Lisa 5. Infomaterjal multiresistentse mikroorganismi kandlusega kliendi lähedasele

Mis on multiresistentsed mikroorganismid?

Multiresistentseteks mikroorganismideks nimetatakse haigustekitajaid, millele ei toimi paljud tavapäraselt kasutatavad antibiootikumid. Näited sellistest haigustekitajatest on metitsilliiniresistentne *Staphylococcus aureus* (MRSA), laiendatud toimespektriga beetalaktamaase (ESBL) produtseeriv enterobakter ja vankomütsiiniresistentne enterokokk (VRE).

Sellised haigustekitajad võivad mõnikord elada inimese soolestikus, nahal või limaskestadel pikka aega ilma haigust põhjustamata. Sellist olukorda nimetatakse **kolonisatsiooniks** ehk kandluseks. Hooldekodu elanike seas on resistentsete haigustekitajate kandlus sage. Haigustekitaja kandlus on inimorganismi jaoks kahjutu ega vaja ravi. Suurel osal resistentse haigustekitaja kandlusega inimestest ei teki kunagi selle haigustekitaja põhjustatud haigust.

Nii nagu teised mikroobid, võivad ka resistentsed haigustekitajad siiski mõnikord põhjustada haiguse ehk **infektsiooni** (nt kuseteedes, haavas, kõhukoopas või kopsudes). Selliste haigustekitajate põhjustatud haiguste ravi on keerulisem, sest paljud seni kasutuses olnud ravimid nende ravis ei toimi. Seetõttu on oluline piirata nende haigustekitajate levikut.

Haiglakeskkonnas, kus viibib ravil nõrgestatud immuunsusega või muul viisil haavatavamas seisundis inimesi, on multiresistentsete haigustekitajate leviku vältimine eriti tähtis. Seetõttu rakendatakse sellise haigustekitaja kandlusega patsiendiga tegelemisel rangemaid reegleid, et vältida haigustekitaja ülekannet teistele patsientidele ja personalile. Ülekande vältimise abinõude hulka kuuluvad näiteks patsiendi paigutamine üksikpalatisse ja isikukaitsevahendite, näiteks kinnaste, kilepõlle või kaitsekitli kandmine palatisse sisenemisel. Haiglast väljaspool on resistentsete haigustekitajatega seotud riskid väiksemad, tänu millele piisab enamasti tavapäraste mikroobide leviku vältimise reeglite järgimisest.

Kas minu lähedasele kehtivad hooldekodus erireeglid?

Hoolekandeasutustes järgitakse kõigi klientidega tegelemisel reegleid, mis aitavad haigustekitajate levikut vältida. Selliste reeglite hulka kuuluvad näiteks kätehügieen, isikukaitsevahendite kasutamine vastavalt vajadusele ning pindade ja ruumide regulaarne puhastamine. Resistentse haigustekitaja kandlusega kliendiga tegelemisel lähtutakse üldjuhul samadest reeglitest.

Mida peaksin oma lähedase külastamisel silmas pidama?

Tavaolukorras on külastamine lubatud. Sinu lähedase jaoks on külaskäigud väärtuslikud ning toetavad tema vaimset heaolu ja aktiivsust.

Selleks, et takistada nii resistentsete kui ka teiste haigustekitajate levikut, palume lähtuda järgnevatest soovitustest.

Kätehügieen

Kõige lihtsam ja tõhusam viis haigustekitaja levikut vältida on kätehügieen. Kätehügieeni võimalusteks on pesemine vee ja seebiga või käte hõõrumine antiseptikumiga (käte antiseptika). Käte antiseptikum on alkoholi sisaldav aine, mida kasutatakse mikroorganismide hulga vähendamiseks kätel.

Pese käsi seebi ja veega, kui

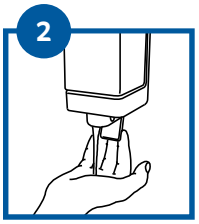
- käed on nähtavalt määrdunud;
- hakkad sööma või toitma;
- nuuskad, aevastad või köhid;
- külastad tualettruumi;
- vahetad mähkmeid.

Kätepesu tehnika

Kätepesu kestab vähemalt 20 sekundit

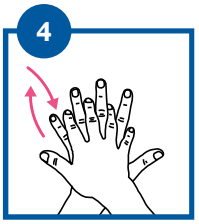
1

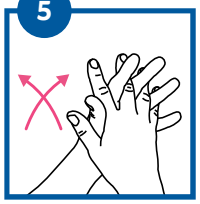
Tee käed veega märjaks.

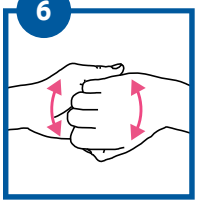
2

Kanna seep märgadele kätele.

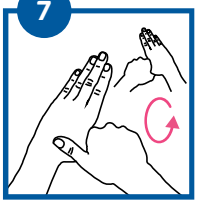
3

Hõõru peopesi vastamisi.

4

Hõõru kumbagi käeselga teise käe peopesaga, sõrmed vaheliti.

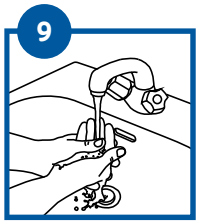
5

Hõõru peopesi vastamisi, sõrmed vaheliti.

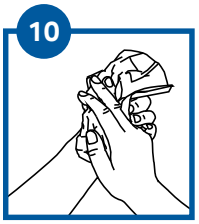
6

Hõõru parema käe peopesas vasaku käe sõrmede pealispindu. Korda sama teise käega

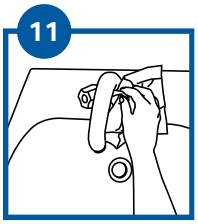
7

Hõõru ühe käega ringjaid liigutusi tehes teise käe pöialt.

8

Hõõru sõrmeotsi ringjate liigutustega teise käe peopesas.

9

Loputa käed hoolikalt veega.

10

Kuivata käed korralikult kätekuivatuspaberiga.

11

Kasuta kraani sulgemiseks kätekuivatuspaberit.

12

Nüüd on käed puhtad!

Pilti on kasutatud *Tervisekassa loal.*
Viide: *Kuidas vältida haigustekitajate levikut? Patsiendijuhend PJ-Z/84.1-2025. Tervisekassa. 2025.*

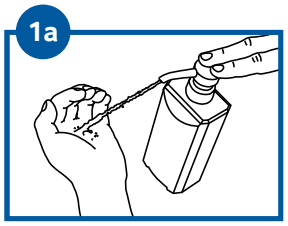
Kasuta käte antiseptikumi

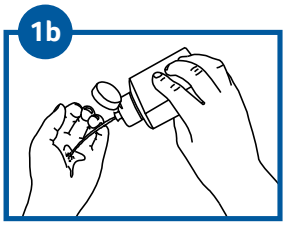
- enne ja pärast lähedase külastamist;
- pärast nuuskamist, aevastamist, köhimist, kui ei ole võimalik käsi pesta;
- enne põiekateetri või veresoonekanüüli puudutamist;
- enne ja pärast kahjustunud naha (põletik, põletus, lõikehaav) puudutamist.

Käte antiseptika

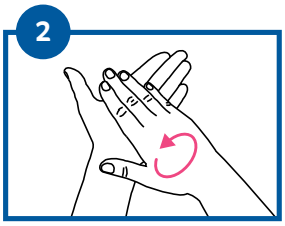
Nähtavalt mustad käed pese enne antiseptikat vee ja seebiga.

Protseduuri kestus: 20 sekundit

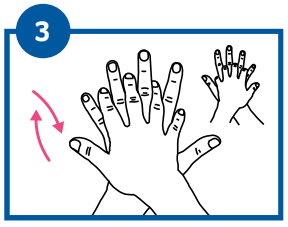




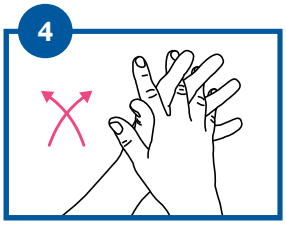
Kanna piisav hulk antiseptikumi kätele.



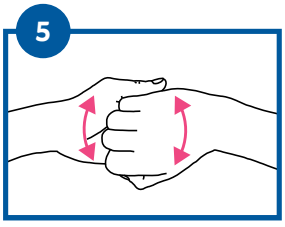
Hõõru peopesi vastamisi.



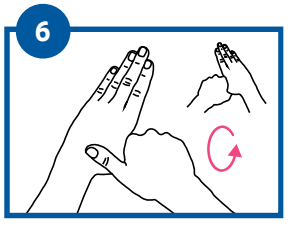
Hõõru parema käega vasaku käe selga, sõrmed vaheliti.
Korda sama teise käega.



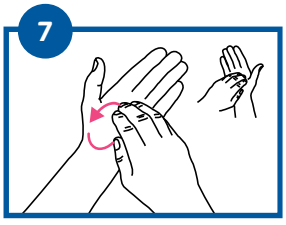
Hõõru peopesi vastamisi.



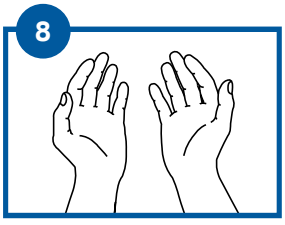
Hõõru parema käe peopesas vasaku käe sõrmede pealispindu.
Korda sama teise käega.



Hõõru parema käega ringjaid liigutusi tehes vasaku käe pöialt.
Korda sama teise käega.



Hõõru ringjate liigutustega parema käe sõrmeotsi vasakus peopesas.
Korda sama teise käega.



Nüüd on käed puhtad!

Pilti on kasutatud *Tervisekassa loal.*
Viide: *Kuidas vältida haigustekitajate levikut? Patsiendijuhend PJ-Z/84.1-2025. Tervisekassa. 2025.*

Isikukaitsevahendid

Hooldekodus oma lähedast külastades ei ole isikukaitsevahendite, nagu kinnaste ja kaitsepõlle või -kitli kandmine enamasti vajalik. Kasuta kindaid ja kaitsekitlit olukordades, kus esineb oht kokkupuuteks vere, kehavedelike või eritistega. Pärast tegevuse lõpetamist ning enne ruumist väljumist tuleb kaitsevahendid eemaldada ning teha käte antiseptika. Lähtu kaitsevahendite kasutamisel hooldekodu personali soovitustest.

Muud soovitused

Väldi kokkupuudet teiste hooldekodu klientidega.

Kas resistentse haigustekitaja kandlusega isik on mulle või minu perele ohtlik?

Risk, et resistentne haigustekitaja põhjustab infektsiooni tervel inimesel, on väga väike. Hea kätehügieeniga vähendad veelgi riski sellise haigustekitaja ülekandeks iseendale või oma pereliikmetele.

Resistentsete haigustekitajate põhjustatud infektsioonidest on enam ohustatud nõrgestatud immuunsusega (nt keemia- või kiiritusravi saavad või teatud ravimeid tarvitavad) inimesed ning kateetrite või haavadega inimesed. Kui Sul on immuunsust nõrgestav haigus või saad immuunsust nõrgestavat ravi ja kahtled, kas Sul on turvaline külastada resistentse haigustekitaja kandlusega lähedast, pea nõu oma arstiga.

Kasutatud allikad
1. Mody L et al. Multisociety guidance for infection prevention and control in nursing homes. Infect Control Hosp Epidemiol. 2025; Oct 28;46(11):1069–109. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12620066/
2. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Infektioiden torjunta pitkäaikaishoidossa ja -hoivassa. Helsinki; 2020. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-464-6
3. UK Health Security Agency. Infection prevention and control for multidrug-resistant organisms in adult social care settings. 2026. https://www.gov.uk/guidance/infection-prevention-and-control-for-multidrug-resistant-organisms-in-adult-social-care-settings#summary-of-recommendations
4. Kuidas vältida haigustekitajate levikut? Patsiendijuhend PJ-Z/84.1-2025. Tervisekassa. 2025 https://ravijuhend.ee/patsiendivarav/juhendid/274/infektsioonikontrolli-standardnouded
5. Tartu Ülikooli Kliinikum. Kätehügieen haiglas. 2023. https://www.kliinikum.ee/patsiendiinfo-andmebaas/katehugieen-haiglas/
6. Lancashire and South Cumbria NHS Foundation Trust. Patient Information Leaflet. Multi-drug Resistant Organisms (MDRO). https://www.lscft.nhs.uk/patient-information-leaflets/multi-drug-resistant-organisms-mdro
7. York and Scarborough Teaching Hospitals NHS Foundation Trust. Patient Information Leaflet. Multi Drug Resistant Organism (MDRO) (Including ESBL and VRE). 2025. https://www.yorkhospitals.nhs.uk/seecmsfile/?id=2817