

Veiledning

Ved hudirritasjon

Den vanligste årsaken til hudirritasjon er overdreven avfetting av huden. Grunnen til at mange rammes av dette problemet, er hyppig håndvask og/eller desinfeksjon.



God håndhygiene

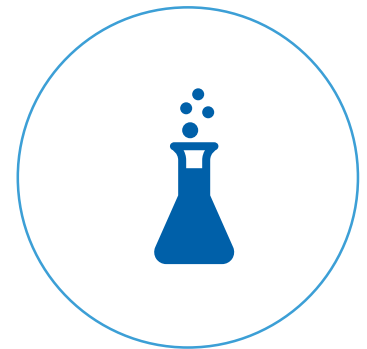
- det beste virkemiddelet mot smitte



Bruk riktige vaske- og desinfeksjonsmidler. Sørg for gode håndvask- og tørkefasiliteter



Kjenn grunnleggende hudpleierutiner og anbefal beskyttende og/ eller pleiende kremer



Unngå kontakt med stoffer som irriterer huden, ved å bruke hansker eller mekaniske hjelpemidler

Rapporterte hudplager: Den vanligste årsaken til hudirritasjon er overdreven avfetting av huden. Grunnen til at mange rammes av dette problemet, er hyppig vask og/eller desinfeksjon. Langvarig eksponering for huddesinfeksjonsmidler og hyppig håndvask fjerner i mange tilfeller de naturlige fettstoffene i huden, slik at stoffer som kan irritere huden forårsaker dermatitt (hud-betennelse). Fettstoffene i huden fungerer hovedsakelig som en beskyttelse mot fukttap fra huden, og når de forsvinner, blir huden tørr og stram. Typiske symptomer på overdreven avfetting er tørr hud som gjerne sprekker over knokkene. Problemet er mest utbredt i vinterhalvåret, blant annet fordi lavere luftfuktighet og kulde gjør at huden raskere mister fuktighet, og fordi huden produserer mindre sebum når det er kaldt. I tillegg kan hyppige værskifter virke stressende på huden.

For å kunne håndtere problemer med hudirritasjon må man ha grunnleggende kunnskap om problemene:

Hvor mange er berørt? Dersom bare én eller to medarbeidere i en stor stab er berørt, kan det bety at disse enten gjør noe annerledes eller er særlig sårbare.

Har de aktuelle medarbeiderne oppsøkt lege? Medarbeidere som er plaget med hudirritasjon bør først oppsøke sine fastlege og om nødvendig få henvisning videre til en hudlege. Følg opp om medarbeideren har fått anbefalt en behandling og at denne fullføres iht. instruksjon fra lege.

Har de aktuelle medarbeiderne eller andre før dem fått problemer når nye produkter er blitt tatt i bruk? Når et nytt produkt tas i bruk, eller ved endringer på et produkt som allerede er i bruk, kan mange oppleve forbigående irritasjon. Følg gjerne opp over litt tid om irritasjonen vedvarer eller går over.

Opplever medarbeiderne lignende problemer hjemme? Hygiene og bruk av vaskemidler hjemme kan påvirke situasjonen på jobb. Både vaskepulver, andre rengjøringsmidler, hobbyprodukter og sterke hygiene-produkter kan føre til hudproblemer.

Hvor ofte vasker medarbeiderne hendene? Svært hyppig håndvask fører til overdreven avfetting, selv om man bare bruker vann. Medarbeidere som har behov for å vaske hendene ofte, bør bare bruke skånsomme produkter, samt pleiende og beskyttende kremer.

Hvor varmt er vaskevannet? Hendene bør vaskes i lunkent vann. Vannet bør ikke være for varmt, da varmt vann irriterer huden og gjør at den mister mer naturlig fett.

Bruker medarbeiderne riktig håndsåpe? Skyller og tørker de huden skikkelig etterpå? Sjekk at dispenserne inneholder riktig produkt. Det forekommer for eksempel at antibakterielle midler med alkohol brukes til håndvask, og at håndsåpe brukes som antibakterielt middel. Ved mangelfull avskylling av såpe etter vask, kan dette forverre problemene, blant annet ved at også huden mellom fingrene og på håndleddene blir irritert. Etter håndvask og skylling skal hendene tørkes grundig. Sjekk om medarbeiderne benytter papirservietter som er for ru og/ eller stive da dette kan forårsake hudirritasjon. Bytt evt. til et mykere alternativ.

Hvordan vasker medarbeiderne hendene? Det er viktig at man vasker alle områder på hendene grundig, men overdreven skrubbing kan medføre at huden tørker ut. Hendene skal vaskes godt, men unngå skrubbing dersom det ikke er synlig smuss igjen på hendene. Etter vask skal hendene skylles og tørkes godt.

Bruker medarbeiderne hudpleieprodukter (beskyttende krem, pleiende krem e.l.)? Hvis svaret er nei, hvorfor ikke? God hudpleie kan redusere problemer forbundet med overdreven avfetting av huden.

Hvordan er luftforholdene på arbeidsplassen? Å jobbe i lokaler med lav eller skiftende temperatur kan forverre eventuelle hudproblemer. Er inneluften veldig tørr, er det viktig at man får i seg nok væske i løpet av dagen, siden uttørking kan gi tørr hud.

Bruker medarbeiderne hansker? Hansker hindrer kontakt med irriterende og **etsende stoffer**, men kan også forårsake hudirritasjon. Dette kan komme av lateksallergi. Det kan skyldes dårlig hanskehygiene, noe som fremmer sopp- og bakterievekst, og feil type hansker kan også suge til seg irriterende stoffer.

Når du vet svaret på disse spørsmålene, er det lettere å innføre riktige tiltak.

I alle tilfeller kreves et godt hudpleieregime, som beskrevet nedenfor:

- ✓ Sørg for at dere bruker riktige håndvask- og desinfeksjonsmidler, og for gode håndvask- og tørkefasiliteter.
- ✓ Sørg for at medarbeiderne kjenner til grunnleggende hudpleierutiner, og anbefal beskyttende og/ eller pleiende kremer.
- ✓ Unngå kontakt med stoffer som irriterer huden, ved å bruke hansker eller mekaniske hjelpemidler.

Ved mistanke om at problemet ikke bare kommer av avfetting av huden, bør dere anbefale medarbeideren å oppsøke lege. Hvis dere ikke finner årsaken til hudirritasjonen, og irritasjonen ikke behandles, kan problemene utvikle seg til mer alvorlige hudbetennelser og overfølsomhet.

Lilleborg fører en rekke håndhygienesystemer som kan bidra til at dine medarbeidere får dekket sine behov for håndvask, -desinfeksjon og -krem. Les mer på vår hjemmeside: Lilleborg.no om våre systemer:

- ✓ IntelliCare
- ✓ Soft Care Line
- ✓ Soft Care Safe
- ✓ Soft Care Sensations
- ✓ Soft Care Tex