

## Vejledning til borgere vedrørende MRSA bærertilstand

### [Hvad er MRSA](#)

MRSA står for Methicillin Resistente Staphylococcus Aureus, hvilket er bakterier, som er modstandsdygtige overfor de almindelige antibiotika man bruger mod stafylokokker. MRSA ses ofte i forbindelse med sårinfektioner, men man kan også være bærer af MRSA uden symptomer på sygdom. Raske mennesker har kun lille risiko for at blive alvorlig syg hvis man bliver smittet med MRSA, men for mennesker med kroniske sygdomme og et lavt immunforsvar kan MRSA betyde længere hospitalsindlæggelser. Derfor er strategien i Danmark at holde antallet af smittede på et så lavt niveau som muligt.

MRSA er meget hårdføre bakterier der kan findes på huden og i næse og svælg. De hvirvles rundt i vores omgivelser via afstødte hudceller i støv, hvor de kan overleve i måneder på dørhåndtag, mobiltelefoner med mere.

### [Hvordan ved man at man har MRSA](#)

Ved sår der ikke heler, eller i forbindelse med hospitalsindlæggelse, vil man ofte blive podet fra sår, næse, svælg og eventuelt i skridtet, hvilket vil påvise om man har MRSA.

Det smitter hovedsagligt via vores hænder, ved tæt fysisk kontakt samt via berøring af inventar såsom håndtag, kontakter samt tøj, linned med mere. Derfor er håndhygiejne og grundig rengøring samt hyppig vask af tøj vigtig for at stoppe smittespredning.

### [Behandling af MRSA](#)

Oftest skal sår være ophelet inden man vil starte behandling, da det er sværere at få succes med behandlingen, hvis der er sår eller eksem. Hvis podningen for MRSA er foretaget på sygehuset, vil afdelingen i samarbejde med mikrobiologisk afdeling opstarte behandlingen. Hvis egen læge har podet, vil han op starte behandlingen. Du vil samtidig blive vejledt af plejepersonalet, som ligeledes vil hjælpe dig med at følge behandlingen korrekt. I perioden før behandlingen kan man mindske smitterisikoen meget ved at vaske sig med klorhexidinsæbe 4 % 1-2 gange om ugen på hele kroppen og vaske/spritte hænder inden kontakt med andre mennesker.

Den primære behandling består af daglige bade med klorhexidinsæbe, samt en salve der skal smøres i næsen to - tre gange daglig. Behandlingen er vederlagsfri. Behandlingen vil oftest vare i fem dage men kan forlænges til ti dage, hvis mikrobiologisk afdeling vurderer det. I nogle tilfælde vil behandling med antibiotika som tabletter være nødvendig. Derudover vil der være behov for øget rengøring og tøjvask i hjemmet. I nogle tilfælde vil behandlingen skulle gentages, og i enkelte tilfælde er det ikke muligt at behandle MRSA, hvorved man bliver kronisk bærer af MRSA. Da MRSA kan forsvinde af sig selv, kan man efter aftale med egen læge blive podet efter nogen tid, for at se om man stadig har MRSA.

### [Tøjvask](#)

For at mindske smittespredning skal du vaske tøjet på så høje temperaturer som det kan tåle. Undertøj, karklud og håndklæder skiftes dagligt og kogevaskes hvis muligt, sengetøj skiftes to gange om ugen og kogevaskes.

### [Hjælp fra hjemmeplejen](#)

Du vil opleve at hjemmeplejen ifører sig overtrækskitler og handsker, når de skal hjælpe med personlig pleje, toiletbesøg og rengøring, og i enkelte tilfælde vil de også bære masker. Dette skal hindre at de bærer smitte med videre til andre borgere via deres arbejdsbeklædning og hænder. Hjælper dine pårørende med personlig pleje, er det vigtigt at de også bruger ovenstående værnemidler.

Hvis du i forvejen får hjælp til rengøring, vil du blive tilbudt rengøring to gange om ugen, så længe du er bærer af MRSA. Rengøringen vil være grundigere end vanligt, og eventuelt vil personalet benytte særlige desinfektionsklude.

Udover kontakt til dit vanlige plejepersonale, vil du blive tilbudt besøg af den kommunale hygiejnesygeplejerske.

### [Sociale aktiviteter](#)

Bor du på plejecenter eller aflastning er det vigtigt at du udfører håndhygiejne inden du færdes i fællesrum og lignende, og ligeledes skal dine pårørende udføre håndhygiejne inden de forlader din bolig. Personalet vil hjælpe med dette.

Du kan færdes udenfor hjemmet på samme måde som tidligere, dog er det vigtigt at du udfører håndhygiejne inden du forlader hjemmet. Eventuelle sår skal være tildækket af en tilsluttende og tør forbindelse og du skal være iført rent tøj. Skal du til behandling på sygehus, hos egen læge/klinik eller til tandlæge, skal du gøre opmærksom på at du er bærer af MRSA og fremvise dit MRSA kort.

### [Spørgsmål](#)

Du og dine pårørende er altid velkommen til at kontakte plejepersonalet hvis I har spørgsmål vedrørende MRSA, korrekt håndhygiejne eller andet.

### [Vejledning i korrekt håndvask](#)

- Gør hænderne våde og påfør flydende håndsæbe eller fast sæbe ophængt i en magnet
- Gnid hænderne grundigt mod hinanden, så sæben skummer
- Gnid på håndflader, håndryg, mellem fingrene, tommeltot, på fingerspidser og håndled på begge hænder
- Skyl hænderne grundigt
- Tør hænderne i et rent håndklæde eller en vaskeklud, der smides til vask efter hver brug, eller et stykke køkkenrulle

### [Vejledning i korrekt hånddesinfektion med håndsprit](#)

- Tryk 2-5ml håndsprit ud i håndfladen og gnid håndspritten grundigt ind mellem fingrene, på tommeltot, på fingerspidser, håndryg og håndled på begge hænder
- Hænderne skal være fugtigt af håndspritten i mindst 30 sekunder. Spritten gnides ind til hænderne er tørre – hænderne skal ikke lufttørre