Håndhygiene og antibiotikaresistens (AMR)

Utarbeidet av Nasjonal arbeidsgruppe for basale smittevernrutiner

2025

FHI
Folkehelseinstituttet

Om bruk av presentasjonen

- Det er ikke anledning til å redigere i denne presentasjonen før fremvisning (med unntak av å slette denne siden).
- Benytt gjerne notater med utfyllende informasjon til bildene som ligger i notatsidene under bildet.
- Det er imidlertid mulig å ta hele eller deler av innholdet over i andre maler. Illustrasjoner eid av FHI eller Nasjonal arbeidsgruppe for basale smitteverntiltak kan flyttes over og benyttes (de kan ikke endres på), men de må da krediteres.
- **Denne siden bør fjernes før bruk**

FHI

Innhold

- Hva er AMR?
- Konsekvenser av AMR
- Fortid og fremtid
- Hva bidrar til utvikling av antibiotikaresistens?
- Hvordan utvikler bakterier resistens?
- Hva kan vi gjøre for å snu trenden
- Hendene som smittevei
- Forutsetninger for effektiv håndhygiene
- Håndhygiene til rett tid
- Riktig bruk av hansker
- Oppsummering

Håndhygiene uansett –
også mot antibiotikaresistens

Utarbeidet i samarbeid med Nasjonal arbeidsgruppe for basale smitteverntiltak

TEGNEHANNE FOR FHI
Folkehelseinstituttet

Hva er AMR?

Antimikrobielle midler og antimikrobiell resistens (AMR)

- **Antimikrobielle midler** er en felles betegnelse for antibiotika, antivirale midler, soppdrepende midler og antiparasittiske midler, som brukes til å forebygge og behandle smittsomme sykdommer hos mennesker, dyr og planter.

- **Antimikrobiell resistens (AMR)** oppstår når bakterier, virus, sopp og parasitter ikke lenger reagerer på antimikrobielle legemidler.

- **AMR** er en naturlig prosess som skjer over tid gjennom genetiske endringer. Fremvekst og spredning akselereres av menneskelig aktivitet, hovedsakelig misbruk og overforbruk av antimikrobielle midler.

Ref.: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/antimicrobial-resistance

FHI

Fortid og fremtid

Oppdagelsen av antibiotika var et svært viktig medisinsk fremskritt

- 1920-1960 tallet: flere store og viktige grupper med antibiotika ble tilgjengelig (penicilliner, cefalosporiner, tetracykliner mm)
- 1940 tallet: første rapporterte resistenstilfelle. Gul stafylokokk som var resistent mot penicillin

Hva bringer fremtiden?

- Det er estimert at på verdensbasis i 2050 vil 8.2 millioner dødsfall være assosiert med AMR og 1.9 millioner dødsfall vil være direkte forårsaket av AMR.
- Lavinnteksland i Sør-Asia, Latin-Amerika og karibien vil bli hardest rammet
- Økningen i dødsfall forårsaket av AMR vil være størst hos de over 70 år

Kilde: GBD 2021 Antimicrobial Resistance Collaborators. Global burden of bacterial *antimicrobial resistance 1990-2021: a systematic analysis with forecasts to 2050. Lancet. 2024 Sep 28;404:1199-1226*

FHI

Hva bidrar til utvikling av antibiotikaresistens?

- Overforbruk av antibiotika
- Bruk av bredspektret antibiotika
- Spredning av bakterier med antibiotikaresistens
- Manglende etterlevelse av basale smittevernrutiner og håndhygiene spesielt

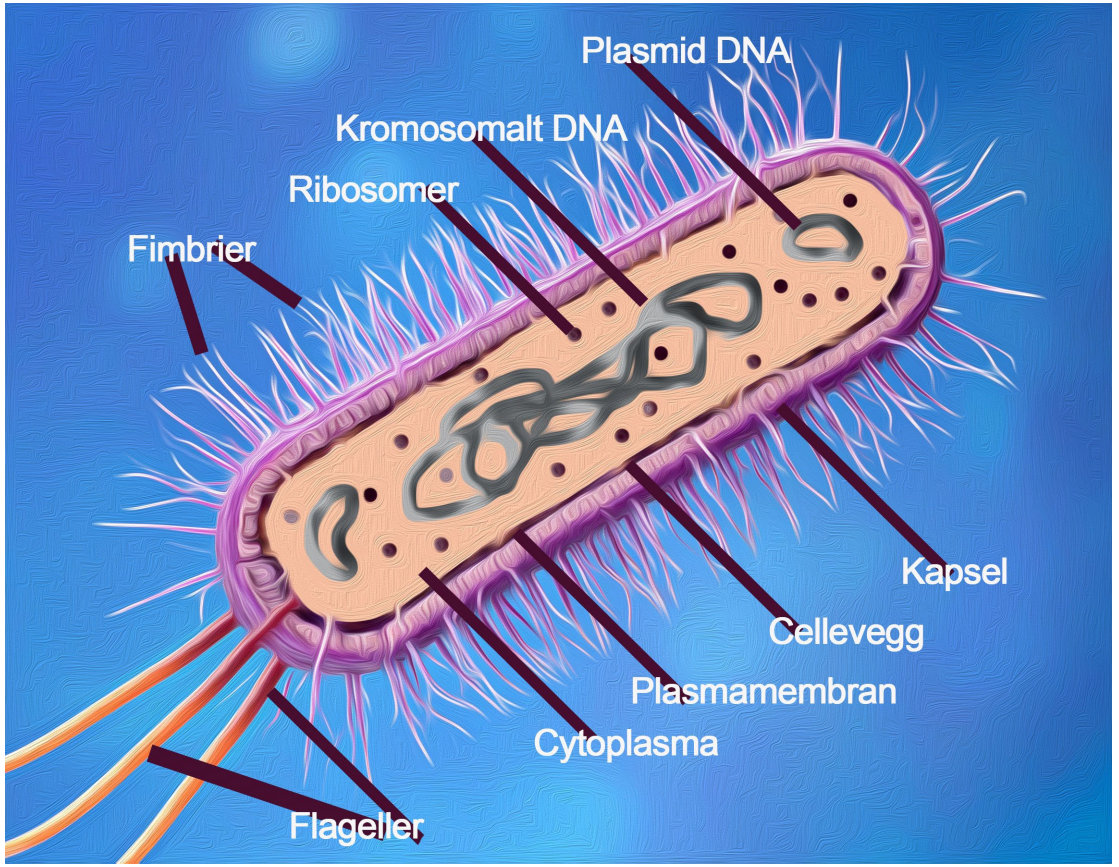
Bilde: Cecilia Tomter, Nasjonal arbeidsgruppe for basale smittevernrutiner

FHI

Hvordan utvikler bakterier resistens?

- Naturlig resistens
  - Medfødte evne til å motstå visse antibiotika

- Ervervet resistens
  - Endring i arvestoff
  - Henting og deling av resistensgener fra andre bakterier

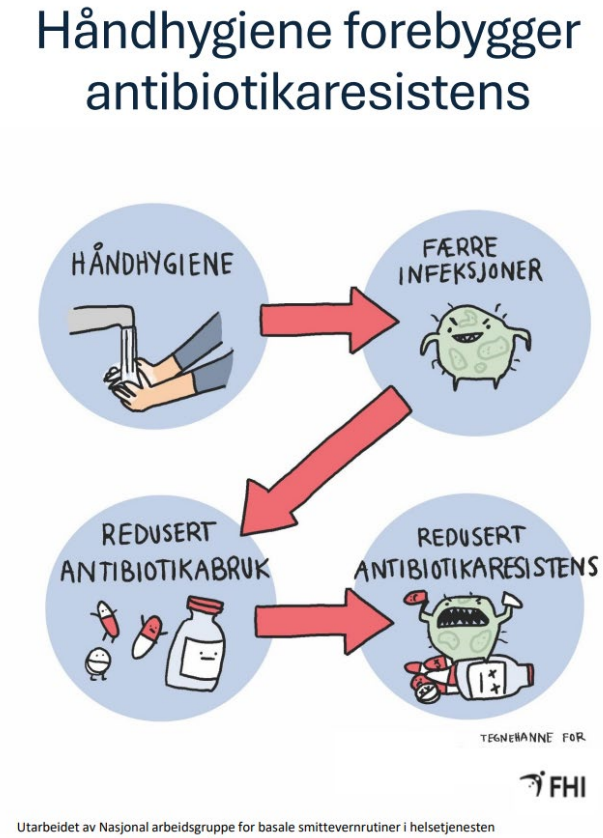


Bilde: Cecilia Tomter, Nasjonal arbeidsgruppe for basale smittevernrutiner

FHI

Hva kan vi gjøre for å snu trenden?

- Riktig bruk av antibiotika – bare når det trengs
- Forskning og overvåkning av antibiotikaresistens og -forbruk for riktige tiltak
- Hindre spredning av resistente mikrober og forebygge infeksjoner
  - Basale smittevernrutiner
  - Vaksinering
  - Isolere der det er behov



Hendene som smittevei

- Helsepersonells hender er ofte i kontakt med overflater, gjenstander og pasientens kropp.
- Berøring medfører direkte og indirekte overføring av mikroorganismer.
- Kortvarig kontakt (f.eks. håndtrykk, blodtrykksmåling) kan kontaminere hendene med bakterier.
- Manglende håndhygiene fører til økt bakteriemengde på hendene over tid.
- Internasjonal forskning viser at helsepersonell kun utfører håndhygiene i 20-80 % av tilfellene hvor det er påkrevet.

Kilde: Håndbok for håndhygiene

Forutsetninger for effektiv håndhygiene

Negler skal være korte og naturlige

- Negler lengre enn 2mm samler flere bakterier enn kortere negler.
- Kunstige negler og neglepynt øker bakterier både før og etter håndhygiene.
- Lange negler økt sannsynligheten for at hansker sprekker.

Bar fra albuen og ned

- Hendene må være fri for håndsmykker og armbåndsur.
- Fuktig miljø under ringer gir gode levevilkår for bakterier.
- Helsepersonell med armbåndsur har flere bakterier på hendene.

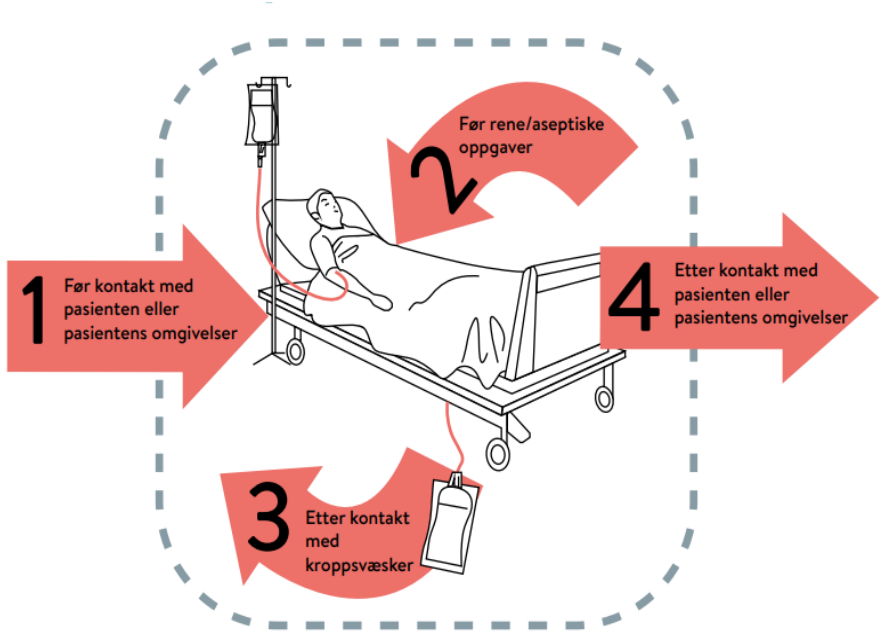
Arbeidsantrekk må ha korte ermer

- Lange ermer på arbeidsuniformen kan kontamineres.
- Stor risiko for rekontaminering når ermene trekkes ned igjen etter utført håndhygiene.
- Lange ermer kan også bidra til at det ikke blir utført tilstrekkelig håndhygiene rundt håndleddene og eventuelt underarmene.

Kilde: Håndbok for håndhygiene i helsetjenesten, FHI

Håndhygiene til rett tid

1	Før kontakt med pasienten eller pasientens omgivelser	NÅR?	Utfør håndhygiene før du berører en pasient eller gjenstander i pasientens nærmeste omgivelser (pasientsonen).
		HVORFOR?	For å beskytte pasienten mot skadelige mikroorganismer du har på hendene.
2	Før rene/aseptiske oppgaver	NÅR?	Utfør håndhygiene umiddelbart før en ren/aseptisk oppgave.
		HVORFOR?	For å beskytte pasienten mot at skadelige mikroorganismer, inkludert pasientens egne, trenger inn i hans eller hennes kropp.
3	Etter kontakt med kroppsvæsker	NÅR?	Rengjør hendene umiddelbart dersom du har vært i kontakt med kroppsvæsker (også ved bruk av hansker).
		HVORFOR?	For å beskytte deg selv og omgivelsene mot skadelige mikro-organismer fra pasienten.
4	Etter kontakt med pasienten eller pasientens omgivel-ser	NÅR?	Utfør håndhygiene når du forlater pasienten etter å ha berørt ham eller henne, eller gjenstander i pasientens nærmeste omgivelser (pasient-sonen).
		HVORFOR?	For å beskytte deg selv og omgivelsene mot skadelige mikro-organismer fra pasienten.

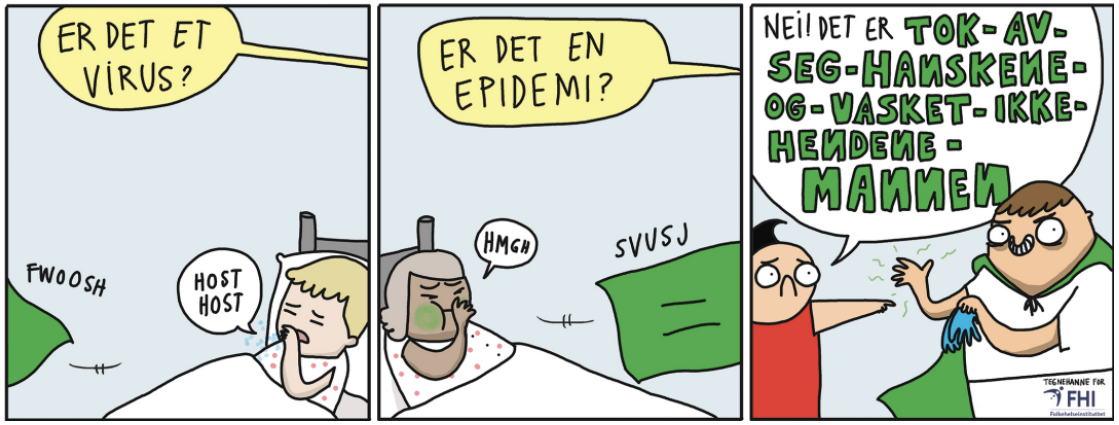


Denne og lignende plakaten finner dere her: Kapittel om indikasjoner for håndhygiene i Håndhygieneveilederen - Folkehelseinstituttet - FHI

FHI

Riktig bruk av hansker

- Bare når det trengs!



- Rene engangshansker beskytter helsepersonells hender mot forurensing av mikroorganismer og kroppsvæsker.
- Hansker er anbefalt i enkelte situasjoner, som et supplement til håndhygiene.
- Riktig bruk av hansker er et viktig smitteverntiltak.
- Feil bruk av hansker kan føre til økt smitterisiko.
- Hendene kan bli forurenset også med hansker på, og hansker erstatter derfor aldri håndhygiene.
- Behovet for håndhygiene er det samme, uavhengig av om hansker benyttes eller ikke.

FHI

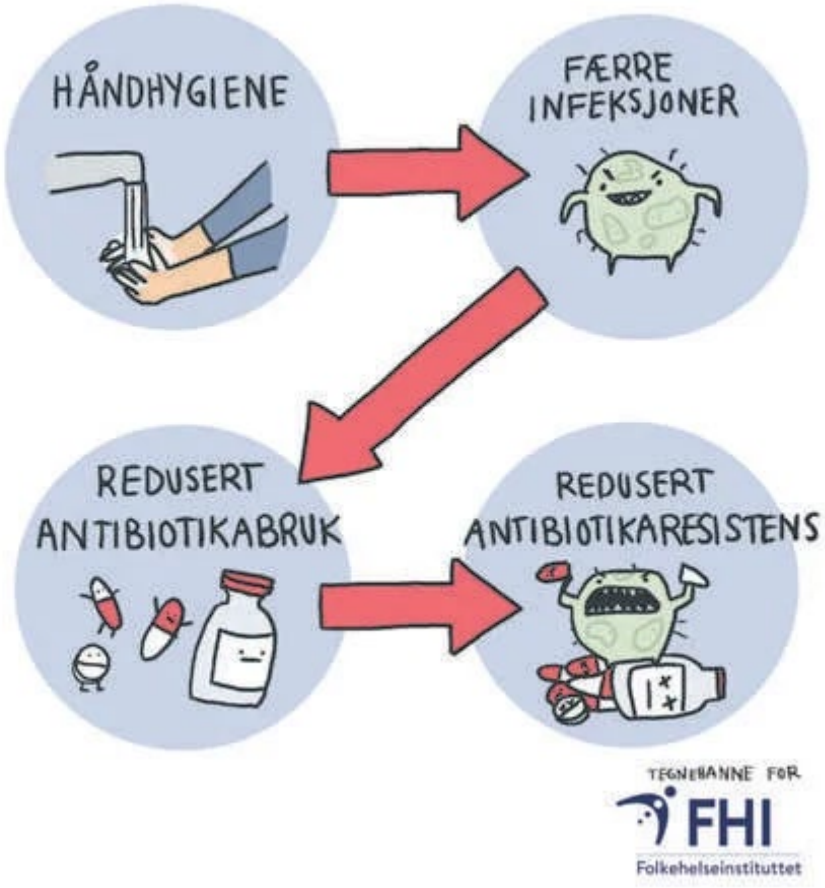
Husk - urene hansker sprer også resistente mikrober!

- Stopp!
- Tenk!
- Gjør en forskjell!
- Bytt i tide!

Bilde: Cecilia Tomter, Nasjonal arbeidsgruppe for basale smittevernrutiner

Oppsummering

- Bedre etterlevelse av håndhygiene gir færre infeksjoner, som resulterer i redusert behov for antibiotika, og dermed redusert antibiotikaresistens.
- Håndhygiene hindrer spredning av resistente mikrober.
- Bruk antibiotika kun når det trengs -bevar antibiotikaenes effekt for fremtidige generasjoner!



FHI