TORK Think ahead.

Parempi käsihygienia ja terveempänä päiväkodissa

Kannusta hyvään käsihygieniaan pelien ja helppojen keinojen avulla

Ympäristö ei tule tutuksi, elleivät kädet joskus likaannu. Pienillä käsillä kosketetaan ja tunnustellaan kaikkea mahdollista männynkävyistä kavereihin. Päiväkodissa on huolehdittava päivittäin monien pienten käsiparien puhtaudesta, joten tartuntojen leviämistä ja terveyden kohentamista varten tarvitaan fiksuja keinoja.

Päiväkodin päivät ovat täynnä touhua, eikä aikaa ole helppo löytää käsihygienian opettamiseen ja valvontaan. Jatkuva muistuttaminen käsihygieniasta voi helposti tuntua jankuttamiselta. Siksi olemme koonneet Ellan käsienpesukoulupaketin, johon sisältyy kirja, tehtäviä ja hauskoja apukeinoja, joiden avulla käsienpesusta tulee hieman hauskempaa. Hygienian opettaminen ja oppiminen on myös entistä helpompaa.

86 %

on sitä mieltä, että lasten on tärkeää oppia hyvää käsihygieniaa päiväkodissa*

Käteviä vinkkejä parempaan käsihygieniaan
Tähän esitteeseen on koottu materiaalia, jonka toivomme kannustavan mukaviin keskusteluihin ja leikkeihin päiväkotilasten kanssa. Hyvä käsihygienia voi auttaa parantamaan päiväkodin terveyttä sekä aikuisten ja lasten hyvinvointia.

Tarjoamme seuraavia:
1. tietoa käsihygieniasta
2. vinkkejä terveempänä päiväkodissa
3. hauskoja tehtäviä, joiden avulla lapsille opetetaan käsienpesua
4. apukeinoja käsihygienian opettamiseen

Ellan käsienpesukoulun materiaali

Jos sinulla on materiaaliin liittyvää kysyttävää, vastaamme mielellämme.
Ota yhteyttä osoitteeseen tork.fi@essity.com

*Lähde: SCA:n verkkokysely, johon osallistui 3 121 vanhempaa Euroopassa, elo–syyskuu 2013

Käsienpesun merkitys

Poissaolot ja sairaudet vaikuttavat sekä yksilöihin että yhteiskuntaan. Sairauksia ja tartuntojen leviämistä voidaan kuitenkin ehkäistä. Helpoin tapa on luoda hyvät käsihygieniarutiinit sekä aikuisille että lapsille.

Päiväkotilapset sairastavat vuodessa keskimäärin 6–9 tartuntaa, ja päiväkotien keskimääräinen poissaoloprosentti on 10. Poissaolot vaikuttavat rutiineihin ja vaikeuttavat päiväkotien päivittäisten toimien suunnittelua. Yhteiskunnalle koituu suuria kustannuksia, kun vanhemmat jäävät kotiin hoitamaan sairaita lapsiaan, ja kustannuksia aiheutuu myös vanhemmille. Yksinkertaiset käsihygienian parannukset voivat vähentää sairastelua, poissaoloja ja antibioottien käyttöä. Siitä hyötyvät kaikki!

34 %

Tanskalaisessa tutkimuksessa todettiin, että poissaolot vähenivät eräässä päiväkodissa 34 % paremman käsihygienian ansiosta.*

Tartuntojen leviämiseen vaikuttavia tekijöitä:

- sairaat lapset
- huono käsihygienia
- tekstiilipyyhkeet
- sisäleikit
- ilmanvaihto
- lelut
- päiväkotiryhmän koko

Tartuntojen leviäminen
Tartuntojen riski on suurempi päiväkodissa käyvillä pienillä lapsilla kuin kotona hoidettavilla lapsilla.

Tartunnat leviävät pääosin kolmella eri tavalla:

- käsien kautta silmiin, nenään, suuhun ja haavoihin
- toisiin ihmisiin suoran käsikosketuksen kautta tai epäsuorasti koskettamiemme esineiden kautta
- käsistä ruokaan ruoan käsittelyn yhteydessä.

*Lähde: Ladegaard, M., Stage, V. 1999

Hyvät käsihygieniatavat suurille ja pienille

Useimmat meistä ovat oppineet käsienpesun vanhemmiltaan. Monet meistä eivät kuitenkaan oppineet, että käsien kuivaaminen on aivan yhtä tärkeää kuin saippua ja vesi. Lapset, jotka oppivat hyvät tavat, noudattavat niitä kotona ja voivat opettaa muita.

Pese oikeaan aikaan
On tärkeää tietää, miten kädet pestään, mutta myös milloin ne pestään.

Kaikkien päiväkodin aikuisten tulisi pestä kätensä seuraavissa tilanteissa:

- kun käsissä on näkyvää likaa
- vaipanvaihdon jälkeen
- WC-käynnin jälkeen
- kun lasta on autettu WC-asioinnissa
- ulkoilun jälkeen
- ennen ruokailua ja ruoka-aineiden käsittelyä
- kotiin saavuttaessa
- niistämisen jälkeen tai kun lasta on autettu niistämisessä.

Lapsia tulisi kannustaa pesemään kätensä seuraavissa tilanteissa:

- kun käsissä on näkyvää likaa
- WC-käynnin jälkeen
- ulkoleikkien jälkeen
- ennen ruokailua tai välipalaa
- kotiin saavuttaessa
- niistämisen jälkeen
- eläimen silittämisen jälkeen.

Ellan käsienpesuseikkailu -sovelluksen avulla lapset oppivat, miten, milloin ja miksi kädet pitäisi pestä.
Katso sivu 11.

Sovellus on suunniteltu tablettitietokoneille, ja sen voi ladata ilmaiseksi sekä App Storesta että Google Playsta.

Älä unohda hedelmävälipaloja! On erityisen tärkeää pestä kädet ennen voileivän, hedelmän tai pikkupurtavan syömistä, sillä niitä pidetään kädessä.

Nopea huuhtelu hanan alla ei riitä. Suosittelemme, että lapset pesevät käsiään 20 sekunnin ajan. Sama aika kuluu, kun lauletaan käsienpesulaulu (katso sivu 9) tai Tuiki, tuiki tähtönen.

Hyvän käsienpesun neljä vaihetta

1. Huuhtele kädet lämpimällä vedellä.
2. Levitä käsiin neste- tai vaahtosaippuaa ja hiero käsiä kunnolla yhteen. Muista peukalot ja ranteet.
3. Huuhtele kädet puhtaalla, lämpimällä vedellä.
4. Kuivaa kädet huolellisesti paperipyyhkeillä.

Helppoja vinkkejä päiväkodin parempaan hygieniaan

Korkeat pesualtaat ja tiukat hanat vaikeuttavat pienten lasten käsienpesua. Jos asioiden tekeminen on helpompaa, hyvät käytännöt tulevat nopeasti tavaksi.

Lasten pesupiste

- kertakäyttöiset paperipyyhkeet ovat hygieenisin tapa kuivata kädet
- kevyellä painalluksella toimivasta saippua-annostelijasta lasten on helppo ottaa neste- tai vaahtosaippuaa käsienpesuun
- varmista, että saippua ja paperipyyhkeet ovat lapsille sopivalla korkeudella

Katso lisätietoa päiväkotien sopivista asennuskorkeuksista osoitteesta www.tork.fi/

WC

- paperipyyhkeet, saippua ja WC-paperi ovat lapsille sopivalla korkeudella
- pienten lasten on helpompi käyttää taitettuja WC-paperiarkkeja
- oikealla korkeudella oleva roskakori vähentää sotkuisen lattian riskiä

Ruokapöytä

- hyvät tavat ehkäisevät tartuntoja, joten kädet on pestävä aina ennen ruokailua
- lautasliinat ja talouspaperi auttavat lapsia syömään siistimmin ilman sotkua

Yleistä

- taitettu WC-paperi ja lautasliinat sopivat lasten nenän niistämiseen
- streptokokkitartuntojen aikana kannattaa käyttää käsien desinfiointiainetta

80 %

vanhemmista joutuu muistuttamaan lapsiaan käsienpesusta*

Laula ja pese kädet

Pese käsiä 20 sekunnin ajan, jotta ne puhdistuvat kunnolla.
Laula samalla Tuiki, tuiki tähtönen.

Tuiki, tuiki tähtönen

Suomenkieliset sanat: Maisa Krokfors

Tuiki, tuiki tähtönen,
iltaisin sua katselen.

Korkealla loistat vaan,
katsot alas maailmaan

Tuiki, tuiki tähtönen,
iltaisin sua katselen.

Puolet tutkimukseen osallistuneista vanhemmista oli sitä mieltä, että leikin avulla oppiminen voi parantaa lasten käsihygieniaa ja että päiväkodin henkilökunta hyötyisi apukeinoista, joissa opetetaan hauskalla tavalla.*

*Lähde: SCA:n verkkokysely, johon osallistui 3 121 vanhempaa Euroopassa, elo–syyskuu 2013

Ellan käsienpesukoulu 2–6-vuotiaille

Päiväkodissa voi olla vaikeaa löytää aikaa käsihygienian opettamiseen ja pienten käsien puhtauden valvomiseen. Päiväkodit voivat kuitenkin saavuttaa paljon käsihygieniaa parantamalla, sillä tartunnat ja poissaolot vähenevät.

Hauskaa ja helppoa oppimista
Oppiminen on helpompaa leikin avulla. Päiväkodeille suunnattu pakettimme kannustaa lapsia pesemään kätensä ja tekee käsienpesusta hieman hauskempaa. Tarinoiden, pelien, tarrojen ja diplomien avulla on hieman helpompi muistuttaa käsienpesusta ja opettaa uusia tapoja.

”Oppiminen on helpompaa leikin avulla. Päiväkodeille suunnattu pakettimme kannustaa lapsia pesemään kätensä ja tekee käsienpesusta hieman hauskempaa. ”

Esite – Ellan käsienpesukoulu
Olemme koonneet esitteeseen vinkkejä materiaalin hyödyntämiseen päiväkotien käsihygienian parantamisessa. Motivoimalla ja kannustamalla, leikkimällä ja kokeilemalla sekä pesemällä kädet yhdessä voit opettaa lapsille uusia tapoja.

Kuinka voimme auttaa?
Ota yhteyttä niin voimme keskustella lisää.

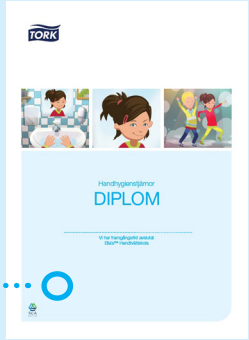
Ella ja kumppanit Pysäyttävät Epidemian
Tarina siitä, miten Ella ja hänen ystävänsä Bullerby päiväkodissa keksivät keinon pysäyttää pelottava tartunta. Lukekaa tarina, tutkikaa kuvia ja keskustelkaa niistä ja laulakaa kirjan lopussa oleva käsienpesulaulu.

Kirjan ja muun materiaalin voi tilata osoitteesta:
www.tork.fi

Ella-juliste ja tarrat
Kestävä ja värikäs juliste sekä kätevät tarrat, joita voi käyttää yhä uudelleen. Anna lasten miettiä, missä tilanteissa kädet tulisi pestä, ja valita oikeat tarrat julisteeseen.

Ella käsienpesuseikkailussa – Sovellus
Hauska, tekstitön peli, jossa Ella ja hänen ystävänsä saavat sotkea kätensä. Sen jälkeen on aika pestä kädet oikealla tavalla, jotta peliä voi jatkaa. Peli ei vaadi lisäohjeita. Länsi-Ruotsissa sijaitsevan Länsi-Götanmaan maakunnan tautien ehkäisy- ja valvontakeskus on tarkistanut pelin asiasisällön. Leikkiä ja opetusta yhdistävä sovellus muistuttaa lapsia pesemään kädet oikein ja kannustaa hyviin tapoihin.

Diplomi
Kun opitaan jotain uutta, saadaan tietysti diplomi! Anna lasten harjoitella käsienpesun neljää vaihetta, ja palkitse uusia taitoja oppinut ryhmä heti, kun uusista rutiineista on tullut tapa.



Sovellus on suunniteltu tablettitietokoneille, ja sen voi ladata ilmaiseksi sekä App Storesta että Google Playsta.

Vähemmän poissaoloja päiväkodissa HYPS-ohjelman avulla

Marianne Bengtsson on vieraillut päiväkodeissa antamassa hygienianeuvoja vuodesta 2006 lähtien. Hän on päiväkodeille suunnatun HYPS-hygieniaprojektin kantava voima, ja hän tuntee hyvin Göteborgin päiväkotien terveystilanteen.

Kuinka paljon ihmiset tietävät nykyisin hygieniasta ja tartuntojen leviämisestä?
Päiväkotien henkilökunta tuntee hygienia-asiat nykyisin erittäin hyvin. HYPS-ohjelman käyttöönoton jälkeen hygieniakouluttajamme ovat opastaneet uutta henkilökuntaa ja jakaneet osaamistaan.

Mitkä ovat päiväkotihenkilökunnan suurimmat haasteet?
Suurin haaste on ajan puute. Ei ole helppoa saada kaikkia tehtäviä mahtumaan yhteen päivään. Asioita halutaan kuitenkin kehittää. Osassa päiväkodeista poissaoloprosentti on ympäri vuoden jopa 20, ja luonnollisesti tämä häiritsee sekä aikuisia että lapsia.

Kansainvälisen tutkimuksen mukaan 86 % vanhemmista on sitä mieltä, että lasten on tärkeää oppia hyvää käsihygieniaa päiväkodissa. Miten voimme helpottaa henkilökunnan työtä?
Pedagogit ja henkilökunta tekevät hienoa työtä, mutta emme voi panna heille kaikkea vastuuta. Hygienia on niin tärkeä asia, että siihen pitäisi kiinnittää huomiota myös johtotasolla. Meidän on priorisoitava, jotta voimme edistää terveyttä päiväkodeissa. Hyvän suunnittelun avulla voimme sisällyttää työhön hyvän hygienian. Pienemmät ryhmät ja käytännölliset toimitilat, jotka on varustettu päiväkoteihin suunnitelluilla hygieniatiloilla, helpottavat käytäntöjä. Jos WC-istuimet ja pesualtaat ovat oikealla korkeudella ja lapset ylettyvät helposti saippuaan ja paperipyyhkeisiin, pienetkin lapset voivat oppia hyvät tavat.

Olet ollut mukana HYPS-ohjelmassa alusta alkaen. Kerro siitä hieman lisää.
Hankkeen käynnisti Länsi-Götanmaan maakunnan tautien ehkäisy- ja valvontakeskus. Aiemmin päiväkodeilla ei ollut mitään tahoa, jonka puoleen kääntyä hygieniakysymyksissä tai tartuntojen leviämistä koskevissa kysymyksissä. Alueen päiväkodeille tehty tutkimus paljasti lisäksi paljon puutteita. Nykyisin seuraamme Göteborgissa 7 000:ta–8 000:ta päiväkotilasta sekä poissaoloja. Se tarjoaa erittäin arvokasta tietoa. Saamme käyttöömme tietoja, joita ei ole kerätty koskaan aiemmin. Edelleen on paljon sellaista, mitä emme tiedä päiväkotien terveydestä, mutta nyt osaamme kysyä oikeita kysymyksiä.

Millaisia tuloksia on nähtävissä?
Kaiken kaikkiaan poissaolot ovat pysyneet suunnilleen samalla tasolla, mutta eroja havaitaan, kun verrataan eri kaupunginosia. Vertailimme seitsemää kaupunginosaa, jotka tulivat mukaan HYPS-ohjelmaan vuonna 2007, kaupunginosiin, jotka eivät olleet vielä mukana projektissa. Vertailujaksona oli helmikuu–joulukuu 2008. Havaitsimme, että HYPS-ohjelmaan osallistuvissa kaupunginosissa lapset olivat terveempiä kuin niillä alueilla, jotka eivät olleet vielä liittyneet ohjelmaan. Poissaolojen pitkän aikavälin muutosten puute voi johtua siitä, että päiväkodeissa tapahtui suuria muutoksia vuosina 2007–2012. Esimerkiksi ryhmäkoot ovat kasvaneet yhdellä lapsella, ja päiväkodeissa on aiempaa enemmän yksivuotiaita lapsia.

> ”Hygienia on niin tärkeää, että siihen pitäisi kiinnittää huomiota myös johtotasolla.”

Millaisia käsihygienianeuvoja antaisit päiväkotien työntekijöille ja lapsille?
Huolehtikaa siitä, että lasten on helppo toimia oikein. Varatkaa aikaa hygienian opettelemiseen. Kehitämme jatkuvasti uusia pedagogisia apuvälineitä, joita voi hyödyntää tässä työssä. Yhdessä Essityn ja pedagogien kanssa kehitämme teema-päivätyökaluja, materiaalikoosteita ja keskusteluja, joihin sisältyy sekä leikkisiä että vakavia elementtejä.

Millaisena näet päiväkotien hygienian tulevaisuuden?
Paljon on jo tapahtunut, ja työmme on otettu vastaan erittäin hyvin. HYPS mainitaan usein hyvänä esimerkkinä, ja monet Ruotsin maakunnat ovat kiinnostuneet käynnistämään vastaavia projekteja. Toivon, että keräämiämme tietoja voidaan hyödyntää esimerkiksi suunniteltaessa uusien päiväkotien hygieniatiloja.

Tietoa käsihygieniasta

Virukset ja bakteerit
Sairastumme, kun virukset ja bakteerit hyökkäävät solujamme vastaan. Virukset lisääntyvät elävissä soluissa, aiheuttavat yli 70 prosenttia kaikista tartunnoista ja ovat vastustuskykyisiä antibiooteille. Bakteerit lisääntyvät solunjakautumisen avulla ja viihtyvät kosteissa olosuhteissa 15–40 asteen lämpötilassa. Osa viruksista ja bakteereista voi elää tunteja käsissä ja esineissä, vaikka useimmat virukset ja bakteerit voidaan poistaa huolellisen käsihygienian avulla. Saippua, vesi ja kertakäyttöiset paperipyyhkeet auttavat paljon. Tietyissä olosuhteissa, kuten streptokokin puhkeamisen yhteydessä, käsien desinfiointi voi kuitenkin olla tarpeen.

Pyyhi bakteerit pois
Käsiä pestäessä monilla meistä on se huono tapa, että huuhtelemme kädet nopeasti, ravistamme ylimääräisen veden pois ja jätämme asian siihen. Näin käsiin voi jäädä paljon bakteereja. Käsien kuivaaminen poistaa bakteereja ja viruksia mekaanisesti.

Neste- tai vaahtosaippuan käyttäminen poistaa paljon bakteereja. Käsien huolellinen kuivaaminen paperipyyhkeellä poistaa lisää bakteereja ja viruksia. Lapset, jotka oppivat hyvät tavat aikaisessa vaiheessa, noudattavat tapoja usein myös myöhemmin.

Paperi tekstiilin sijaan
Tekstiilipyyhkeet eivät takaa yhtä hyviä tuloksia kuin kertakäyttöiset paperipyyhkeet. Bakteerit ja virukset voivat elää märässä pyyhkeessä pitkään ja levitä seuraavaan käyttäjään.

Tiesitkö, että...*

- 6 % unohtaa pestä sormenpäät
- 24 % unohtaa pestä kynnet
- 26 % unohtaa pestä kämmenet
- 28 % unohtaa pestä kämmenselän
- 56 % unohtaa pestä peukalot
- 89 % unohtaa pestä ranteet

”Tekstiilipyyhkeet eivät takaa yhtä hyviä tuloksia kuin kertakäyttöiset paperipyyhkeet.”

*Lähde: Hygien i vårdarbete (Hygiene in Healthcare Work). Jørn Stordalen (Studentlitteratur), 1999

TORK Think ahead.

Miten muuten voimme auttaa?
Ota yhteyttä, jos haluat
keskustella liiketoiminnastasi.

www.tork.fi
+358 9 506 88 411
tork.fi@essity.com

essity Tork, an Essity brand