



Think ahead.

Ella's™ håndvaskeskole – håndhygiene i barnehagen

Bedre håndhygiene gir friskere barnehager





Motivasjon til god håndhygiene starter med lek og enkle metoder

Du kan ikke utforske verden uten å bli skitten på hendene. Små hender tar, trykker og kjenner på alt fra grankongler til vennene sine. I barnehagen, hvor mange hender må holdes rene hver eneste dag, er det behov for smarte hjelpemidler for å hindre smittespredning og holde alle friske.

Dagene i barnehagen er fulle av aktiviteter, og det er en utfordring å få tid til å lære barna om god hygiene, og følge med på at de gjør som de har lært. Det er lett å få en følelse av å mase når du må minne barna på noe hele tiden. Derfor har vi satt sammen en pakke vi kaller Ellas håndvaskeskole, som omfatter en bok om Ella, aktiviteter og morsomme hjelpemidler som gjør håndvaskingen litt artigere. Og enklere å lære og lære bort.

Nyttige tips for bedre håndhygiene

I denne brosjyren har vi samlet materiale vi håper vil fungere som inspirasjon for gode samtaler og morsom lek med barnehagebarna. God håndhygiene kan bidra til bedre helse i barnehagen og til bedre trivsel for både barn og voksne.

Her finner du:

1. Fakta om håndhygiene
2. Tips for en friskere barnehage
3. Morsomme aktiviteter som lærer barna å vaske hendene sine
4. Hjelpemidler for å lære barn håndhygiene

Hvordan få tak i Ellas håndvaskeskole?

Bestill på: www.tork.no/om/hva-er-nytt/barn
Materiellet er gratis!

Hvis du har spørsmål om materiellet, vil vi mer enn gjerne svare på dem. Kontakt oss på: kontakt@essity.com

86 %
mener det er viktig for barn å lære god håndhygiene i barnehagen*



*Kilde: En internettbasert studie i regi av SCA, som omfattet 3121 foreldre i Europa, i aug.-sept. 2013

Betydningen av å vaske hendene

Fravær og sykdom berører både den enkelte og samfunnet. Sykdom og smittespredning kan imidlertid hindres. Den enkleste måten å gjøre det på, er å øve inn gode rutiner for håndhygiene blant både barn og voksne.

Barneskolebarn er i gjennomsnitt syke 6-9 ganger i året, og fraværet blant barn i en gjennomsnittlig barnehage er ca. 10 prosent. At fraværet er så høyt, påvirker rutinene og gjør det vanskeligere å planlegge de daglige barnehageaktivitetene. For samfunnet oppstår det store kostnader når foreldrene blir hjemme for å ta seg av syke barn, og foreldrene får ekstra utgifter til legebesøk og medisiner. Enkle forbedringer i hygienen kan redusere antallet sykdomstilfeller, fraværet og bruken av antibiotika. Alle tjener på det!

34 %

redusert fravær som følge av bedre hygienerutiner i en barnehage, ifølge dansk studie*

Faktorer som bidrar til smittespredning:

- Syke barn
- Lufteanlegg
- Dårlig håndhygiene
- Leketøy
- Tekstilhåndklær
- Antall barn pr gruppe i barnehagen
- Innendørs lek



Hvordan smittespredning foregår

Risikoen for å bli syk er større for små barn i barnehagen enn for barn som er hjemme.

De tre viktigste måtene smitte spres på:

- Fra hendene til øynene, nesen, munnen og til åpne sår
- Til andre personer via direkte hånd-til-hånd-kontakt, eller indirekte via gjenstander vi har tatt på
- Fra hånd til mat under matlaging

*Kilde: Ladegaard, M., Stage, V. 1999



Gode håndhygienevaner for store og små

De fleste av oss lærte å vaske hendene av foreldrene. Men det mange av oss aldri lærte, var at håndtørkingen er like viktig som såpe og vann. Barn som lærer gode vaner, følger dem også hjemme, og kan lære dem bort til andre.

Vask på riktig tidspunkt

Det er ikke bare viktig å vite hvordan du skal vaske hendene, men også når de skal vaskes.

Alle voksne i barnehagen bør vurdere å vaske hendene sine:

- når hendene deres er tydelig skitne
- etter at de har skiftet en bleie
- etter at de har vært på toalettet
- etter at de har hjulpet et barn å bruke toalettet
- etter å ha vært ute
- før de spiser eller tar på mat
- når de kommer hjem
- når de har pusset nesen, eller har hjulpet et barn å pusse nesen

Barn bør oppmuntres til å vaske hendene sine:

- når hendene deres er tydelig skitne
- etter at de har vært på toalettet
- når de har vært ute og lekt
- før formiddagsmat eller mellommåltider
- når de kommer hjem
- når de har pusset nesen
- når de har tatt på et dyr



Den gratis Appen Ellas eventyr om håndvask lærer barna på en morsom og engasjerende måte hvordan, når og hvorfor de skal vaske hendene sine. Se side 11.



Ikke glem fruktsnacks!
Det er særlig viktig å vaske hendene før du spiser en brødkive, frukt eller snacks, ettersom du holder dem i hånden.

En kjapp skylling under springen er ikke nok. Vi anbefaler at barna vasker hendene sine i 30 sekunder. Det er så lang tid det tar å synge Håndvaskesangen (se side 9) eller Blinke blinke stjernelill.

God håndvask i fire trinn

1. Skyll hendene med lunkent vann.
2. Bruk flytende såpe eller skumsåpe, og gni hendene godt mot hverandre. Ikke glem tomlene og håndleddene!
3. Skyll hendene dine med rent, varmt vann
4. Tørk hendene dine grundig med papirhåndtørk.

Enkle tips for bedre hygiene i barnehagen

Høye vaskeservanter og harde kraner kan gjøre håndvasken vanskelig for små barn. Hvis det er enkelt å gjøre ting riktig, vil de gode vanene raskt komme på plass.

Vaskestasjon for barn

- Papirhåndtørk for engangsbruk er den mest hygieniske måten å tørke hendene på.
- En såpedispenser som ikke krever mer enn et lett trykk, gjør det enklere for små barn å håndtere flytende såpe eller skumsåpe.
- Pass på at såpe og Papirhåndtørk er tilgjengelige i riktig høyde for barna.

Se www.tork.no/om/hva-er-nytt/barn for informasjon om passende installasjonshøyder for barnehager

Toalettet

- Papirhåndtørk, såpe og toalettpapir tilgjengelig i riktig høyde for barn
- Brettete ark med toalettpapir er enklere for små barn å bruke selv
- En avfallsbøtte i riktig høyde reduserer risikoen for rot på gulvet

Spisebordet

- Gode vaner motvirker smitte. Alle hender skal vaskes før maten
- Servietter eller kjøkkenpapir gjør det enklere for barn å spise uten å søle eller grise

Generelt

- Brettet toalettpapir og servietter er best for barn med rennende nese
- Desinfisering av hendene kan være nyttig hvis det er streptokokksmitte i omløp





80 %
av foreldrene må
minne barna på at
de må vaske hendene*

Syng og vask hendene

Vask hendene dine i 30 sekunder for å få dem ordentlig rene. Omtrent så lang tid tar det å synge Håndvaskesangen (til melodi av "Blinke blinke stjernelill").

Håndvaskesangen

Norsk tekst: Christel Rønning Nordahl, 2011

Hvis du leker deg i sand,
husk så på og vask di hand.

Vann og såpe må du ha,
tørk så godt, så blir det bra.

Hvis du leker deg i sand,
husk så på og vask di hand.

Halvparten av foreldrene som besvarte undersøkelsen, mener at lek & lær kan gi barna bedre håndhygiene og at de ansatte i barnehagen kan ha nytte av hjelpemidler som kan formidle budskapet på en morsom måte.*

*Kilde: En internettbasert studie i regi av SCA, som omfattet 3121 foreldre i Europa, i aug.-sept. 2013

Ella's håndvaskeskole for barn i alderen 2–6 år er gratis

Det er en utfordring å få tid til å lære barna om god håndhygiene, og følge med på at alle de små hendene holdes rene i barnehagen. Barnehager som klarer å forbedre håndhygienen har imidlertid mye å vinne på det, med mindre smitte og fravær.

Lekende lett å lære

Lek gjør læring lettere. Barnehagepakken oppmuntrer barna til å vaske hendene, og gjør det litt morsommere å gjøre det riktig. Fortellinger, spill, klistremerker og diplomer gjør det litt enklere å lære dem nye vaner og minne dem på at de må vaske hendene.

“Lek gjør læring lettere. Barnehagepakken vår oppmuntrer barna til å vaske hendene, og gjør det litt morsommere å gjøre det riktig.”

Brosjyre – Ella's håndvaskeskole

Her har vi samlet tips og inspirasjon for deg som vil bruke materialet til å forbedre håndhygienen i barnehagen. Ved å motivere og inspirere, leke og utforske, og å vaske hendene sammen, lærer du barna nye vaner.



Ella og gjengen stopper smitten

En fortelling om hvordan Ella og vennene hennes i **Bakkebygrenda** barnehage finner ut hvordan de skal stoppe den skremmende Smitten. Les fortellingen, studer og snakk om bildene, og syng Håndvaskesangen du finner bakerst i boken.

Gratis bok og øvrig materiell kan bestilles på:
www.tork.no/om/hva-er-nytt/barn

Ella plakat med klistremerker

En robust og fargerik plakat med smarte klistremerker som kan brukes om igjen og om igjen. La barna besvare hvilke situasjoner de bør vaske hendene, og velge riktig klistremerke å sette på plakaten.



Ellas håndvaskeeventyr som app

Et morsomt spill – uten tekst – hvor barna kan la Ella og vennene hennes bli skikkelig skitne. Da må de vaske hendene på riktig måte for å kunne fortsette. Spillet krever ingen instruksjoner, og faktainnholdet er gjennomgått av det svenske Smittskyddsinstitutet i Västra Götalandsregionen. Ved å kombinere lek og pedagogikk minner appen barna på å vaske hendene på riktig måte, og bidrar til gode vaner.

Diplom

Når du har lært noe nytt, bør du så klart få et diplom! La barna øve på de fire håndvasketrinnene, og belønn gruppen med nye små hygienestjerner så snart rutinen er innøvd.





Mindre fravær i barnehagen med HYFS

Marianne Bengtsson har besøkt barnehager og gitt råd om god hygiene siden 2006. Som primus motor for HYFS-prosjektet – Hygiensjuksköterska i Förskola– er hun godt kjent med helsesituasjonen i barnehagene i Göteborg.

Hvor mye vet folk om hygiene og smittespredning i dag?

De ansatte i barnehagene har meget gode kunnskaper om hygiene. Siden vi startet HYFS har våre hygiene-ambassadører informert nyansatte og delt sin kunnskap med dem.

Hva er de største utfordringene for de ansatte i barnehagene?

Tid. Det er ikke så lett å få tid til alt som skal gjøres i løpet av en dag. Det er imidlertid et sterkt ønske om å få lagt forholdene bedre til rette. Enkelte barnehager har et fravær på nesten 20 % hele året, og dette virker selvfølgelig forstyrrende for både barn og voksne.

En internasjonal undersøkelse viser at 86 % av foreldrene mener det er viktig at barna lærer god hånd-hygiene i barnehagen. Hvordan kan vi gjøre det enklere for de ansatte?

Pedagoger og ansatte gjør en fantastisk jobb, men vi kan ikke forvente at de skal påta seg hele ansvaret. Hygiene er så viktig at det burde vært et tema for ledelsen. Vi må prioritere å forbedre helse-situasjonen i barnehagene. Med god planlegging kan vi integrere god hygiene. Mindre grupper og praktiske lokaler med hygieneområder utformet for barnehager ville gjort ting enklere. Hvis toaletter og vaskeservanter har riktig størrelse, og barna enkelt kan

rekke frem til såpe og papir, kan også små barn lære seg gode vaner.

Du har vært med på HYFS fra begynnelsen av. Fortell oss litt mer om det.

Initiativet ble tatt av det svenske Smittskyddsinstitutet i Västra Götalandsregionen. Før det hadde ikke barnehagene noen de kunne henvende seg til med spørsmål om hygiene og smittespredning, og en studie blant barnehagene i regionen avslørte at mye kunne vært bedre. I dag følger vi med på 7000–8000 barnehagebarn i Göteborg, inkludert fravær. Dette er ekstremt verdifull informasjon. Vi har nå tilgang til data som aldri var blitt innhentet før. Det er fortsatt mye vi ikke vet om helse-situasjonen i barnehagene, men nå er vi i stand til å stille de riktige spørsmålene.

Hvilke resultater har dere oppnådd? Generelt er fraværet på omtrent samme nivå, men hvis vi sammen-likner ulike bydeler, ser vi forskjeller. Vi sammenliknet syv bydeler som ble med i HYFS-programmet i 2007, med bydeler som ikke var med i prosjektet ennå, og så på tidsrommet februar–desember 2008. Vi oppdaget at barna i de bydelene som var med i HYFS, var friskere enn de som først kom med i 2009. Mangelen på forandringer i fraværet over tid kan skyldes de

”Hygiene er så viktig at det burde vært et tema for ledelsen.”

omfattende endringene i de svenske barnehagene fra 2007 til 2012. Gruppene har for eksempel vokst, i snitt med ett barn pr. gruppe, og det er flere ettåringer i barnehagene enn før.

Hva slags råd om håndhygiene vil du gi barn og ansatte i barnehagene?

Gjør det enkelt for barna å gjøre ting riktig. Sett av tid til å jobbe med hygiene. Vi jobber kontinuerlig med å utvikle nye pedagogiske hjelpemidler som kan brukes i dette arbeidet. Sammen med Essity og pedagoger utvikler vi verktøy til temadager, materiell og samtaler med både lekende og alvorlige elementer.

Hvordan ser du for deg hygien i barnehagene i fremtiden?

Mye har allerede skjedd, og arbeidet vårt er blitt veldig godt mottatt. HYFS nevnes ofte som et godt eksempel, og flere andre svenske regioner er interessert i å starte liknende prosjekter. Jeg håper også at den kunnskapen vi har samlet, kan brukes, for eksempel når man planlegger hygieneområder for nye barnehager.

Fakta om håndhygiene

Virus og bakterier

Vi blir syke når virus og bakterier angriper cellene i kroppen vår. Virus formerer seg i levende celler, forårsaker mer enn 70 % av all sykdom, og lar seg ikke påvirke av antibiotika. Bakterier formerer seg ved celledeling og trives i fuktige omgivelser ved temperaturer på mellom 15 og 40 grader. Enkelte virus og bakterier kan overleve i timevis på hendene eller på gjenstander, men grundig håndhygiene kan fjerne de fleste virus og bakterier. Såpe, vann og papirhåndtørk til engangsbruk kan gjøre mye. Men desinfisering av hendene kan være riktig under visse omstendigheter, for eksempel i forbindelse med streptokokkutbrudd.

Tørk av bakteriene

Når vi vasker hendene, har mange av oss den uvanen at vi skyller hendene våre raskt, rister av overflødig vann og går. Denne metoden etterlater mange bakterier på hendene våre. Det er når vi tørker hendene at vi fjerner bakterier og virus mekanisk.

Flytende såpe eller skumsåpe fjerner mange av bakteriene. Grundig tørking av hendene med papirhåndklær fjerner enda mer av bakteriene og virusene. Barn som lærer gode vaner tidlig, fortsetter ofte med dem når de blir eldre.

Papir i stedet for tekstiler

Tekstilhåndklær gir ikke like gode resultater som engangs papirhåndtørk. Bakterier og virus kan overleve lenge på et vått håndkle, og spre seg til neste bruker.

Visste du at...*

- 6 % av oss glemmer å vaske fingertuppene
- 24 % av oss glemmer å vaske neglene
- 26 % av oss glemmer å vaske håndflatene
- 28 % av oss glemmer å vaske håndbakene
- 56 % av oss glemmer å vaske tomlene
- 89 % av oss glemmer å vaske håndleddene



"Tekstilhåndklær gir ikke like gode resultater som engangs papirhåndtørk."

*Kilde: Hygiene i vårdarbeite (Hygiene i helsetjenesten). Jørn Stordalen (Studentlitteratur), 1999





Think ahead.

Er det noe vi kan hjelpe med?
Ta kontakt med din lokale
Tork-representant.

Trøndelag, Nordland, Troms

Gunnar-Alf Solbakken
Mob 476 06 400
gunnar-alf.solbakken@essity.com

Møre- & Romsdal, Trøndelag

Kent Finckenhagen
Mob 924 10 889
kent.finckenhagen@essity.com

Hordaland, Sogn og Fjordane

Tom Jørgensen
Mob 991 57 560
tom.jorgensen@essity.com

Rogaland og Agder

Frode Stallemo
Mob 409 14 100
frode.stallemo@essity.com

Troms og Finmark

Bjarne Westby (agent)
Mob 905 45 553
bjarne@westbyagentur.no

Oslo, Viken og Innlandet

Steffen Eriksen
Mob 906 37 200
steffen.eriksen@essity.com

Mari Briskelund
Mob 415 26 300
mari.briskelund@essity.com

Kaja Hovland
Mob 971 85 082
kaja.hovland@essity.com

**Viken, Vestfold, Telemark,
Buskerud**

Øyvind Helland-Olsen
Mob 909 96 195
oyvind.helland-olsen@essity.com