller flotte idé til at fremme hygiejne.

Vi håber, at elever, forældre og lærere vil tage godt imod denne uge og være med til at fremme gode hygiejnevaner.

Med venlig hilsen,
[Skolens navn]

## 7. Sådan vasker du hænderne korrekt (inkl. billede af procedure).

- Gør hænderne og håndleddene våde.
- Påfør sæbe og fordel det grundigt.
- Vask hænder og håndled i mindst 20 sekunder, og sørg for at dække alle områder.
- Skyl sæben af.
- Dup hænder og håndled tørre.

Det er muligt at bestille et klistermærke med korrekt håndvask til badeværelset. Se Komiteens webshop.

## 8. Håndaftrykskunst

- **Påfør farve:** Brug en pensel til at dække barnets hånd med farve.
- **Lav aftryk:** Hjælp barnet med at presse hånden ned på et stykke papir for at lave et aftryk.
- **Tør:** Lad farven tørre helt i et døgn.
- **Dekorer:** Brug akrylpenne til at tegne og dekorere rundt om aftrykket. Slå fantasien løs og lav et unikt kunstværk! **Forbered finish:** Klip forsigtigt aftrykket ud, og lim det på et kort, eller ram det ind for en personlig gave.
- **Ekstra detaljer:** Overvej at tilføje en personlig besked eller dekoration omkring aftrykket for en ekstra speciel touch. Man kan fx tilføje sætninger om hygiejne, som: "Husk at vaske dine hænder!" for at relatere det til hygiejne.