



Think ahead.

God håndhygiejne
giver bedre sundhed
i børnehaven





Giv inspiration til god håndhygiejne med lege og enkle metoder

Man kan ikke udforske verden uden at få snavsede hænder. Små fingre mærker sig frem i livet og rører ved alt fra grankogler til legekammerater. I børnehaven, hvor mange hænder skal holdes rene hver dag, er der brug for nogle gode redskaber til at mindske spredningen af virus og bakterier og dermed skabe de bedste betingelser for, at alle holder sig sunde og raske.

Dagene i børnehaven er fyldt med aktiviteter, og det kan være en udfordring at finde tid til at undervise børnene i god håndhygiejne og sikre, at de overholder den. Man kan godt føle det, som om man altid går og småskænder, fordi børnene hele tiden skal mindes om det. Derfor har vi lavet Ellas Håndvaskeskole, som er en pakke, der indeholder en børnebog, aktiviteter og sjove redskaber, der gør det lettere at lære børnene om håndhygiejne og bidrager til at gøre håndvask til en mere munter rutine i det daglige.

Nyttige tips til bedre håndhygiejne

Denne brochure samler materiale, som vi håber vil inspirere til nogle gode samtaler og sjove lege med førskolebørn. God håndhygiejne kan hjælpe med at skabe bedre sundhed i børnehaven og bedre velvære for både voksne og børn.

I denne brochure finder du:

1. Facts om håndhygiejne
2. Tips til en sundere børnehave
3. Sjove aktiviteter som lærer børnene at vaske hænder
4. Redskaber til at undervise i håndhygiejne

Sådan får du Ellas Håndvaskeskole

Bestil materialet på: www.tork.dk

Hvis du har spørgsmål til materialet, vil vi hellere end gerne besvare dem.

86 %
mener det er vigtigt,
at børn lærer om god
håndhygiejne i
børnehaven *



*Source: Essity (tidligere SCA) web survey encompassing 3,121 parents in Europe, Aug-Sept 2013

Derfor er det vigtigt at vaske hænder

Sygdom og fravær har konsekvenser både for den enkelte og for samfundet. Men sygdom og spredning af virus og bakterier kan forebygges. Den nemmeste måde er at skabe gode rutiner omkring håndhygiejnen, både for børn og voksne.

Førskolebørn lægger sig syge i gennemsnit 6–9 gange om året, og fraværsprocenten ligger på 10 procent i en almindelig børnehave. Det påvirker rutinerne og gør det sværere at planlægge de daglige aktiviteter i børnehaven. Samfundet pådrages store udgifter, når forældre bliver hjemme for at pleje syge børn, ligesom det også har omkostninger for forældrene. Men bare nogle enkle forbedringer i hygiejnen kan mindske sygdom, fravær og brugen af antibiotika – En vaskeægte win-win situation!

Faktorer der bidrager til spredning af sygdomssmitte:

- Syge børn
- Dårlig håndhygiejne
- Tekstilhåndklæder
- Indendørsleg
- Ventilation
- Legetøj
- Antal børn i børnehavegrupperne



34 %

så meget faldt fraværsprocenten, efter at hygiejnerutinerne blev forbedret i en børnehave, siger en dansk undersøgelse*

Sådan spredes smitte

Risikoen for at blive smittet er højere for yngre børn i børnehave end for børn, der er hjemme.

De tre primære måder smitte spredes på:

- Fra vores hænder til vores øjne, næse, mund, sår og rifter
- Til andre mennesker via direkte hånd-til-hånd kontakt eller indirekte via ting vi har rørt ved
- Fra hænder til mad under tilberedelse af måltider

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



Gode hygiejnevaner, store og små!

De fleste af os har lært at vaske hænder af vores forældre. Men hvad mange af os aldrig har lært er, at det er lige så vigtigt at tørre hænderne som at vaske dem i vand og sæbe. Børn, der har lært de gode vaner, vil efterleve dem derhjemme og kan lære dem videre til andre.

Vask hænder på de rigtige tidspunkter

Det er ikke kun vigtigt at vide, hvordan man vasker hænder, men også hvornår de skal vaskes.

Alle voksne i børnehaven bør vaske hænder:

- Når hænderne er synligt snavsede
- Efter at have skiftet en ble
- Efter toiletbesøg
- Efter at have hjulpet et barn med at gå på toilettet
- Efter at have været udendørs
- Før måltiderne og før tilberedning af mad
- Når man har tørret næse eller hjulpet et barn med at tørre næse
- Når man kommer hjem

Børn bør opmuntres til at vaske hænder:

- Når hænderne er synligt snavsede
- Efter toiletbesøg
- Efter at have leget ude
- Før måltider og mellemmåltider
- Når de har tørret næse
- Når de har rørt ved kæledyr
- Når de kommer hjem



Med Ellas Håndvaske-eventyr app får børn en sjov måde at lære hvordan, hvornår og hvorfor de skal vaske hænder.
Se side 11.



Glem ikke frugt og mellemmåltider! Det er særlig vigtigt at vaske hænder, før man spiser sandwich, frugt eller anden hurtigmat, da man spiser det med hænderne.

Et hurtigt skyl under hanen er ikke nok. Vi anbefaler, at børn vasker deres hænder i 20 sekunder. Det er den tid, det tager at synge håndvaskesangen: Vaske, Vaske Hænder Små (se side 9).

Fire steps til god håndvask

1. Skyl hænderne med varmt vand
2. Brug flydende sæbe eller skumsæbe og gnub hænderne grundigt.
Glem ikke tommelfingre og håndled
3. Skyl hænderne med rent, varmt vand
4. Tør hænderne grundigt med et papirhåndklæde

Nogle enkle tips til bedre hygiejne i børnehaven

Høje håndvaske og stramme vandhaner kan gøre det svært for små børn at vaske hænder. Hvis det er let at gøre tingene rigtigt, vil de gode vaner hurtigt komme.

Håndvaskestation til børn

- Engangs-papirhåndklæder er den mest hygiejniske måde at tørre hænder
- En sæbedispenser, der kun kræver et let tryk, gør det nemmere for små børn at bruge flydende sæbe eller skumsæbe
- Sørg for at sæbe og papirhåndklæder er tilgængelige i den rette højde for børnene

Toilet

- Papirhåndklæder, sæbe og toiletpapir er tilgængeligt i den rette højde for børn
- Foldede ark toiletpapir er lettere for små børn at bruge selv
- Med en affaldsspand i den rette højde er der bedre chance for at undgå rod på gulvet

Spisebord

- Gode vaner forebygger smittespredning. Alle hænder skal vaskes før måltidet
- Servietter eller køkkenrulle gør det lettere for børnene at spise i hygiejniske omgivelser

Generelt

- Foldet toiletpapir og servietter er bedst for børn med forkølede næser
- Hånddesinficering kan være hensigtsmæssigt, hvis der er streptokok-infektioner i omløb





80 %

af alle forældre er nødt
til at minde deres børn
om at vaske hænder*

Syng og vask hænder

Vask hænderne i 20 sekunder for at få dem rigtig rene.
Det er lige så lang tid, som det tager at synge Vaske,
Vaske Hænder Små.

Vaske, Vaske Hænder Små

Melodi: Alfabet sangen

Vaske, vaske hænder små
Væk med snavs der sidder på
Vask med sæbe og skyl med vand
Tør dem lige så grundigt du kan
Vaske, vaske hænder små
Væk med snavs der sidder på

Halvdelen af adspurgte
forældre mener, at
læring gennem leg
kan forbedre børns
håndhygiejne, og at
børnehavepersonale
kan få glæde af
undervisningsmateriale,
der lærer børnene om
det på en sjov måde.*

*Kilde: Essity (tidligere SCA) online undersøgelse med 3.121 adspurgte forældre i Europa, aug. - sept. 2013

Ellas Håndvaskeskole for de 2-6 årige

Det kan være en udfordring at få tid til at undervise i håndhygiejne i børnehaven og sikre, at de små hænder holdes rene. Men der er meget at vinde i form af mindre sygefravær for børnehaver, der har succes med at forbedre hygiejnen.

Legende let at lære

Leg gør det nemmere at lære. Vores undervisningspakke til børnehaver opmuntrer børnene til at vaske hænder og gør det sjovere at gøre det rigtigt. Historier, spil, klistermærker og diplomer gør det lidt lettere at minde børnene om at få vasket hænder og at lære dem nye, gode vaner.

“Leg gør det nemmere at lære. Vores undervisningspakke opmuntrer børn til at vaske hænder og gør det sjovere at gøre det rigtigt.”

Brochure – Ellas Håndvaskeskole

Her har vi samlet tips og inspiration til at bruge materialet til at forbedre håndhygiejnen i børnehaven. Gennem motivation, inspiration, leg og opdagelse – og ved at vaske hænder sammen, lærer du børnene nye, gode vaner.



Ella og Klubben Stopper Smitten

En børnebog om hvordan Ella og hendes venner i Bullerby Børnehave finder ud af, hvordan de kan stoppe den uhyggelige Smitte. Læs historien, tal om billederne og syng Håndvaskesangen i slutningen af bogen.

Bestil børnebogen og aktivitetsmaterialet på:

www.tork.dk

Ella plakat med klistermærker

En holdbar og farverig plakat med smarte klistermærker, som kan bruges igen og igen. Lad børnene finde ud af, i hvilke situationer, de skal vaske hænder og lad dem vælge de rigtige klistermærker at sætte på plakaten.

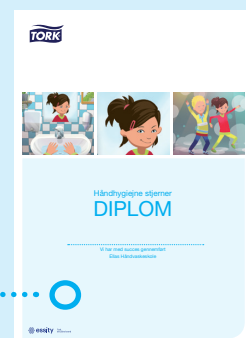


Ellas Håndvaskeeventyr – App

Et sjovt spil – uden tekst – i hvilket børnene kan lade Ella og hendes venner blive rigtig snavsede. Derefter skal de vaske hænder på den rigtige måde for at få lov at fortsætte. Spillet kræver ingen instruktion, og det faglige indhold er revideret af Center for Sygdomsforebyggelse og Kontrol i Region Västra Götaland i Vestsverige. Gennem en kombination af leg og pædagogik minder app'en børnene om at vaske deres hænder på den rigtige måde og inspirerer til gode vaner.

Diplom

Når du har lært noget nyt, skal du selvfølgelig have et diplom! Lad børnene øve sig i de fire steps til god håndvaskerutine og beløn gruppen af nye små håndvaskeeksperter, når rutinen er blevet en god vane.



App'en er designet til tablets og kan downloades gratis fra både App Store og Google Play



Mindre fravær i børnehaverne med HYPs

Siden 2006 har Marianne Bengtsson været rundt i børnehaver og rådgivet om hygiejne. Som drivkraften i HYPs projektet – Hygiene Nurse for Preschool – er hun godt inde i sundhedssituationen i Göteborgs børnehaver.

Hvor meget ved folk i dag om hygiejne og spredning af sygdomsmitte?

Personalet i børnehaver er generelt meget vidende omkring hygiejne. Siden vi begyndte med HYPs projektet, har vores hygiejneambassadører undervist nyt personale og delt deres viden om hygiejne.

Hvad er de største udfordringer for personalet i børnehaverne?

Tid. Det er ikke let at få alt passet ind i hverdagen. Men der er alligevel stor vilje til at forbedre tingene. Nogle børnehaver har et sygefravær på næsten 20 % året rundt, hvilket naturligvis griber forstyrrende ind i hverdagen både for voksne og børn.

En international undersøgelse viser, at 86 procent af alle forældre mener, at det er vigtigt for børn at lære om god håndhygiejne i børnehaven. Hvad kan vi gøre for at gøre det lettere for personalet?

Pædagoger og personale i børnehaverne gør det rigtig godt, men vi kan jo ikke forvente, at de påtager sig hele ansvaret. Hygiejne er så vigtigt, at det burde være et emne på lederniveau. Vi er nødt til at prioritere sundheden i børnehaverne. Med god planlægning kan vi integrere den gode hygiejne i hverdagen. Mindre børnegrupper og praktisk indretning med hygiejneområder designet specielt til børnehavsbørn, ville gøre tingene lettere. Hvis

toiletter og håndvaske er i den rigtige størrelse, og børnene nemt kan nå sæben og papirhåndklæderne, så kan selv helt små børn lære de gode vaner.

Du har været med i HYPs programmet helt fra begyndelsen. Kan du fortælle lidt mere om det?

Initiativtager til projektet er Center for Sygdomsforebyggelse og Kontrol i Region Västergötland. Tidligere havde børnehaverne ingen steder at henvende sig med spørgsmål omkring hygiejne og smittespredning, og en undersøgelse af børnehaverne i regionen afdækkede store mangler på området. I dag overvåger vi 7.000 – 8.000 børnehavsbørn i Göteborg, bl.a. i forhold til deres sygefravær. Det er ekstrem værdifuld information, og vi har nu adgang til data, som aldrig før er blevet indsamlet. Der er stadig en del, vi ikke ved omkring sundhed i børnehaverne, men nu kan vi stille de rigtige spørgsmål.

Hvilke resultater kan vi se i dag?

Fraværet er overordnet nogenlunde det samme, men når vi sammenligner forskellige byområder, kan vi se forskelle. Vi har i perioden februar-december 2008 set på syv bydele, der kom med i HYPs programmet i 2007 og holdt dem op mod bydele, der endnu ikke var blevet del af projektet. Vi fandt ud af, at børn i de bydele, der deltog i HYPs, var mere

”Hygiejne er så vigtigt, at det burde være et emne på lederniveau.”

raske end dem, der først kom med i programmet i 2009. Grunden til, at fraværsprocenten ikke er gået ned på længere sigt, kan måske findes i de store ændringer, der er sket i børnehaverne i perioden 2007–2012. Fx er børnegrupperne blevet udvidet med et barn, og der er flere etårige i institution end nogensinde før.

Hvilke råd om håndhygiejne vil du give til personale og børn i børnehaverne?

Gør det nemt for børnene at gøre tingene rigtigt. Sæt tid af til at arbejde med hygiejnen. Vi arbejder løbende med at producere nye pædagogiske hjælpemidler, som kan bruges i dette arbejde. Sammen med SCA og pædagoger udvikler vi redskaber til temadage og samtaler med både legende og seriøse elementer.

Hvordan ser du fremtiden for hygiejnen i børnehaverne?

Der er allerede sket meget, og vores arbejde er blevet taget godt imod. HYPs nævnes ofte som et godt eksempel, og flere andre svenske regioner er interesserede i at starte lignende projekter op. Jeg håber også, at den viden, vi har samlet, kan bruges, når man fx skal indrette hygiejneområder i nye børnehaver.

Facts om håndhygiejne

Virus og bakterier

Når virus og bakterier angriber cellerne i kroppen bliver vi syge. Virus formerer sig i levende celler. De forårsager mere end 70 procent af alle infektioner og kan ikke slås ned med antibiotika. Bakterier formerer sig ved celledeling og trives i fugtige omgivelser ved temperaturer mellem 15 og 40 grader. Nogle virus og bakterier kan overleve i mange timer på hænder og genstande. Men grundig håndhygiejne kan fjerne de fleste virus og bakterier, og man kommer langt med sæbe, vand og engangs-papirhåndklæder. Under visse omstændigheder, fx under udbrud af streptokokinfektioner, kan hånddesinficering være en god ide.

Tør bakterierne væk

Når vi vasker vores hænder, har mange af os for vane blot at skylle sæben hurtigt væk, ryste det meste af vandet af og lade det blive ved det. Men denne metode giver mulighed for at mange bakterier bliver på hænderne. Det er, når vi tørrer hænderne, at vi fjerner bakterier og virus.

Brug af flydende sæbe eller skumsæbe renser en del bakterier. Når man tørrer hænderne grundigt med et papirhåndklæde, fjerner man endnu flere bakterier og virus. Børn, som lærer de gode vaner, vil ofte fortsætte dem, når de bliver ældre.

Papir i stedet for tekstiler

Tekstilhåndklæder giver ikke de samme gode resultater som engangs-papirhåndklæder. Bakterier og virus kan overleve i lang tid på et fugtigt håndklæde og sprede sig til den næste bruger.

Vidste du at...*

- 6 % glemmer at vaske fingerspidserne
- 24 % glemmer at vaske fingerneglene
- 26 % glemmer at vaske håndfladerne
- 28 % glemmer at vaske oversiden af hænderne
- 56 % glemmer at vaske tommelfingrene
- 89 % glemmer at vaske håndleddene



“Tekstilhåndklæder giver ikke samme gode resultater som engangs-papirhåndklæder.”

*Kilde: Hygien i vårdarbejde (Hygiejne i Sundhedsarbejdet) Jørn Stordalen (Studentlitteratur), 1999





Think ahead.

Hvordan kan vi hjælpe dig?
Kontakt os og få en snak
om din virksomhed

www.tork.dk
tork.dk.kundeservice@essity.com
Telefon: +45 48 16 82 44

