



## Dårlig hygiene?

Eva fortalte at hun kom til meg for å få noen argumenter i en pågående diskusjon mellom henne og ektemannen.

**Pasient** Du skjønner, begynte hun. Vi er uenige om hva som er en normal hygienisk standard. Han påstår at jeg er en hysterisk tvangsnevrotiker, og jeg mener at det er han som faktisk er ganske grisete. Han vasker ikke hendene når han kommer hjem selv om han tar i alt av håndtak og gelender han finner på sin vei! Han vasker heller ikke hendene etter toalettbesøk! Hva synes du? Er det jeg som er hysterisk eller bør han skjerpe seg?

Dette var tydelig at Eva og mannen hadde diskutert dette mange ganger. Uenigheten hadde låst seg fast, som det ofte kan gjøre, og de hadde endte opp med å kalle hverandre for gris og tvangsnevrotiker.

Jeg sa til henne at det er et tema som mange har sterke meninger om, og at det ikke er åpenbart hvem som har rett. Man blir oftest ikke syk av å ikke vaske hendene i alle situasjonene hun nevnte, men jeg var enig i at det er bra å ha god håndhygiene. **##1##**Håndvask er et av de enkleste og mest effektive tiltak vi har til å hindre spredning av smitte.**##** Dette ser man tydelig på sykehus der forekomsten av infeksjoner avtar etter håndvaskkampanjer blant de ansatte.

Når vi går på offentlige steder og bruker håndtak som mange andre berører, er faren for å få i seg bakterier og virus til stede. Det er også en dårlig vane å ikke vaske hendene etter toalettbesøk.

##position##

**Pasient** Ja, det er det jeg sier, jo, kommenterte Eva. Nå skal jeg gå hjem og si hva du har sagt!

**Lege** Ja, det kan du godt gjøre sa jeg!

**Pasient** Kan ikke du si meg når jeg kan si at man skal vaske hendene uten at noen kan beskylde meg for å være nevrotisk, spurte hun.

Jeg sa at jeg syntes at man bør vaske hendene før man spiser eller lager mat og etter toalettbesøk. En håndvask når man kommer hjem etter å ha vært ute hører også med. I tillegg bør man håndtere utvise god hygiene når man håndterer matvarer. Vi bør spesielt tenke på hvordan man behandler rått kjøtt og fisk og være nøye med å rengjøre grønsaker.

På den annen side er overdreven hygiene også uheldig. Bakterier og virus finnes overalt og vi tåler dem stort sett bra. Mange mennesker sliter med tvangshandlinger av ulike slag. Overdreven håndvask en av de vanligste. Da kan opphold på offentlige steder være en betydelig belastning ettersom man har omgitt av gjenstander som mange andre tar på. Hvis man store deler av dagen går med til å vaske hendene, kan man være tjent med å tenke litt mer som mannen til Eva og forsøke å begrense håndvasken. Dersom man ikke klarer dette selv, bør man oppsøke profesjonell hjelp.

**Pasient** Ja, jeg har nok vært litt i grenseland der selv jeg, innrømmet Eva.

**Lege** Prøv å snakk med mannen din uten å anklage han for dårlig hygiene. Innrøm gjerne overfor ham at han nok har rett i at litt slurv med håndvasken oftest ikke er så farlig. Da kommer du nok lenger i diskusjonen din hjemme. Jeg tror det er lurt om dere kan enes om det minimumskravet til håndvask vi snakket om. Det er godt begrunnet.