

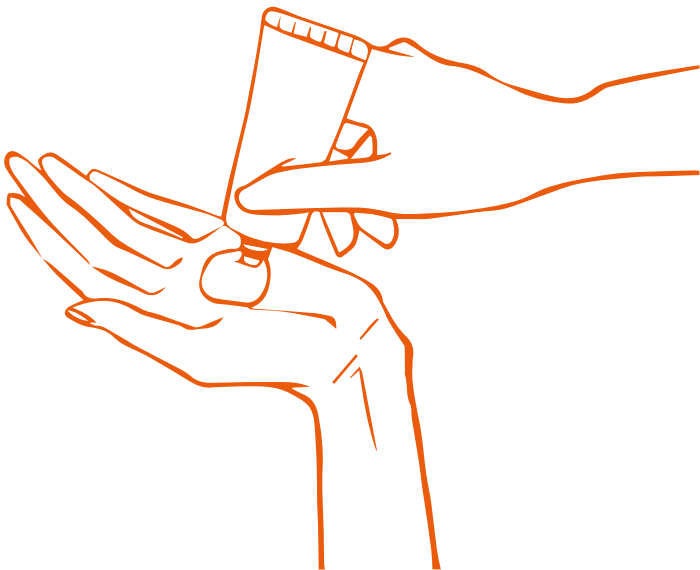
Vårda händerna i ett riskutsatt yrke

Du som är vårdpersonal bör tänka på att vara rädd om dina händer då det finns stor risk att utveckla arbetsrelaterat handeksem eller försämra det eksem som du redan har. Det är dubbelt så många bland vårdpersonal som har handeksem jämfört med normalbefolkningen. Studier visar att upp till var 5:e person som arbetar inom vården har handeksem.

Det är viktigt att följa arbetsplatsens hygienrutiner och som vårdpersonal har du ett yrke med mycket våtarbete. Du blir utsatt för många faktorer som kan orsaka handeksem, t.ex. kontakt med vatten samt irriterande och/eller allergiframkallande ämnen.

Arbete i täta handskar mer än 2 timmar i sträck räknas som våtarbete och kan orsaka hudbesvär på händerna. Materialet i gummihandskarna kan även innehålla ämnen som kan ge hudallergi.

Då det finns en risk för att handeksem blir långvariga är det viktigt att du skyddar och vårdar dina händer både på arbetet och på fritiden.



Vad är handeksem?

Är dina händer torra, kliar och visar på något eller några av följande symtom: rodnad, narighet, svullnad, blåsor, knottror, fjällning eller sprickbildningar kan det vara ett tecken på handeksem.

Handeksem kan både göra ont och klia, långvariga besvär kan leda till sjukskrivningar, då det är svårt att arbeta i vården med ett aktivt eksem. Skadad hud ökar risken för smittspridning och det är viktigt att söka hjälp när besvär uppkommer.

Vad beror det på?

När huden utsätts för irriterande faktorer så som vatten, rengöringsmedel, kemikalier eller tvål bryts hudens naturliga skydd ner och du kan få ett irriterande kontakteksem. Hur känslig man är varierar från person till person. Om du har eller har haft ett atopiskt eksem har du ökad risk för att utveckla handeksem. Vid kontakt med produkter som innehåller allergiframkallande ämnen kan ett allergiskt kontakteksem utvecklas.

Faktorer som kan leda till handeksem

- Våtarbete
- Irriterande ämnen
- Allergiframkallande ämnen
- Handtvätt
- Handskar
- Kyla
- Torr luft
- Nötning
- Ytdesinfektion

Hur ska du hålla dina händer friska

Smörj dina händer regelbundet med mjukgörande kräm. Det finns olika sorters hudvårdsprodukter som salvor, krämer, och lotioner. De kan vara tunnflytande eller feta. Välj den hudvårdsprodukt som du tycker passar dig. Tänk på att välja parfymfritt, då parfymämnen kan orsaka hudallergier som ger eksem. Genom att smörja händerna innan, under och efter ett arbetspass kan du stärka hudbarriären och minska risken för eksem.

Hur använder du handskar?

Handskar är ett viktigt skydd för dig som arbetar i vården, men det finns lite att tänka på

- Korta stunder i handskar minskar risken för handeksem
- Använd handskar i rätt storlek och byt ofta.
- Använd vinylhandskar (PVC) i första hand. Om du behöver använda gummihandskar, se till att de är acceleratorfria.
- Du ska ha rena och torra händer innan du sätter på dig handskarna. Torka bort vatten och tvålrester.
- Sprita inte handskarna.

Enkla råd

1. Använd handsprit med mjukgörare i stället för tvål och vatten så ofta det går
2. Smörj dina händer ofta med mjukgörande kräm, både på arbetet och hemma
3. Använd handskar så korta stunder som möjligt
4. Får du handeksem – Uppsök läkare!

Var kan du söka hjälp?

Kontakta din företagshälsovård eller din vårdcentral som kan remittera dig till en hudmottagning och/eller Hudallergimottagningen i Stockholm för att få adekvat vård tidigt.

Utgivare, Region Stockholm

Hudallergimottagningen CAMM, SLSO

Det här är Centrum för arbets- och miljömedicin (CAMM)

CAMM är ett kunskapscentrum inom Region Stockholm. Vi arbetar för en jämlik och förbättrad folkhälsa genom att identifiera, bedöma och förebygga hälsorisker i arbetsmiljön och omgivningsmiljön. Viktiga delar av vår verksamhet är patientutredningar, kartläggning av risker, kunskapsspridning och implementeringsstöd, undervisning och forskning. Läs mer på www.camm.regionstockholm.se



Centrum för arbets- och miljömedicin
REGION STOCKHOLM