HYGIEJNEUGEN

Rådet for Bedre Hygiejne

Idékatalog

TIL ÆLDREPLEJEN

Forslag til aktiviteter i
Hygiejneugen i uge 38

Indhold

Introduktion til idékatalog
3

Forslag til aktiviteter i løbet af hygiejneugen
4

Introduktion af årets materiale
7

Bilag Hygiejnequizzen
12

Introduktion til idékatalog

Hygiejne er en vigtig del af vores hverdag og har stor betydning for vores sundhed. Små handlinger kan gøre en forskel og med gode hygiejnevaner kan vi bidrage til at reducere smittespredning og forebygge infektioner. Hygiejnevaner er dog mere end håndvask, udluftning og tandbørstning. Det handler også om de fælles rutiner og rammer, der gør det lettere at passe på os selv og hinanden.

Årets Hygiejneuge vil sætte fokus på gode vaner i forbindelse med håndhygiejne, mundhygiejne og indeklima. Tre områder, der hver især spiller en vigtig rolle for vores sundhed. Ugen er en oplagt anledning til at have samtaler, lære nyt og dele erfaringer om hygiejne og smitteforebyggelse. Målet med Hygiejneugen er at inspirere til vaner og rutiner, der kan leve videre selv på den anden side af uge 38.

I dette idekatalog har vi samlet en række forslag til aktiviteter, der kan tages i brug i løbet af uge 38, som kan gøre hygiejne til et fælles og engagerende tema for ansatte i ældreplejen. Vi vil i kataloget desuden også introducere jer for årets materialer.

Vi håber, at kataloget kan være med til at skabe nysgerrighed, gode samtaler og sjove oplevelser, der sætter hygiejne og smitteforebyggelse på dagsordenen og gør det lettere at gøre det rigtige, så vi kan passe på os selv og dem omkring os.

Forslag til aktiviteter i løbet af hygiejneugen

Brug jeres morgen- eller personalemøder til at sætte fokus på betydningen af hygiejnevaner i hverdagen.

Der findes mange spændende emner inden for hygiejne, smitte- og sygdomsforebyggelse, som kan have stor betydning i hverdagen for både ansatte og beboere. I år har Hygiejneugen fokus på god hånd- og mundhygiejne samt et godt indeklima. I kan med fordel bruge Hygiejneugen til at sætte fokus på et af årets emner til et morgenmøde eller personalemøde.

Sådan gør I:

- Afspil én af vores webinarer til et møde for at få ny viden og inspiration til, hvordan I kan arbejde med hånd- og mundhygiejne samt indeklima i praksis ELLER
- Planlæg et besøg fra en oplægsholder, der kan fortælle lidt om betydningen af gode hygiejnevaner, og hvordan disse kan integreres i jeres hverdag.
- Tal sammen om de vigtigste pointer fra webinaret/oplægget.
- Drøft, hvordan den nye viden kan bruges i jeres hverdag.
- Aftal eventuelt en eller flere konkrete handlinger, som I vil arbejde videre med som en del af jeres arbejdsrutiner.
- Brug eventuelt møde/oplægget til at genopfriske jeres egne rutiner, når det kommer til hygiejne – hvad gør rutiner lette at følge og hvad, kan gøre dem svære at implementere?

Webinarer kan findes her:

Webinar: Hvorfor er håndhygiejne så svært, når det virker så simpelt?

Webinar: Om at sikre god tandsundhed blandt plejekrævende ældre

Webinar: Luften vi indånder – smitte og forebyggelse

Indeklima i fokus – nye rutiner bliver til hverdag

Et godt indeklima er vigtigt for både trivsel og sundhed. Frisk luft kan være med til at mindske risikoen for smittespredning og skabe et mere behageligt arbejdsmiljø for både beboere og ansatte. Derfor er det en god idé at tale sammen om, hvordan I kan arbejde med indeklimaet i hverdagen.

I skal bruge:

- Postkort om indeklima fra materialepakken
- Klistermærker fra materialepakken
- Tid til fælles dialog og refleksion

Sådan gør I:

- Afhold en workshop for medarbejdere, hvor fokus er på indeklima og udluftning.
- Start workshoppen med at tale om indeklima og hvorfor det er vigtigt - brug årets materiale som inspiration. Gå dernæst på opdagelse (eventuelt i grupper) på jeres arbejdsplads og identificér steder, hvor udluftning kan forbedres eller tænkes ind i hverdagen.
- Tal sammen om, hvordan regelmæssig udluftning bedst kan indarbejdes i de daglige rutiner. Brug rådene på postkortet fra årets materialepakke som afsæt – er de realistiske at implementere hos jer?
- Brug også reflektionsspørgsmålene på postkortene fra årets materialepakke til at drøfte, hvad der fungerer godt i dag, og hvor der er plads til forbedringer.
- Drøft, hvor klistermærker om udluftning kan placeres, så de understøtter gode udluftningsvaner.
- Tal om de udfordringer, der kan opstå, når der luftes ud, fx hvis nogle ansatte eller beboere er særligt sensitive over for træk eller kulde.
- Notér bud på forslag, der både kan tilgodese behovet for frisk luft, beboernes komfort og de ansattes arbejdsrutiner.

Hvad kan vi lære af dette?

Aktiviteten giver plads til, at I kan tale sammen om, hvordan I vil forbedre indeklimaet, hvilke vaner, der kan styrkes, og hvilke udfordringer der skal tages hensyn til. Ved at arbejde sammen om indeklimaet, kan I skabe et sundere og mere behageligt miljø for både beboere og ansatte.

Test jeres viden om håndhygiejne, mundhygiejne og indeklima

God håndhygiejne og et godt indeklima kan bidrage til at forebygge smitte og sygdom på arbejdspladsen. Samtidigt kan god mundhygiejne være med til at forebygge en række sygdomme. Med en quiz kan I teste jeres viden og blive klogere på årets temaer. Find quizzen i bilag 1.

I skal bruge:

- Quiz, som I kan finde i bilagene

Sådan gør I:

- Saml de ansatte eller opdel dem i mindre grupper og lad dem besvare spørgsmålene individuelt eller i grupper.
- Gennemgå svarene i fællesskab, og brug spørgsmålene som afsæt for dialog og refleksion.
- Tal sammen om, hvilke pointer der er særligt relevante for jeres arbejdsplads.
- Kår eventuelt den gruppe eller medarbejder, der har flest rigtige svar og uddel en lille præmie.

Introduktion af årets materiale

Klistermærker til tøj

Klistermærket kan sættes på tøjet og kan bruges til at gøre opmærksom på Hygiejneugen i uge 38.

Materialer om håndhygiejne

Klistermærker om at huske håndvask

Formålet med klistermærket er at skabe opmærksomhed på håndvask lige dér, hvor man vasker hænder. Klistermærket kan fx sættes på dispenseren til håndklædeark, håndtørreren eller døren til toilettet.

Plakat

Formålet med plakaten er at skabe opmærksomhed om, hvordan håndvask kan være med til at mindske mængden af bakterier og virus. Plakaten kan fx hænges tæt på toiletterne, eller ved køkkenet.

Postkort

Formålet med postkortene er at starte en samtale om, hvorfor det er vigtigt med god håndhygiejne og dele råd om, hvordan man skal vaske sine hænder.

Plakat om smittekilder og kontaktpunkter

Formålet med plakaten er at sætte fokus på de usynlige hygiejnefælder og gøre opmærksom på, hvordan man kan bryde smittekæden. Hæng fx plakaten ved køkkenet tæt på kaffemaskinen.

Postkort om smittekilder og kontaktpunkter

Formålet med postkortet er at sætte fokus på de usynlige hygiejnefælder og give konkrete råd til, hvordan man kan bryde smittekæden

Materialer om indeklima

Plakat

Formålet med plakaten er at skabe opmærksomhed om vigtigheden af indeklima for både sundhed og sygefravær samt dele råd om, hvordan man skaber et bedre indeklima. Plakaten kan hænges på fællesarealerne fx tæt på vinduerne.

Postkort

Formålet med postkortet er at starte en samtale om, hvorfor indeklima er vigtigt blandt medarbejdere og dele råd om, hvordan man kan sikre et bedre indeklima.

Klistermærker til vinduer

Formålet med klistermærket er at minde om at lufte ud flere gange om dagen. Sæt klistermærkerne på vinduet, så er der nemlig ikke langt fra påmindelse til handling.

Materiale om mundhygiejne

Plakater

Formålet med plakaten er at formidle enkle råd til ansatte og beboere, som kan være med til at styrke vaner omkring mundhygiejne.
Hæng plakaterne på fællesarealerne fx tæt på beboerlejlighederne.

Folder

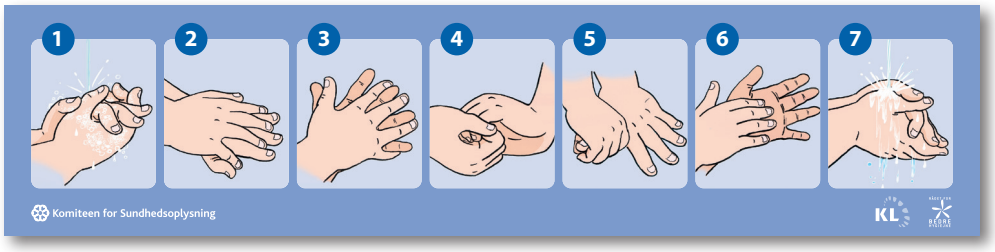
Formålet med folderen er at formidle enkle råd til ansatte, der kan være med til at styrke vaner omkring mundhygiejne. Brug folderen til at tale med kollegerne om, hvordan l arbejder med mundhygiejne – er der fx dele af tandbørsterutinerne er der sværere end andre?

Materialer til tilkøb

Køb klistermærker om korrekt håndvask

Ønsker I klistermærker, der viser, hvordan man vasker sine hænder korrekt, så kan de købes her. Klistermærkerne kan hænges tæt ved vasken.

https://kfsbutik.dk/hygiejneugen/140-vask-haender-klistermaerke.html



https://kfsbutik.dk/born/143-vask-bornehaender-klistermaerke.html

Bilag
Hygiejnequizzen

Quiz jer selv i en eller flere af Hygiejneugens temaer!

Hænder og håndhygiejne

1A

Håndvask med vand og sæbe er en effektiv måde at opretholde god hygiejne og forebygge sygdom. Hvor længe anbefales det, at man vasker hænder – fra første skyl til, at hænderne tørres af?

A) 25 sekunder	B) 45 sekunder	C) 1 minut	D) over 1 minut

2A

Vi tager bakterier og virus med os rundt, når vi rører fx stikkontakter, kaffe-maskinen og dørhåndtag. Hvor længe tror du, influenzavirus kan overleve på overflader?

A) Få sekunder	B) Flere minutter	C) Op til 48 timer	D) Op til 2 uger

3A

Mange af os rører ved ansigtet helt uden at bemærke det. Hver gang kan bakterier og virus fra hænderne komme tættere på øjne, næse og mund. Hvor mange gange tror du, en gennemsnitlig person rører sit ansigt i timen?

A) 15	B) 23	C) 57	D) 115

4A

Det er vigtigt at vaske hele hånden under håndvask. Hvilken del af hånden overses ofte under håndvask?

A) Fingerspidserne	B) Tommelfingrene
C) Håndfladerne	D) Mellemrummene mellem fingrene

5A

God håndhygiejne er en billig og effektiv måde at forebygge smitte på. Hvor meget tror du, at korrekt brug af håndsprit kan reducere det samlede sygefravær med på arbejdspladser?

A) 3,2%	B) 5%	C) 11,5%	D) 18%

Tænder og mundhygiejne

1B)

Det anbefales, at voksne børster tænder i mindst 2 minutter to gange dagligt. Hvorfor er dette anbefalingen?

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

2B)

Det er vigtigt, at man jævnligt skifter sin tandbørste. Hvor ofte anbefales det, at voksne udskifter deres tandbørste?

A) Hver måned	B) Hver 2. måned	C) Hver 3. måned	D) Hver 6. måned

3B)

Munden er et af de steder på kroppen med flest bakterier og de spiller en rolle for både de sunde og skadelige processer i munden. Hvor mange typer af bakterier tror du, der findes i munden?

A) 500	B)700	C) 750	C)900

4B)

Det anbefales, at man bruger tandpasta med fluorid, når man børster tænder. Men hvad er det egentligt, fluorid gør ved tænderne?

A) Hæmmer udviklingen af karies	B) Giver god ånde
C) Giver hvide tænder	D) Styrker tandkødets bindevæv

5B)

Dårlig mundhygiejne fører ikke kun til lokale problemer som huller i tænderne og tandkødsbetændelse. Det kan også forårsage og forværre en række sygdomme. Hvilke sygdomme tror du, der kan forværres eller forårsages af dårlig mundhygiejne?

A) Psoriasis	B) Diabetes	C) Lungebetændelse	D) Alle svarmuligheder

Luft og Indeklima

1C

Indeklimaet påvirker os hver dag – både hjemme og på arbejde – og har indflydelse på vores sundhed, trivsel og koncentration. Hvordan tror du, at man kan sikre et bedre indeklima?

A) Et vindue på klem hele dagen	B) At skrue op for varmen
C) At lufte ud flere gange dagligt	D) At holde alle døre lukkede

2C

Vi tilbringer en stor del af vores liv indendørs. Hvor meget af vores tid tror du, vi tilbringer indendørs?

A) Omkring 50 %	B) Omkring 65 %	C)Omkring 80 %	D) Omkring 90 %

3C

Smitte fra en person til en anden kan ske gennem luften. Derfor er et godt indeklima vigtigt for at forebygge infektioner. Hvilke infektioner tror du, der smitter gennem luften?

A) Forkølelsesvirus	B) Influenza	C) RS-virus	D) Alle svarmuligheder

4C)

Hvad tror du, der er blandt de væsentligste årsager til korttidssygefravær på arbejdspladser?

A) Forkølelsesvirus	B) Fysiske skader	C) Madforgiftning	D) Stress

5C

Et godt indeklima er mere end blot ventilation og udluftning. Temperatur har også væsentlig betydning for indeklimaet. Hvilken temperatur anbefales som behagelig indendørstemperatur på arbejdspladsen?

A) 16-18 °C	B) 20-22 °C	C) 24-26 °C	D) 28-30 °C

SVAR

Hænder og håndhygiejne:

1a	Svar: C	Kilde: Sundhedsstyrelsen
2a	Svar: D	Kilde: Statens Serum Institut
3a	Svar: B	Kilde: Videnskab.dk
4a	Svar: B	Kilde: Sundhedsstyrelsen
5a)	Svar: C	Kilde: HBS Economics

Tænder og mundhygiejne:

1b	Svar: B	Kilde: Tandlægeforeningen
2b	Svar: C	Kilde: Tandlægeforeningen
3b	Svar: B	Kilde: Dansk Sygeplejeråd
4b	Svar: A	Kilde: Tandlægeforeningen
5b	Svar: D	Kilde: Dansk Sygeplejeråd, Steno Diabetes Center Copenhagen, Dermatologisk Tidsskrift

Luft og indeklima:

1c	Svar: C	Kilde: Sundhedsstyrelsen
2c	Svar: D	Kilde: DTU
3c	Svar: D	Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø
4c	Svar: A	Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø
5c	Svar: B	Kilde: Branchefællesskaberne for arbejdsmiljø