



Slik kan du redusere  
unødvendig bruk av  
engangshansker!

---

# Det begynner med deg

La oss bare si det med en gang.  
Du som leser dette,  
er den viktigste ingrediensen  
for å klare å få ned forbruket av  
engangshansker.

Heia deg!



Spesialisthelsetjenesten har felles klima- og miljømål som skal bidra til å redusere fotavtrykket fra sykehusdrift.

Et av målene er å redusere unødvendig forbruk, øke ombruk og materialgjenvinning.

Sykehusene skal arbeide med å redusere unødvendig forbruk av usterile hansker og skal tilbake til et forbruk på 2019-nivå.



Visste du at...

***Når vi bruker hansker riktig  
braker vi mindre plast  
skaper vi mindre avfall  
reduserer klimautslipp  
og forbedrer smittevern og håndhelse***



# «Hvorfor må vi gjøre noe med hanskene når det er så mye annet å ta tak i?»

Svaret er at den enkleste, og mest effektive måten å gjøre noe med plasten på, er å kutte ut plast vi ikke trenger.

70 millioner hansker\* brukes hvert år uten at de trengs. Det blir mye avfall; 490 ekstra tonn plast som brennes hvert år. Unngår vi det sparer vi utslipp flere steder. I produksjonen, fra transport og avfallsforbrenning.

Vi vet at hansker ofte gjør at vi blir mindre nøye med håndhygiene. Feil bruk kan spre smitte heller enn å beskytte. Da gir det god

mening å redusere forbruket.

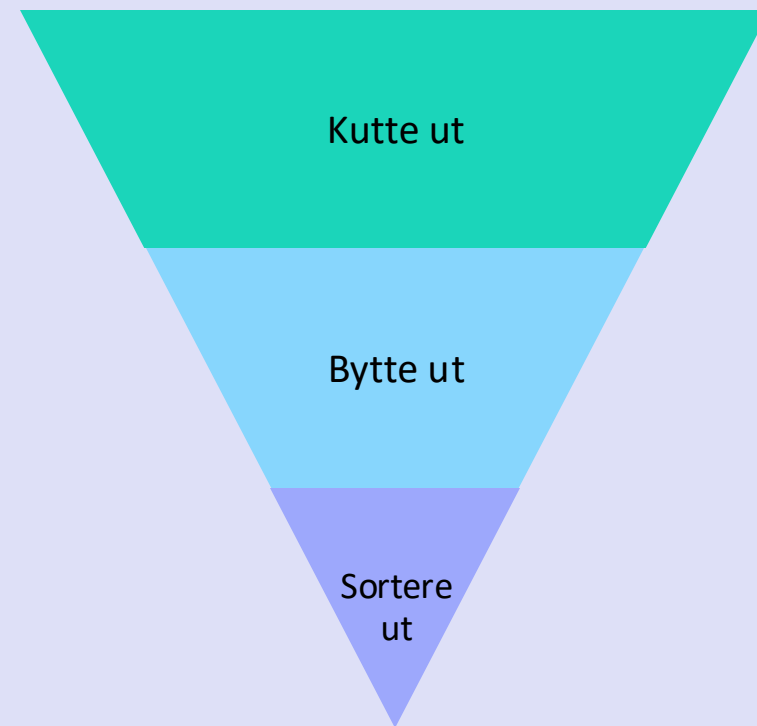
## Det er mulig å redusere bruken!

Prosjekter i England, Danmark og ved Oslo universitetssykehus viser at det er mulig å redusere bruk av engangshansker med minst 30 %.

Denne veilederen er laget på bakgrunn av erfaringer fra 4 pilotprosjekter ved OUS. Målet er å hjelpe deg litt på vei.

Lykke til!

Avfallshierarkiet viser oss hvilke tiltak som har størst effekt og hvordan vi bør prioritere mellom ulike tiltak:



\*Med et estimert overforbruk på 30 %. Kilde: FHI

# Erfaringer fra andre prosjekter

Smittevern og bærekraftstiltak

Reduksjon i menneskeforbruk



# Erfaringer fra andre prosjekter

## Aker sykehus

Hvordan har de på jobbet for å  
redusere bruk av engangshansker?



# Erfaringer fra andre prosjekter





# Erfaringer fra andre prosjekter



# Før du starter

Å bruke færre hansker. Det høres vel lett ut?

I utgangspunktet er det lett. Og likevel er det vanskelig på samme tid. Hanskene er jo der for å beskytte oss, selv om vi vet at det ikke alltid er slik.

Hansker har også blitt en vane, noe vi tar på oss på autopilot uten å tenke over det.

## **Hva gjør du hvis du møter på motstand?**

Let etter årsaken bak motstanden. Snakk med kollegaer om hva er årsakene til at man bruker flere hansker enn før. Kan de kjenne seg igjen i noen av disse [årsakene?](#)

Kommuniser hva som er bakgrunnen for at dere skal redusere hanskebruken. Formidle hva det er du ønsker å oppnå, og [hvorfor det er viktig.](#)

Se også:

[Spørsmål til refleksjon](#)

[Spørsmål og svar](#)

[Sett sammen et godt prosjektteam](#)

## **Har vi et reelt overforbruk?**

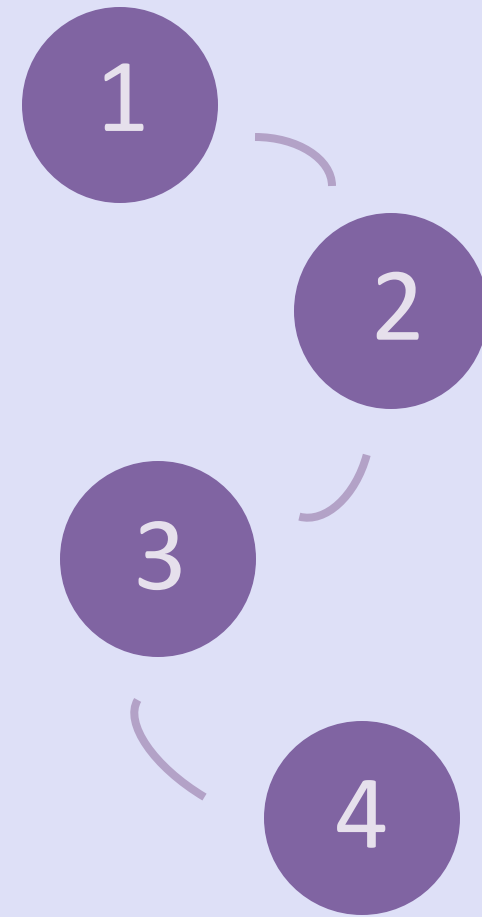
Begynn med det som er enklest å få til. Er det noen av situasjonene dere vet at dere ikke trenger hansker? Bruk gjerne denne oversikten over [situasjoner](#) som inspirasjon.

## **Vær tålmodig!**

Endring tar tid og krever modning. Kanskje ser dere ikke resultater med en gang. Sett pris på små tegn på at dere er på riktig vei.

# Steg for steg

1. Sett sammen et godt prosjektteam.
2. Få oversikt over forbruket (nullpunktsmåling).
3. Kartlegg barrierer og ha tidlig innsats på myteknusing.
4. Inviter til dialog.
5. Sett et mål.
6. Legg en plan.
7. Gjennomfør tiltak.
8. Mål effekt og del resultater.
9. Fortsett det gode arbeidet!



# 1. Sett sammen et godt prosjektteam

Alt går lettere når man er sammen om det!

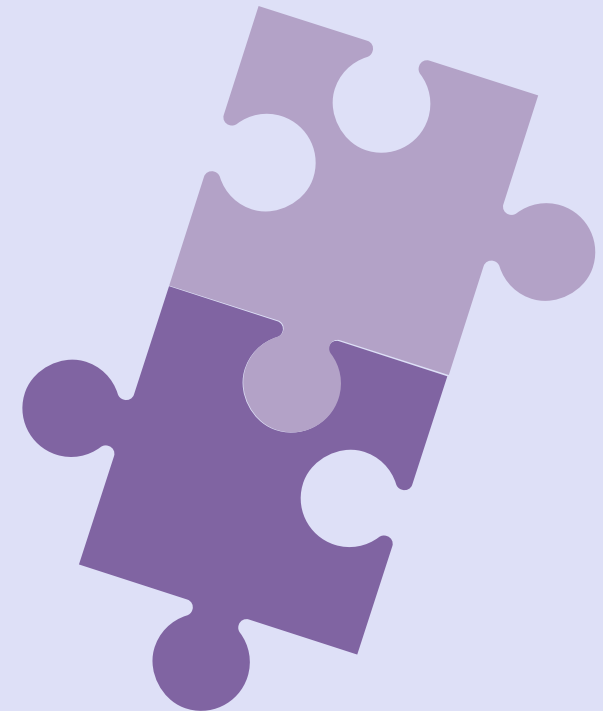
Få med deg noen engasjerte kollegaer på laget, det gir mye motivasjon.  
Og så må selvfølgelig ledelsen være koblet på og med.

Er det noen som du tror kan gi litt motstand? Da kan det være lurt å involvere dem på forhånd.

Det er også lurt å involvere andre grupper, som renhold og portørtjenesten.

## Hvem du kan ha med deg:

- Leder/ledergruppe
- Tillitsvalgt og/eller verneombud
- Smittevernsykepleier, fagsykepleier, driftssykepleier
- Leger/smittevernlege
- Ansattrepresentanter
- LAB assistenter
- Portørtjeneste, renhold, kjøkken



## 2. Mål hanskebruken

Når dere vet hvor stort forbruket av hansker er, kan dere sette dere mål og se om tiltakene gir resultater.

### Hvor lenge og hvor ofte bør vi måle?

Tell hvor mange hansker dere bruker på en uke. Da kan dere gjennomføre flere tellinger og sammenligne underveis. Dere bør minimum gjennomføre en telling før dere starter og en sluttmåling, men det er også lurt å gjøre målinger underveis. Det kan gi ekstra motivasjon å fortelle om hvordan utviklingen er. Skal dere i gang med et særskilt tiltak så er det lurt å gjøre en måling i forkant for å se effekten av tiltaket.

### Hva bør dere telle?

- Før oversikt over antall hansker dere bruker per dag i en uke. Samle inn tomme bokser for seg, eller registrer hvor mange bokser som går inn/ut av lageret. Vær obs på at antall hansker per boks kan variere. Gjør det lett for ansatte ved å plassere esker, eller sekker for oppsamling i korridor.
- Før daglig oversikt over antall innlagte pasienter, smittepasienter, og antall ansatte på jobb. Da kan dere beregne hanskebruk per pasient og per ansatt, og resultatene er mindre sårbare for større endringer på avdelingen.

### Andre måter å telle på

Hvis det er vanskelig å få gjennomført en telling kan dere se på innkjøpsstatikken og gjøre et overslag på hvor mye dere bruker i uka, eller den perioden dere ønsker å måle. Utfordringer med denne måten å telle på er at det kan være vanskeligere å se effekten av tiltakene.





## 3. Kartlegg barrierer

Med tidlig innsats på myteknusing kan dere rydde opp i misforståelser og sørge for at alle er informert om hvorfor dere skal jobbe med å redusere bruk av engangshansker. Vær tydelig på hvorfor det er viktig å gjøre noe med hanskebruken.

Snakk med flere og få innspill til hva som kan oppleves som vanskelig. Begynn med enkle tiltak.

Åpen dialog og refleksjon rundt hanskebruk, årsaker og situasjoner er mer effektivt enn å påpeke feil bruk.

### Ressurser:

[Hvorfor er det viktig](#)

[Årsaker](#)

[Spørsmål og svar](#)

[Spørsmål til refleksjon](#)



## 4. Inviter til dialog

Inviter ansatte til å reflektere rundt hanskebruken og egen praksis. En åpen samtale er mer effektivt enn å påpeke feil bruk.

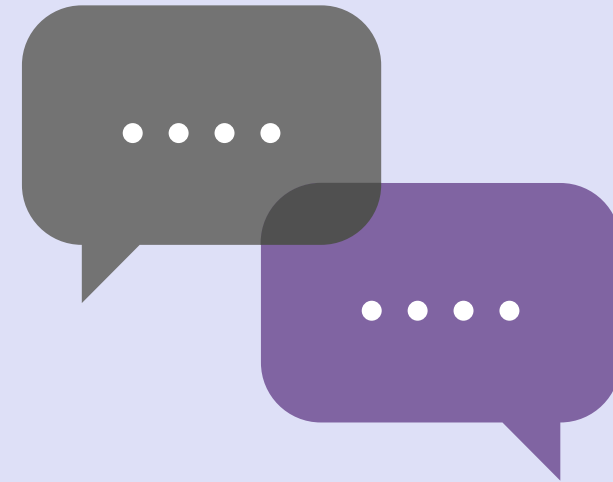
Hvordan er det her hos oss? Hvorfor bruker vi hansker?  
I hvilke situasjoner trenger vi/trenger i ikke hansker? Hva er lett/vanskelig å endre? Hva skal vi ha fokus på?

### Ressurser:

[Spørsmål til refleksjon](#)

[Årsaker – hvorfor bruker vi flere hansker?](#)

[Situasjoner der vi ikke trenger hansker](#)



## 5. Sett et mål!

Overforbruket av engangshansker i helsetjenesten er anslått å ligge rundt 30%, selv om flere studier viser at det kan være enda høyere.\*

Et realistisk mål kan være å redusere forbruket med 30 %.

### Husk å feire!

Å jobbe sammen mot et felles mål kan gi mye motivasjon. Tenk på hvordan dere skal feire når målet er nådd!

*\*I følge FHI viser ulike studier at engangshansker brukes uten at det er indikert (anbefalt) i mellom 24 og 58% av situasjonene. Med overforbruk menes hansker som benyttes i situasjoner hvor det ikke er nødvendig eller anbefalt.*



## 6. Legg en plan

Bli enige om hva dere skal gjøre og kommuniser til ansatte.  
Vær tydelige på hvorfor dere skal gjøre noe.

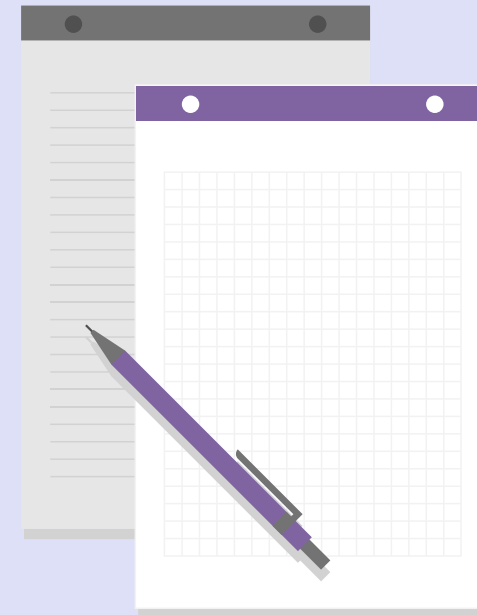
Prosjektet bør ha en start og en slutt. Ha gjerne en framdriftsplan som alle er kjent med.

Det vil helt sikkert også dukke opp ting som gjør at dere må justere planen underveis.

### Ressurser:

[Forslag til tiltak](#)

[Eksempel på tiltaksplan](#)



## 7. Sett i gang!

Start med det enkle og bygg på underveis. Dere kan gjøre mye selv og bruke fagressurser som er ferdig utviklet. Kombiner faglig input med noe hyggelig og sosialt.

De fleste tiltakene handler om opplæring, kunnskapsheving, bevisstgjøring og motivasjon.

Trekk gjerne inn eksterne fagressurser hvis det er mulig.

### **Ressurser:**

[Tiltaksliste](#)

[Forslag til tiltaksplan](#)

[Oversikt over ressurser](#)





## 8. Mål effekt og del resultater

Det er mye motivasjon i å måle utvikling og dele resultater med kollegaer. Men ikke la tallene være hele historien. Har noe endret seg i måten dere tenker, eller gjør ting på, er det mye verdt!

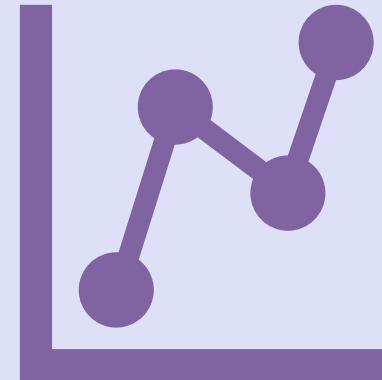
Fokuser på det som er bra: Hva skal dere gjøre mer av?

Hva skal dere fortsette med?

### **Ingen reduksjon i forbruket?**

FHI har utviklet et verktøy hvor dere kan observere hverandre og registrere hvordan hansker brukes. Det kan gi bedre forståelse for om dere har et reelt overforbruk og hvilke situasjoner dere bør fokusere på.

Gå til [NOST](#)



## 9. Fortsett det gode arbeidet!

Når siste måling er gjennomført og prosjektperioden er over:

### **Evaluer**

Evaluer hva dere har gjort og hvordan det har gått. Hva har fungert bra? Dokumenter det dere har lært slik at det kan brukes i framtidige prosjekter.

### **Marker**

Kommuniser resultater med alle involverte. Marker at prosjektet er ferdig. Feire det dere har oppnådd og legg vekt på hva dere har lært underveis og hvordan det har verdi.

### **Plan for oppfølging**

Lag en plan for oppfølging slik at arbeidet ikke stopper opp. Hvordan skal dere sørge for at kunnskapen vedlikeholdes og deles med nye ansatte, eller andre ansattgrupper?

Oppdater/beskriv nye rutiner. Pass på at noen har ansvar for videre oppfølging.



# Ressurser

# OVERSIKT OVER RESSURSER

- Hvorfor er det viktig 22
- Årsaker 23
- Situasjoner: video og oversikt 25
- Tiltak 30
  
- Eksempel på tiltaksplan 31
- Spørsmål og svar 32
- Spørsmål til refleksjon 33
  
- Fagressurser og inspirasjon 34

## HVORFOR ER DET VIKTIG

### **Vi jobber kunnskapsbasert**

- Vi har kunnskap og forståelse for hva som gir trygghet, for pasienter og ansatte.
- Vi skal vite at engangshansker ofte gir redusert håndhygiene og kan bidra til å spre smitte.

### **Våre pasienter og ansatte skal være og føle seg trygge**

- Mange er usikre og overnervøse etter korona.

### **Vi har omsorg for mennesker**

- Hudkontakt er viktig, og pasientene skal oppleve at de kan berøres.
- God håndhelse for ansatte.

### **Vi har omsorg for miljø og tar samfunnsansvar**

- Vi forstår avtrykket av avfallet vi genererer.
- Vi skal unngå sløsing.

**Vi har mot** til å gjøre de endringene som skal til og går foran som rollemodeller og forbilder i jobben vår.

**Vi kan påvirke** resten av samfunnet: vi er en del av et større bilde og våre handlinger har ringvirkninger.

Vi gjør en aktiv handling for å påvirke vår og andres hverdag i en positiv retning.

Vi skal bidra til varig endring.



# ÅRSAKER

**Hvorfor bruker vi flere hansker enn før?**

## ÅRSAKER

### Utrygghet:

- Pandemi, økt smittetrykk og multiresistente bakterier som MRSA, VRE
- Ønske om å beskytte seg selv
  - Føre var
  - Redd for å bli møkkete/tilsølt
  - Æsj-tenkning
- Pasientene kan være mer usikre

### Mangel på kunnskap

- Feil opplæring
- For sjelden opplæring

### Kultur, vane og påvirkning

- Pandemien har gjort det vanlig, også ellers i samfunnet
- Ulike rutiner på tvers av avdelinger

### Distanse og profesjonalitet

- Engangshansker signaliserer profesjonalitet
- Føles mindre personlig
- Hender – mer intimt

### Tilgjengelighet på hansker

- Økt tilgjengelighet etter pandemien

### Emballasjeproblematikk og produktkvalitet

- Hansker faller ut
- Hansker sitter fast i hverandre
- Hansker revner, eller har hull

### Andre ting:

- Avbrutte prosedyrer, f.eks. når telefonen ringer midt i stell/skift
- Tidspress

# Eksempler på situasjoner der vi ikke trenger hansker

Mye vil være likt, men situasjoner kan også variere fra avdeling til avdeling.  
La ansatte komme med forslag til situasjoner som dere kjenner dere igjen i.

## SITUASJONER



I hvilke situasjoner trenger du ikke  
bruke hansker?

## SITUASJONER

### **Pasientmøter**

Hilse på pasient

### **Forflytning**

Trille rullestol eller seng

Trille smittepasient (omvendt praksis i dag)

### **Stell**

Oventil-stell

Tannstell

Hårvask

Hjelp med påkledning

Re seng

Leieendring av pasient

### **Mat**

Gjøre i stand og servere mat

### **Medisiner**

Måle opp, eller blande medisiner (med unntak av antibiotika)

Utdeling av medisiner

Sette intramuskulære sprøyter

Trekke opp IV-medisiner

### **Undersøkelser og målinger**

Måle blodtrykk og puls

Måle eller tømning av timediurese

Bytte på perifer kanyle

CVK prosedyre



## SITUASJONER

### **Rengjøring og rydding**

Rydde rom/avdeling

Vaske med mopp i gangen

Gå med tralle fra sted til sted

Tørke støv av inventar

Oppvask på kjøkkenet

Frakt av utstyr (mopper og kluter) til vaskeri

Kjøring av gulvvaskemaskin

### **Avfallshåndtering**

Ta ut søppelposer og stripse dem

Håndtering av papp

Bringe avfall

### **Utstyr og administrasjon**

Håndtering av tekstiler som ikke er tilsølt

Ta ut av dekontaminator

Oppkobling av utstyr

Bistå med steril påkledning av ansatte

Pakke ut av bokser

Lete i skuffer

Hente utstyr fra skuffer og skap

Sette papir i beholder

Sette ting inn i display

Skrive på pc

## TILTAK

Kunnskap,  
kultur og vaner

Bevisstgjøring og motivasjon  
Bygge og dele kunnskap  
Trygghet  
Endre vaner

Fysisk miljø

Bedre emballasje  
Redusere tilgjengelighet

## FORSLAG TIL TILTAK

### På kort sikt

#### Hva kan dere gjøre selv:

- Hyppig og enkel informasjon på tavlemøter og felles møteplasser.
- Myteknusing rundt hvorfor tiltakene er nødvendige.
- Reflektere over bevisst og ubevisst hanskebruk.
- Snakke om årsaker, situasjoner og tiltak
- Øve på situasjoner
- Arrangere faglunsj hvor dere bruker materiell fra FHI
- Måling av hanskebruk og fremdrift, dele resultater.
- Sosialt arrangement, med konkurranser/quiz og premier
- Markere håndhygienedagen.

#### Hva krever hjelp/samarbeid/forankring:

- Faginnlegg fra smittevern
- Arrangere workshops for å involvere ansatte i endringsarbeid.
- Sørge for tydelige prosedyrer og retningslinjer for hanskebruk.
- Involvere portørtjeneste og renhold
- Vurdere å redusere tilgjengeligheten av hansker

### På lengre sikt

#### Hva kan dere gjøre selv:

- Implementere årlig eller hyppigere e-læring for alle ansatte, ikke bare nye.
- Kulturendring for å erstatte "føre var"-hanskebruk.
- Erfaringsutveksling og samarbeid på tvers av avdelinger.
- Styrket trygghet rundt renhold av senger og områder rundt sengen.

#### Hva krever hjelp fra andre:

- Opplæring i smittevern (eks. håndhygiene) inkludert i kurs for nyansatte og sykepleierutdanningen.
- Fagdag og temamøter for å øke kompetansen.
- Samarbeid med leverandører for å sikre bedre kvalitet på hansker og emballasje.
- Tilrettelegge bedre for vask av hender (eks. installasjon av flere vasker).

# EKSEMPEL PÅ TILTAKSPLAN

## FÅ OVERSIKT

Uke

Forankre med ledelsen  
Etablere et effektivt team

Gjennomfør en nullpunkts hanskemåling

## TILTAKSTESTING

Workshop  
Kommunikasjon på morgenmøter  
Fagdag  
E-læring /opplæring

Gjennomfør en hanskemåling

Teste alternativ emballasje

Gjennomfør en hanskemåling

## VIDERE ARBEID

Kunnskapsdeling og plan for implementering av tiltak i vanlig drift

Eksempel på effektivt team:  
Noen med beslutningsmyndighet, noen premissgivende ansatte, noen fra smittevern, en tillitsvalgt, noen fra tilstøtende yrkesgrupper (portører, servicemedarbeidere, leger e.l.)

Eksempel på implementering: etablere e-læringsmoduler, tema inn i opplæring for nyansatte, endre lokale prosedyrer, ta i bruk eksisterende informasjonsmateriell

# SPØRSMÅL OG SVAR

Typiske spørsmål du kan få fra kollegaer og hva du kan svare.

«Er hanskebruk virkelig en prioritet når det finnes så mye annen plast vi burde tatt tak i? Kan vi ikke heller kildesortere den plasten vi bruker?»

**Svar:** Det er et viktig poeng, og vi håper at vi også skal sortere mer plast etter hvert. Men har du tenkt over at det har mye større miljøeffekt å bruke mindre engangspplast enn å resirkulere den? Da sparer vi utslipp to steder - både når de produseres, og fordi det blir mindre avfall som går til forbrenning.

Engangshansker er noe av den plasten vi bruker aller mest av som det ikke går an å resirkulere. Da gir det god mening å redusere unødvendig bruk. Det er noe som vi kan sette i gang med umiddelbart og som hver og en av oss kan være med å påvirke.

«Dette handler om å spare penger. Det er ikke greit at det går på bekostning av vår trygghet»

**Svar:** Egentlig er det motsatt. Det er vel så stor risiko forbundet med overforbruk og feil bruk, fordi det kan gjøre at vi ikke er like nøye med håndhygiene.

Vi skal bruke hansker når det er riktig. Det handler om trygg og effektiv bruk, ikke om å kutte nødvendige beskyttelsestiltak.

«Jeg har ikke lyst til å utsette meg for smittefare. Jeg vil bruke hansker når jeg ønsker det.»

**Svar:** Vi vet at det er et overforbruk av engangshansker nasjonalt, men det er ikke sikkert det er slik her hos oss.

Hvis du tenker deg om, er det situasjoner du tenker at det ikke er nødvendig å bruke hansker?

«Hvorfor skal vi redusere hanskebruken? Er ikke hanskene der for å beskytte oss mot smitte?»

**Svar:** Hansker gir god beskyttelse – når de brukes riktig. Men hansker kan også skape en falsk trygghetsfølelse. I mange tilfeller fører hansker til dårligere håndhygiene og bidrar til å spre smitte heller enn å beskytte.

Hansker erstatter ikke håndhygiene, men er anbefalt som et supplement i situasjoner hvor det er ekstra risiko for å forurense hendene med større mengder med smittestoff. Man skal alltid utføre håndhygiene i tråd med indikasjonene for dette, uavhengig av om hansker benyttes eller ikke. Forskningen viser at mange glemmer å utføre håndhygiene når hanskene er på, dette bidrar til økt risiko for smitte både til pasienter og ansatte.

«Det er mye å tenke på når det gjelder smittevern. Hvorfor må vi tenke på miljøet i tillegg?»

**Svar:** Vi trenger bare å tenke på at vi skal bruke hansker riktig. En positiv effekt av det er at forbruket vil gå ned.

Vi har et stort forbruk av engangspplast, og når vi ser at det å forbedre praksisen vår også er bærekraftig så er det vinn-vinn!

«Er det trygt å bruke færre hansker nå som smittetrykket har vært så høyt?»

**Svar:** Vi følger opp smittesituasjonen tett og tar dette på største alvor. Målet er at vi skal handle ut fra kunnskap og ta bevisst valg. Retningslinjene fra FHI sier at håndhygiene i mange tilfeller er det som gir best beskyttelse. De er tydelige på at hansker kun skal brukes i gitte situasjoner, og da som et ekstra tiltak i tillegg til håndhygiene.

Riktig hanskebruk er det som gir best beskyttelse, og det skal vi bli skikkelig gode på!

«Hva gjør jeg hvis jeg er usikker på om jeg trenger hansker?»

**Svar:** Ofte tar vi på oss hansker uten å tenke over om vi trenger dem eller ikke. Hvis du er usikker så er det lurt å tenke igjennom situasjonen. Kom gjerne og spør hvis du lurer, så kan vi snakke om det på morgenmøtene.

For de fleste oppgaver som ikke innebærer direkte kontakt med kroppsvæsker, er håndhygiene alene oftest det beste. Når hansker trengs, har vi klare rutiner. Det er bedre å være trygg på når og hvordan hansker skal brukes enn å bruke dem på autopilot."

## SPØRSMÅL TIL REFLEKSJON

«Kan dere tenke på en situasjon der dere brukte hansker, men hvor dere i ettertid har tenkt at det kanskje ikke var nødvendig?  
Hva var det som fikk dere til å bruke hansker i den situasjonen?»

«Hvilke rutiner eller vaner har vi her på avdelingen når det gjelder hanskebruk, som vi kanskje tar for gitt? Er det noen situasjoner der vi bruker hansker bare fordi vi er vant til det?»

«Hva slags oppgaver gjør vi daglig som kanskje ikke nødvendigvis krever hansker? Hvordan føler vi oss i de situasjonene?»

«Hva tenker dere er viktig å vurdere før man tar på seg hansker – hva er det som får oss til å velge å bruke dem?»

«Hvilke små endringer her hos oss tror dere vi

kan gjøre for å redusere hanskeforbruket uten at det krever så mye av oss?»

«Hvordan opplever dere forskjellen mellom å bruke hansker og å gjøre god håndhygiene?»

«Er det situasjoner der vi bruker hansker selv om vi vet at det ikke er anbefalt? Hva kan være grunnen til det?»

«Har dere noen erfaringer med å vurdere behovet for hansker i situasjoner der dere ikke visste hva som var best? Hva slags vurderinger gjorde dere da?»

«Hvordan var det før pandemien? Hvordan har pandemien påvirket vanene våre?»

«Er det situasjoner dere opplever er bedre/tryggere uten hansker? Hvorfor?»

«Hvordan kan vi hjelpe hverandre med å huske å bruke hansker der det trengs, men også unngå å bruke dem der de ikke er nødvendige?»



## FAGRESSURSER OG INSPIRASJON

### Fagressurser fra FHI

- [www.fhi.no/sm/handhygiene](http://www.fhi.no/sm/handhygiene)  
Her finner du presentasjoner til undervisning, filmer på norsk og engelsk, quizer m.m.
- NOST – nasjonalt verktøy for observasjon av smitteforebyggende tiltak i helsetjenesten: [www.fhi.no/sm/smittevern-i-helsetjenesten/nost](http://www.fhi.no/sm/smittevern-i-helsetjenesten/nost)
- E-håndbok/rutiner på ditt sykehus
- [Den grønne puls](#) – Instagram
- Plastsmart sykehus - [tiltaks pakke](#)  
*En kartlegging av plastbruk i sykehus og forslag til tiltak*



Veilederen bygger på erfaringer fra fire piloter ved OUS. Prosjektet er gjennomført i samarbeid mellom Oslo universitetssykehus, Helse Sør-Øst, FHI og Mepex.

# PLAST *SMART* SYKEHUS

2024