

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.



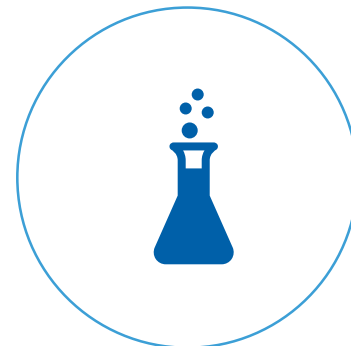
God håndhygiene er det beste virkemiddelet vi har mot smitte i hverdagen!



Bruk riktige hånd- 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 håndvask og/eller desinfeksjon. Langvarig eksponering for huddesinfeksjonsmidler og hyppig håndvask –er i mange tilfeller de naturlige fettstoffene i huden, slik at stoffer som kan irritere huden forårsake dermatitt (hud-betennelse). Fettstoffene i huden fungerer hovedsakelig som en beskyttelse mot fuktuttap fra huden, og når de forsvinner, blir huden tørr og stram. Typiske symptomer på overdreven avfetting er derfor 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? Hvis ja, har de vært hos hudlege? Har de fått anbefalt noen behandling? Dersom de har oppsøkt lege, bør de normalt ha fått utredet problemet. Imidlertid opplever mange at legen kommer med generelle og lite matnyttige svar som «du bør bytte til et annet vaskepulver» eller «dette kommer av noe du bruker på jobben».

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. Kanskje har de hatt den samme opplevelsen med nye eller endrede produkter tidligere.

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

Bruker medarbeiderne riktige håndvaskemidler? 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. Sjekk om medarbeiderne benytter papirservietter, ettersom slike ofte er ru og stive, noe som kan forårsake hudirritasjon. Hvis man ikke skyller av all 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.

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

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.

Hvordan vasker medarbeiderne hendene? Hvis man har for vane å vaske hendene spesielt grundig, kan dette i seg selv medføre at huden tørker ut. Hendene skal vaskes godt, men ikke overdrevent grundig. 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.