

KROPPSTERAPEUTERNAS HYGIENHÄFTE



Kroppsterapeuterna

*Branschorganisationen
för ett friskare Sverige.*

Yrkesmässig hygienisk verksamhet

Ditt arbete som kroppsterapeut är viktigt. Arbetet handlar om mycket mer än att ge en bra behandling till de kunder som besöker din mottagning. Det är t ex självklart att du erbjuder dina kunder en ren och fräsch miljö och minimerar riskerna för smittspridning.”

Enligt miljöbalken räknas kroppsterapi som ”yrkesmässig hygienisk behandling” och en mängd lagar och regler styr verksamheten.

Denna skrift syftar till att ge dig vägledning till vad som gäller avseende hygien och smittspridning i din verksamhet. Vi börjar med att beskriva det viktigaste som du bör känna till och fortsätter med en lite mer omfattande teoridel, där du får fördjupade kunskaper.

Din kommuns miljö- och hälsoskyddsnämnd (eller motsvarande) är den myndighet som ansvarar för tillsynen av att reglerna följs. Om du undrar något eller vill veta vad som gäller i din kommun kan du kontakta dem.

Vad är hygien?

Hygien är ett ord som kommer från namnet Hygiea i den grekiska mytologin. Hygiea var dotter till läkekonstens gud Asklepios, och gudinna över hälsa, renlighet och renhållning. Mer specifikt används begreppet hygien om rengöring av kroppen eller människans omgivning. Hygien innebär i sin vidaste betydelse aktivitet som går ut på avlägsnande av något som anses skadligt eller motbjudande

Grunderna i allmän hygien är att människors hälsa och miljö ska skyddas mot skador och olägenheter. Som kroppsterapeut handlar det om att verksamheten är genomtänkt och att man så långt som det är möjligt skapar en miljö som möjliggör detta.

Genom en god kunskap inom området hygien kan vi kroppsterapeuter

- minska risken att sprida eller sprida vidare infektioner till våra patienter
- minska risken att via felaktiga val av utrustning och material skada patienter
- göra miljömässigt bra val

Genom att tänka till innan kan du vända hygien och miljöpåverkan till något positivt och använda det som en del i marknadsföringen av din verksamhet.

Lycka till!

Kroppsterapeutens anmälningsplikt

För att förhindra smittspridning och säkerställa en god hygien hos bl a kroppsterapeuter finns lagar och regler kring detta. Miljö- och hälsoskyddsnämnden i den kommun där du bedriver din verksamhet /har din lokal är tillsynsmyndighet och kontrollerar att reglerna följs. Med stöd av lagen kan de ställa krav på din lokals utformning och hur du sköter din verksamhet.

Anmälan

Den som bedriver stickande/skärande verksamhet där det finns risk för blodsmitta, t ex akupunktur (även öron) och fotvård måste göra en anmälan till tillsynsmyndigheten innan uppstart. Blanketter för det finns vanligen på kommunens hemsida och kontor. Om du är terapeut utan stickande/skärande moment t ex massör, shiatsu-terapeut etc. behöver du inte kontakta kommunen innan du startar, däremot måste du följa de regler som finns.

Tillsynsmyndigheten har möjlighet att kontrollera och ställa krav på dig om det t ex kommer in klagomål eller kommunen gör någon tillsynsaktivitet. Om du ändrar befintlig verksamhet till anmälningspliktig (t ex en massör som kompletterar med akupunktur eller zonterapi som börjar med fotvård) måste du anmäla detta.

Avgifter

Kommunen har möjlighet att ta ut avgifter för anmälan av hygienlokal, kontroller och tillsynsbesök. Taxan fastställs av kommunfullmäktige och olika kommuner har olika taxor/avgifter. Den som bedriver anmälningspliktig verksamhet utan att ha gjort anmälan kan komma att få betala en s k miljöstraffavgift (straffavgift) på 3000 kr.

Ambulerande verksamhet

Även du som bedriver ambulerande verksamhet på företag, mässor, hembesök etc. omfattas av reglerna. Lika höga krav på allmän hygien samt hantering och i förekommande fall smittrening av instrument eller användning av engångsmaterial gäller för dessa verksamheter som för de stationära. Även dessa verksamheter är anmälningspliktiga om risk för blodsmitta finns. När en utövare flyttar sin lokal, t.ex. husvagn eller husbil, mellan olika kommuner skall anmälan göras till varje kommun där man bedriver den hygieniska behandlingen.

I de fall utövaren gör hembesök eller dylikt, måste anmälan göras till den kommun där utövaren har utrymmen för att exempelvis rengöra, lagra och iordningställa sin utrustning.

Lokal i hemmet

Väljer du att starta din verksamhet hemma gäller samma krav på anmälan och på lokalens utformning. Det är lika viktigt att tänka på utformandet av lokalen för du tar ju in andra personer yrkesmässigt i ditt hem.

En lokal hemma bör vara separerad från lägenheten i övrigt med egen ingång, egen toalett och städutrymmen. Det är alltså inte rätt att i vardagsrummet ställa fram en bänk och ta emot patienter.

Bygger du om delar av ett hus eller lägenhet för att driva verksamhet, kolla alltid upp om det krävs bygglov innan du påbörjar arbetet. Kontrollera alltid med din kommun!

Egenkontroll och tillsyn

För att kunna visa att du tar tillräcklig hänsyn till hälsa och miljö och för att underlätta din redovisning om du blir kontrollerad, bör du ha egenkontroll. Detta innebär att du har en skriftlig redovisning över vem som ansvarar för vad, skriftliga hygienrutiner (städning, rengöring av verktyg etc.) samt en förteckning över kemiska produkter.

Alla kommuner är skyldiga att bedriva tillsyn. Tillsynsaktivitet, taxor och prioriteringar kan skilja sig mycket från kommun till kommun. Om du har frågor kring hur det fungerar hos dig, så kontakta ditt lokala miljö- och hälsoskyddskontor.

Personlig hygien

Hur du som kroppsterapeut sköter din personliga hygien är naturligtvis mycket viktigt för att minimera smittspridning och skapa en ren och inbjudande miljö. Enkelt sett kan den sammanfattas i sunt förnuft, dvs att själv vara hel och ren och hålla rent på mottagningen. Handhygien, arbetskläder och egen smittspridning är viktiga ledord.

Handhygien

God handhygien är den viktigaste åtgärden för att förhindra kontaktsmitta. Hudens bakterieflora utgörs av en mängd mikroorganismer. Händer och underarmar bör tvättas och spritas ofta, och alltid före och efter en behandling.

Extratvätt med handdesinfektionsmedel som alkohol (handsprit) ger effektivare bakteriereduktion än enbart tvåltvätt. Viktigt att du först tvättar med tvål och vatten, torkar av händerna och avslutar med handdesinfektion.

Ett idogt tvättande kan ge torr och narig hud. Huden bör därför återfettas med hudbalsam emellanåt för att inte förstöra det egna skyddet.

Naglar ska vara kortklippta, välfilade och ofärgade, då de kan förorsaka skada på huden och även dölja smuts. Ringar, klockor och armband bör inte bäras vid behandlingsarbete då dessa kan överföra smitta och förorsaka skada på huden.

Områden där missar ofta görs är underarm, tumveck, handrygg och mellanfalangen på fingrarna. I vissa fall kan du behöva använda skyddshandskar, t ex om du eller kunden har sår/skador eller om du måste ha kontakt med avföring, sårsekret, upphostning eller blod. Om du skulle behöva behandla med handskar så kontrollera att de är allergitestade.

Arbetskläder

Du bör undvika att ha privata kläder när du arbetar, byt gärna både byxor och tröja när det är dags att börja arbeta med kroppsterapi. Kom ihåg att det även ser professionellt ut gentemot kunden och kan vara en viktig profilering av ditt företag/arbetsgivare.

Du bör tvätta kläderna regelbundet i hög temperatur så att smittämnen avdödas.

Terapeuten som smittspridare

Utöver att skydda sig själv är det viktigt att inte själv sprida smitta eller att inte sprida smitta från tidigare patienter till nya.

Är du själv sjuk måste du ta ställning till om du ska ställa in eller skjuta fram behandlingen till ett senare tillfälle. Fundera på om din sjukdom/åkomma kan vara smittsam. Förkylningar och luftvägsinfektioner samt infekterade sår kan vara orsak till att ställa in. Om du måste arbeta trots sjukdom kan du skydda dig extra mycket genom munskydd eller handskar. Var också extra noggrann med handtvätt, handsprit och vädring.

Lokalens hygien och utrustning

En bra lokalhygien är en förutsättning för begränsning av smittrisker. Viktigt är en väl fungerande ventilation, regelbunden städning och lätt rengörbara ytor. För att underlätta handtvätt bör lokalen vara utrustad med lättillgängligt placerat tvättställ med rinnande varmt och kallt vatten samt med flytande tvål, handdesinfektion och engångshanddukar.

Använd engångsmaterial så långt det är möjligt. Bänkunderläggspapper, särskilt ansiktspapper, handdukspapper, torkpapper m.m. underlättar ditt arbete och minskar risken för spridning av smitta.

Använder du handdukar, filter etc för att packa in och hålla värmen hos patienten under en längre behandling, se till att de alltid är rena. Var noga med att inte använda handdukarna för att torka av olja/kräm på patienten. Använd hellre mindre handdukar eller papper. Det ökar livslängden på handduken eller filtern då rester av olja/kräm ofta fastnar i textilierna och blir svåra att tvätta bort. Det gör med tiden att handduken/filtern börjar lukta illa.

Tvål och handdesinfektion i plastförpackningar med pump minskar också risken för smitta. Det är viktigt att salvor etc. som läggs direkt på huden inte förorenas av dig själv. Använder du krämer som tas ur burkar bör du inte ta med handen direkt ur burken utan använd ren spatel.

Vissa liniment har kommit i stickform vilket är en bra egenvårdsprodukt men inte på en klinik. Använd större förpackning med pump eller använd en ren spatel. Håll koll på sista användningsdatum och låt inte oljor stå framme för länge.

Utformning och planering av behandlingslokal

Det är viktigt att planera rätt från början. Naturligtvis måste lokalen anpassas till verksamheten. Det är skillnad på att bygga en stor spa-anläggning och ett litet behandlingsrum hemma i källaren. Men här är grundkraven:

Lokalen och inredningen bör vara så lätta att rengöra som möjligt. Redan under planeringsstadiet bör man ta reda på vilka byggnadsmaterial som är lämpliga att använda och hur utrustning och annan inredning bör placeras för att underlätta städning.

Kontrollera om du behöver bygglov för de förändringar du vill genomföra innan du börjar arbetet.

Särskilda utrymmen och inredningar för handtvätt, disk, rengöring, sterilisering, separata toaletter för personal och patienter (större verksamheter), städutrymmen, duschar mm. bör planeras in tidigt och vara rätt utformade samt funktionsdugliga.

Om flera olika behandlingar skall ges i lokalen bör behandlingar med stor infektionsrisk avskiljas från övriga.

Ventilationen ger tillräcklig luftväxling. Där kemiska ämnen hanteras eller där det av andra skäl kan vara behövt, bör allmänventilationen förstärkas eller eventuellt kompletteras med punktutslug. Som riktvärde för ventilation bör grundkravet vara ett flöde om minst 7 liter per sekund för varje person som samtidigt beräknas uppehålla sig i lokalen.

En lokal för hygienisk behandling bör inte användas till annan verksamhet än den avsedda, t.ex. som bostad, eller ha en omfattande försäljningsverksamhet i direkt anslutning till den hygieniska behandlingen.

För att undvika olägenheter är det viktigt att lokalen hålls ren och i sådant skick att städningen inte försvåras i onödan.

Rumshöjden ska inte understiga 2,4 m i behandlingsdelen

Det ska vara lätt att göra rent.

Golv och väggar ska vara lätta att göra rena. Textilmatta får inte förekomma.

Teori kring smitta och smittspridning

Till mikroorganismer räknas bl a bakterier och virus. Vissa mikroorganismer kan orsaka infektioner och sjukdomar. Smittkälla kallas platsen (personen, föremålet etc.) där dessa smittämnen finns. Smittämnen kan överföras till en annan individ som kallas för mottagare. De sätt som smitta överförs kallas för smittvägar. Smitta innebär att smittämnen försöker få fäste i vår vävnad. När de lyckats, uppstår en infektion.

Olika smittvägar är:

- luftsmitta
- kontaktsmitta
- smitta via munnen
- blodsmitta
- vektorsmitta

Luftsmitta

I luften finns bakteriebärande aerosoler, luftburna mikroskopiska droppar, dammpartiklar och hudfragment. Dessa finns i stor mängd runt om oss hela tiden.

Droppsmitta via aerosoler kan uppkomma när en person nyser, hostar eller pratar. Man räknar med att ca 10 000 smittbärande aerosoler slungas ut under en nysning. Dessa droppar är så lätta att de svävar i luften ett tag innan de tillslut faller mot golvet. Befinner man sig i luftströmmen framför personen som nyser kan man bli smittad. En annan form av luftsmitta är aerosoler som når ögats bindehinna.

Dammsmitta innebär smittspridning via torr luft. Alla individer avger ständigt mängder av hudpartiklar, mer när vi rör oss än när vi är i stillhet. Varje gång man bäddar, klär av och på sig, virvlas mängder med partiklar upp och man räknar med att ca 10% av dessa är smittbärande. Personer med sårinfektion, eksem, psoriasis eller annan fjällande hudsjukdom sprider mer partiklar än i normala fall.

Kontaktsmitta

Kan ske genom direkt eller indirekt kontakt.

Direkt kontakt innebär att en mottaglig vävnad har direkt kontakt med mikroorganismer i en infekterad vävnad. Exempel på smittvägar är att kyssa någon som har en svalginfektion eller att ha samlag med någon som har en genital infektion. Ett annat exempel på direkt smitta är när man själv har en hudinfektion på handen och sköter om ett sår. Då finns risken att bakterier överförs direkt till såret.

Indirekt kontakt innebär att bakterier överförs från en infektion via ett friskt mellanled. Det kan vara ett föremål som ett instrument, bänk eller via händerna. Handen är den absolut vanligaste överföringsvägen inom sjukvården.

Svampsjukdomar och vårtvirus kan överföras vid ofullständig rengöring av verktyg eller golv, bäddar (t.ex. solarier eller massagebord) och andra ytor där naken hud kommer i kontakt med underlaget.

Smitta via munnen

Både vatten och livsmedel kan fungera både som smittkälla och som smittväg för tarmsmitta. Exempel är grönsaker som sköljs i smittat vatten. Ett annat exempel är att använda samma kniv för att först stycka en kyckling och därefter för att skära grönsaker.

Blodburen smitta

Innebär att mikroorganismer överförs från en individ till en annan via blod, blodprodukter

och blodbildande kroppsvätskor. Man kan säga att minimala stick eller hudskador kan fungera som inkörsport för minimala mängder smittat blod, vilket kan medföra maximala konsekvenser.

Vektorsmitta

Innebär smitta genom insekter som flugor, myggor, fästingar och loppor. De kan sprida smittämnen genom sitt stick i huden.

Konsten att förebygga smittspridning

Smittspridning kan ofta förebyggas med enkla åtgärder och sunt förnuft. Viktigt i sammanhanget är personlig hygien, rutiner, metoder för desinfektion, rengöring och sterilisering, städning, ventilation, hantering av ren och smutsig tvätt, avfallshantering och s k barriärvård (handskar, munskydd etc.).

Kontaktsmitta

God handhygien är den viktigaste åtgärden för att förhindra kontaktsmitta. Handdesinfektion av händerna bör utföras ofta. Tvätt med alkohol eller klorhexidin ger effektivare bakteriereduktion än enbart tvåltvätt. Då huden utgör ett effektivt skydd mot infektionen när den är frisk och hel gör att täta tvåltvättningar och alkoholtvättningar ger en torr och narig hud. Huden bör av denna anledning återfettas med hudbalsam emellanåt för att inte förstöra vårt eget skydd.

Naglar ska vara kortklippta och ofärgade, detta för att det kan dölja smuts. Ringar, klockor och armband bärs aldrig under vårdarbete då dessa kan överföra smitta och förorsaka skada på huden.

Arbetskläder, långbyxor och blus eller rock blir lätt smittbärande. Byte bör göras regelbundet och tillräckligt ofta. Privata kläder bör inte användas i direkt vårdarbete.

Arbetskläderna ska kunna tvättas ofta och i så hög temperatur att smittämnen avdödas. Temperaturen bör vara minst 80-90°C. Är du själv förkyld bör ansiktsskydd användas om du överhuvudtaget ska arbeta.

Luftsmitta

Droppsmitta faller snart till golvet där de till slut dör. Regelbunden rengöring av golv, bänkar och andra möbler samt utrustning skall göras för att förhindra att smittämnen tillväxer.

Dammpartiklar och hudpartiklar motverkas också effektivt av en regelbunden rengöring. Ventilation av utrymmen är viktigt och man bör ha en tillräcklig luftomsättning.

Luft som fuktats ytterligare ger ett behagligt inneklimat men ger också grogrund för mikroorganismers tillväxt varför detta helt bör undvikas i vådutrymmen. En viktig åtgärd för att undvika luftsmitta är att inte arbeta vid egen sjukdom.

Blodsmitta

För att förebygga att blodsmitta eller hudinfektioner uppstår vid hygienisk behandling krävs en god allmän hygien och smittrening av redskap som inte är av engångstyp. Det gäller främst de behandlingar där man medvetet gör hål i huden, t.ex. tatuering, akupunktur, håltagning i öron och diatermi, elektrisk värmebehandling. Risk för blodsmitta eller hudinfektion finns dock även vid andra typer av behandlingar där stick och skärskador kan uppstå av misstag.

Ett stort antal människor bär på smittsamma sjukdomar utan att själva veta om det.

Blod kan vara smittförande under perioden mellan smittillfället och utvecklandet av

symtom, den s.k. inkubationstiden. Inkubationstiden kan för flera av de aktuella sjukdomarna vara mycket lång, upp till månader och ibland flera år. Även de som tillfrisknat, t.ex. från hepatit B, kan vara smittbärare under lång tid. Den som ger hygienisk behandling bör därför alltid följa i förväg uppgjorda rutiner för smittskydd och rening om risk finns för blodsmitta.

Hantering av smutstvätt

Tvätt uppsamlas i säck/kärl som endast används för smutstvätt. Tvätten maskintvättas vid temperatur av 80-90°C. Eventuella handdukar eller annat som kommit i direkt kontakt med smittämnen, exempelvis ett öppet sår, är att se som riskavfall och ska hanteras därefter. Normalt kan inte vanlig maskintvätt klara detta och man bör bränna eller på annat sätt destruera textilierna.

Sophantering

Konventionellt avfall som bänkpapper, pappershanddukar hanteras som vanligt hushållsavfall och tas om hand på lämpligt sätt.

Desinfektion och sterilisering

Desinfektion

Desinfektion innebär reduktion av antalet mikroorganismer till ett så lågt antal att föremålen blir högradigt rena. Fysikalisk desinfektion åstadkommes med fuktig värme. Den kan ske genom kokning under lock någon minut, i maskindisk som både rengör och desinficerar samtidigt eller genom spoldesinfektion som inte rengör utan spolar med kall- och varmvatten. Värmedesinfektion kan ske genom kokning i vatten under lock i minst 5 minuter. Kemisk desinfektion används för hud och för föremål som inte tål värme. Till detta används alkoholer, aldehyder eller oxidationsmedel som klorhexidin. Alkoholer är effektiva mot alla bakterier och mot de flesta virus och svampar. Klorföreningar är effektiva mot alla bakterier, svampar och virus. Aldehyder är mycket effektiva och används för desinfektion av instrument.

Tänk dock på att:

- Alkoholer förorsakar sveda på slemhinnor och i sår.
- Klorhexidin kan skada inneröra och hjärnhinnor. Klorföreningar är hudirriterande och allergiframkallande samt bleker textilier, fräter på metaller och har en stark lukt.
- Aldehyder är giftiga, allergena och starkt hud- och slemhinneirriterande.

Huddesinfektion

Desinfektion av patientens hud är nödvändigt då huden skall penetreras. Risken är annars stor att bakterier på huden förs in i djupare hudlager och där orsakar infektioner. Alkoholbaserade desinfektionsmedel rekommenderas före stick i huden. Om du själv får blod på t.ex. händerna, sköljs de snabbt under rinnande vatten och desinfekteras därefter. Rengöring innebär diskning av föremål så att de blir synligt rena. Noggrann mekanisk rengöring med hjälp av t.ex. borstning med varmt vatten och lämpligt rengöringsmedel är en förutsättning för en lyckad smittrening. Smuts, fett, hud eller blodrester kan avsevärt minska effekten av de efterföljande smittreningsstegen. Om man befarar smittrisk, kan det finnas behov av att använda desinfektionsmedel redan före den mekaniska rengöringen för att något minska riskerna att smitta överförs.

Använd alltid handskar vid rengöring, och desinfektion. Städning ska ske både som torr- och våtstädning. Torra metoder är torrmoppning, dammsugning och sopning. Fuktiga metoder innebär fuktmoppning och fuktsvabbning. Ventiler, element, hjul på möbler, skåp, fönster, dörrar och nyckelhål rengörs extra noggrant.

Sterilisering

Sterilisering innebär ett totalt avdödande av alla levande mikroorganismer inklusive sporer. Sterilisering är den säkraste metoden, oberoende av smittämne.

Steriliseringsmetoder

- Autoklivering, innebär att materialet behandlas med mättad het vattenång.
- Torrsterilisering innebär bearbetning med torr, het luft.
- Kemisk sterilisering innebär behandling med giftiga lösningar.
- Joniserande strålning kan användas men framför allt sker det vid fabrikssterilisering av engångsmaterial.

Den metod för sterilisering som rekommenderas i första hand är torrsterilisering eller autoklivering.

Riktlinjer för egenkontroll

I din egenkontroll ska du kartlägga, dokumentera och redovisa de rutiner du anser behövs. Kontrollen ska anpassas till verkligheten och omfattning och innehåll varierar naturligtvis mycket mellan olika verksamheter. Kontroll och dokumentation måste vara betydligt mer omfattande på t ex en större spaanläggning jämfört med en ensamföretagare som ger massagebehandlingar i hemmet.

När du utformar din egenkontroll så fundera över följande:

- Ansvarfördelning mellan er som arbetar i samma lokaler med tydliga instruktioner.
- Ansvarfördelning för drift och underhåll mellan dig och din eventuella fastighetsägare.
- Rutiner för fortlöpande underhåll av lokaler och inredning.
- Rutiner för städning, rengöring och skötsel av lokaler och utrustning.
- Rutiner för upprätthållande av god hygien i samband med behandlingar.
- Rutiner vid misstanke om smitta eller annan olägenhet för människors hälsa.
- Rutiner för att kontrollera kosmetiska och hygieniska produkter.
- Göra fortlöpande och systematiska undersökningar och bedömningar av verksamhetens risker utifrån ett allmänt hälso- och miljöperspektiv.
- Rutiner för hantering av kemiska ämnen.
- Rutiner för kontroll av avfallshantering.

Skriv ner vad du/ni kommer fram till och gör en egen hygienmanual anpassad efter verksamheten. Revidera denna om något förändras, t ex nya personer/terapiformer ombyggnationer etc.

Hygien ur ett historiskt perspektiv

Sjukhusinfektioner har alltid funnits och man ansåg förr i tiden att sjukhusen var farligare än slagfälten. På 1850-talet gjorde Florence Nightingale ett stort och betydelsefullt arbete för de brittiska soldaterna och krigssjukvården under Krimkriget. Förhållandena tidigare var olidliga och när dessa rapporter nådde hemlandet tvingades snabba åtgärder fram. Sjuksköterskan Florence Nightingale lyckades värva 32 sjuksköterskor som reste ner till Istanbul dit de engelska soldaterna fraktades med båt från Krim.

De sårade trängdes på golven, de använde stövlar som huvudkuddar, hade löss och maskar krypande i sina sår. Alla operationer och amputationer gjordes i sjuksalarna, på golvet. Avloppen var överfulla och igenslammade och dricksvattensbrunnarna var nedsmittade med avloppsvatten. Alla patienterna hade diarré och endast 20 pottor fanns för 100 patienter. Kolera var den vanligaste dödsorsaken bland soldaterna. Vad gjorde man då för att reda bot på detta? Jo man städade och tvättade. Man byggde sängar, konstruerade om avlopp och lyckades markant förbättra hygien. Redan efter drygt en månad hade man minskat dödligheten bland soldaterna från 42% till bara 2 %. Enligt många är också Florence Nightingale den som betytt mest i världen för sjukhushygienens utveckling.

På de civila sjukhusen var hygien bedrövlig. Trängsel, smuts, urusel hygien medförde mycket hög dödlighet på alla sjukhus. Förlossningsläkaren Ignaz Semmelweiss hade inletit sin livslånga kamp mot barnsängsfeber. Dödligheten var mycket stor, främst på de avdelningar som sköttes av läkare och medicinstuderande. De kvinnorna som hade oturen att hamna på läkaravdelningen bad för sina liv för att slippa undersökning och snarast bli utskrivna. På motsvarande avdelningar där barnafödandet sköttes av barnmorskor klarade sig patienterna mycket bättre. Semmelweiss drog snabbt egna slutsatser då en av hans kollegor insjuknade och dog i en likadan varfeber som kvinnorna drabbades av. Han misstänkte att "giftet" fanns i de döda kropparna som obducerades, och att smittan överfördes via läkarens händer, till de friska kvinnorna i samband med den gynekologiska undersökningen. När den obligatoriska handtvättningen i klorvatten genomfördes, sjönk dödligheten direkt från 10 % till 1 %. Dock ansåg många kollegor att det var upprörande att någon kunde påstå att en läkares händer skulle vara smutsiga.

Semmelweiss fick aldrig uppleva ett erkännande, eller den berömmelse som han var värd. Trettio år efter sin död kunde man fortfarande uttala nedsättande kommentarer om hans idéer. Louis Pasteur var en samtida berömd professor i kemi vid Sorbonne i Paris. Han kunde senare genom sina undersökningar av jäsningsprocessen identifiera små organismer som fanns överallt i luften, på händerna och som kunde spridas genom kontakt. Han identifierade de runda små svarta kulor som varit orsakerna och hade därmed upptäckt de s.k. streptokockerna. 1871 kunde Joseph Lister, en engelsk kirurg rapportera resultaten av sina studier över "huruvida närvaron av små partiklar i luften kunde vara upphovet till förruttnelse i sår". Han beskrev också sina experiment kring indränkning av bandage och kirurgiska instrument med karbolsyra, hur han sprutade karbolsyra i luften i operationssalen. Under denna tid var infektioner i operationssår praktiskt taget 100%. Efter sina karbolsyrametoder kunde denna risk minska drastiskt. Man upptäckte dock att huden reagerade på karbolsyran och efter ett tag kunde renare karbolsyra tillverkas, vilket minskade retningen på hud och slemhinnor. Från denna tid har gjorts stora framsteg. Antibiotika och sulfa upptäcktes och gav möjligheter till behandling, vår hygien har kraftigt förbättrats, vi har infört vaccinationer och därmed lyckats utrota vissa sjukdomar. Nutidens genteknik ger ytterligare helt nya dimensioner kring sjukdomar och åldrande. Statistiskt drabbas ca 5 % av patienter på sjukhus och öppenvård av infektion. Vi har dessutom drabbats av nya typer av resistent bakterie- och virusstammar, smittsamma prioner, HIV/Aids, galna kosjukan mm.

Allmän mikrobiologi

Mikroorganismer är en förutsättning för liv på jorden. Det första organiska livet på jorden var små encelliga organismer, bakterier och alger, s.k. mikroorganismer. Ordet betyder: läran om de små livet och ämnet handlar om organismer så små att de endast kan undersökas i mikroskop. De var och är fortfarande till mycket stor nytta då de påverkar

den naturliga nedbrytningen av växter och djur. På så sätt kan de nödvändiga grundämnena tas tillvara och åter komma till nytta.

Varför blir då en del av dessa mikroorganismer skadliga för människan? De förändras ständigt i sina arvsanlag, en reaktion påtvingad av förändringar av yttre betingelser i miljön. Vissa får fäste i människans vävnad, anpassar sina livsformer till denna miljö och har därefter lättare att sprida sig till ny human vävnad. De ökar sin spridningsförmåga, virulens, för just människan som organism. I tider av nedsatt kondition och allmäntillstånd till följd av krig eller hungersnöd minskar människans motståndskraft mot infektioner. Detta gynnar tillväxten av mikroorganismer vilka blir fler och de ökar dessutom sin spridningsförmåga.

En parasit är en organism som lever och hämtar sin näring inne eller på ytan av en annan organism. Organismer som förorsakar sjukdom uppträder som parasiter i den vävnad de infekterar. Vid infektion råder parasitism. Alla organismer som lever inuti människan uppträder dock inte som parasiter. Ofta kan organismer leva i symbios, dvs. organismen och värden drar nytta av varandra. Exempel på detta är de bakterier som ingår i vår tarmflora och som skyddar oss mot andra skadliga bakterier. Parasiter brukar indelas i ektoparasiter och endoparasiter.

- Ektoparasiter lever på värdens yta, exempelvis loppor, löss och kvalster.
- Endoparasiter lever i kroppens inre.

Klassifikation av sjukdomsalstrande organismer hos människan:

- ektoparasiter: loppor, löss, kvalster
- maskar: rundmaskar, bandmaskar, plattmaskar
- protozoer: flagellater, amöbor, spordjur
- svampar: jästsvampar, trådsvampar, mögelsvampar
- bakterier
- virus: DNA-virus, RNA-virus
- prioner: utvecklade proteiner som kan orsaka infektion

Den levande organismen indelas efter utvecklingsgrad i eukaryota och prokaryota organismer.

Eukaryota organismer innehåller högt utvecklade celler vilka är fullt utrustade med alla nödvändiga cellorganeller för att självständigt sköta sin ämnesomsättning. De har också sina arvsanlag i en cellkärna omgivet av ett kärnmembran. Människor och djur, insekter, maskar och protozoer är sådana organismer.

Prokaryota organismer består av lågt utvecklade celler som endast har en enkel kärnsubstans i cellens cytoplasma. Cellandning och energiomsättning sköts av enzymer i cellmembranet. Bakterier är ett exempel på sådana organismer.

Virus, våra kanske vanligaste parasiter är så enkelt byggda att de inte ens uppfyller kriterierna för att kallas celler. De saknar helt cellmembran, cytoplasma och hela den utrustning som behövs för att ombesörja den egna ämnesomsättningen eller fortplantningsförmågan. Virus består bara av arvsanlag samt ett skyddande proteinskal. Vid ogynnsamma förhållanden kan virus kapsla in sig och bilda sporer, som är mycket tåliga.

Socialstyrelsens allmänna råd om yrkesmässig hygienisk verksamhet

Mer information finns på Socialstyrelsens hemsida.

Här finns även länkar till miljöbalken.

Allmänna råd

Den som arbetar med yrkesmässig hygienisk verksamhet bör bl.a. beakta följande för att begränsa risken för spridning av smitta:

- En god handhygien bör tillämpas. Det innebär noggrann tvättning av händerna samt, vid behandling där det finns risk för blodsmitta eller vid annan behandling med hög smittorisk, desinfektion av händerna.
- Skyddshandskar av engångsmaterial bör användas vid behandling med risk för blodsmitta och i övrigt vid behov.
- Hud eller slemhinna som skall penetreras bör vara ren och fri från sår samt bör desinficeras före behandlingen.
- Den som utför en behandling bör undvika att använda klockor eller smycken på händer och armar samt smycken i läppar och näsa.
- Speciella arbetskläder bör användas. Dessa bör förvaras på arbetsplatsen och åtskilda från privata kläder.
- Den som har sjukdom eller sår som skulle kunna innebära smittorisk för kunden i samband med en behandling bör inte utföra behandlingen.
- Den som utför en behandling bör vara uppmärksam på eventuella sjukdomar eller sår hos kunden och göra en bedömning av om speciella åtgärder behöver vidtas. Om en behandling skulle kunna innebära risk för blodsmitta, bör kunden inte behandlas.

Instrument och redskap m.m.

Instrument, redskap och produkter som används vid yrkesmässig hygienisk verksamhet bör vara av sådan beskaffenhet och skötas så att risken för spridning av smitta begränsas.

Det innebär bl.a. följande:

- Instrument och redskap, som inte är av engångstyp, bör rengöras noggrant innan de återanvänds. Skalpell- och rakblad bör dock alltid vara av engångstyp.
- Instrument och redskap som kan komma i beröring med slemhinnor eller skadad hud, utan att dessa penetreras avsiktligt, bör vara desinfekterade.
- Instrument och redskap bör rengöras mekaniskt före desinfektion. De bör desinfekteras i en diskdesinfektor. Diskdesinfektorns funktion bör kontrolleras regelbundet.
- Instrument och redskap kan även desinfekteras genom att kokas 5 minuter under lock.
- Värmekänsliga instrument och redskap kan desinfekteras med kemiska medel enligt tillverkarens anvisningar.
- Vid penetrering av hud eller slemhinna bör sterila instrument användas. Instrumenten bör steriliseras i en godkänd autoklav som bör kontrolleras regelbundet.
- Smycken som används vid håltagning bör vara sterila.
- Sterila instrument, redskap och smycken bör förvaras i sterila förpackningar.
- Färg och spädningsvätskor som används vid tatuering bör vara sterila. Beredningarna bör blandas i sterila koppar med hjälp av sterila instrument.
- Efter tatuering bör överbliven färglösning inte återanvändas.

Lokalens utformning

En lokal som används för yrkesmässig hygienisk verksamhet bör placeras, utformas och

skötas så att risken för olägenheter för människors hälsa begränsas. Det innebär bl.a. att lokalen

- inte bör användas till annan verksamhet än sådan som den är avsedd för,
- bör vara väl avskild, om den ligger i anslutning till annan verksamhet eller bostad,
- bör vara utformad så att rengöring och desinfektion av såväl lokal som instrument underlättas,
- bör vara utformad så att behandlingar med risk för blodsmitta kan utföras avskilt från andra typer av behandlingar, och
- bör ha en god luftkvalitet.

I lokalen bör det finnas:

- lämpligt placerade tvättställ för handtvätt som bör ha rinnande varmt och kallt vatten och vara utrustade med flytande tvål, engångshanddukar och desinfektionsmedel,
- särskilda utrymmen med arbetsbänkar, rinnande varmt och kallt vatten samt lämpliga anordningar för rengöring, desinfektion och sterilisering av instrument och redskap,
- en särskild plats för förvaring av desinfekterade respektive sterila instrument och redskap,
- ett ändamålsenligt städutrymme som är försett med utslagsvask och rinnande varmt och kallt vatten,
- ett särskilt utrymme för personalens ombyte och förvaring av kläder,
- ett tillräckligt antal toaletter som är försedda med tvättställ med rinnande varmt och kallt vatten, flytande tvål och engångshanddukar, och
- en utslagsvask för fotbadsvatten med möjlighet till upptappning av varmt och kallt vatten, om lokalen används för fotvård.

Egenkontroll

Verksamhetsutövaren skall enligt 26 kap. 19 § miljöbalken fortlöpande planera och kontrollera

verksamheten för att motverka eller förebygga att olägenheter för människors hälsa uppstår. I förordningen om verksamhetsutövares egenkontroll preciseras delar av miljöbalkens krav på egenkontroll. Där finns också krav på dokumentation.

Egenkontrollen bör bl.a. inkludera rutiner

- för upprätthållande av god hygien i samband med behandlingar,
- vid misstanke om smitta eller annan olägenhet för människors hälsa,
- för fortlöpande underhåll av lokaler och inredning,
- för städning, rengöring och skötsel av lokaler och utrustning samt för kontroll av dessa åtgärder,
- för hantering och val av kemiska ämnen, och
- för kommunikation med kunderna.

Dokumentationen bör hållas tillgänglig för tillsynsmyndigheten.

Information

Information om eventuella hälsorisker i samband med den hygieniska behandlingen bör lämnas till kunden. I de fall speciell efterbehandling behövs bör kunden även få information om skötselrutiner. Informationen bör vara skriftlig.

Rökning och sällskapsdjur får inte förekomma i lokalen.

- Det ska finnas riklig tillgång till varm- och kallvatten.
- För rengöring av redskap ska det finnas speciell plats med vatten och avlopp.
- Kundtoalett ska finnas och vara utrustad med engångshanddukar och flytande tvål.
- Tvättställ/handtvättmöjlighet ska finnas i eller i anslutning till behandlingsrum.

- Vid nyetablering krävs mekanisk ventilation. Luftväxlingen ska ordnas så att utsöndringsprodukter från människor, fukt, luftföroreningar, dålig luft och hälsofarliga ämnen inte anhopas.
- Lokalen ska hållas tillfredsställande uppvärmd.
- Belysningen ska vara tillfredsställande.
- Utrymmen/förråd ska finnas för förbrukningsartiklar, redskap, smutstvätt och städmaterial mm
- Tvätt/tork av handdukar bör göras i avskilt utrymme som inte är genomgångsrum.
- Engångsmaterial bör användas där det är
- Stickande och skärande redskap bör vara av engångstyp. I annat fall ska dessa smittrenas genom kokning eller värmebehandling i t.ex. torrdestillator.
- Arbetskläder av lätt tvättbart material ska användas. Dessa ska hållas avskilda från gångkläder.
- Sopotrymme ska finnas i anslutning till lokalen.