

Technieken voor een optimale handhygiëne



HOE ONTSMET IK MIJN HANDEN met handalcohol ?

HOE WAS IK MIJN HANDEN met water en zeep?

1a **1b**

Neem een handvol handalcohol (ongeveer 3 ml)

0 **1**

Bevochtig de handen met water

Neem een voldoende hoeveelheid zeep

2 **3** **4** **5** **6** **7**

Wrijf de handpalmen tegen elkaar

Wrijf de rechter handpalm over de linker handrug en omgekeerd

Wrijf de rechter handpalm tegen de linker handpalm met de vingers van beide handen tussen elkaar

Breng de achterkant van de vingers in de andere handpalm en wrijf de vingers tegen deze handpalm heen en weer

Wrijf de duim van elke hand in met de palm van de andere hand

Wrijf de vingertoppen van elke hand draaiend in in de palm van de andere hand

8 **9** **10** **11**

Spoel de handen goed af zodat alle zeepresten verwijderd worden

Dep de handen droog met een wegwerphanddoekje

Sluit de kraan met het wegwerphanddoekje zodat de handen niet opnieuw besmet worden



Conform aanbevelingen WHO en Hoge Gezondheidsraad

Meer informatie vind je ook op de website www.ubentingoedehanden.be

NOG VRAGEN?

Wanneer je nog vragen hebt, kan je steeds terecht bij de verpleegkundigen of je behandelend arts.

Wij wensen je van harte een spoedig herstel toe!

TEAM ZIEKENHUISHYGIENE

- Apr. Chris Vanhentenrijk
- Mevr. Caroline Haesebroek
- Dr. Isabel Verstreken

Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven
Naamsestraat 105
3000 Leuven



Informatiebrochure Handhygiëne



Je bent in goede handen

Wat je moet weten over handhygiëne

Micro-organismen: gewenst of ongewenst?

Via onze handen vervoeren we miljoenen micro-organismen (bacteriën, schimmels en virussen). De meeste zijn onschuldig en zelfs nuttig, maar enkele kunnen schadelijk zijn en infecties veroorzaken. Sommige van deze micro-organismen leven op onze huid. Als de handen niet proper zijn, kunnen micro-organismen overgedragen worden.

In het ziekenhuis is het belangrijk om strikte handhygiëne toe te passen om verspreiding van zorginfecties tegen te gaan. Hier komen voornamelijk patiënten met een verminderde weerstand. Zorginfecties gaan gepaard met bijkomende gezondheidsproblemen voor de patiënt.

Handhygiëne in het verhaal

Zorgverleners passen handhygiëne toe om de overdracht van micro-organismen te voorkomen. Op deze manier worden zorginfecties vermeden.

Niet alleen de zorgverlener, maar ook jullie als patiënt of bezoeker hebben baat bij een goede handhygiëne. Want ook jij kunt via de handen ziekteverwekkers overdragen op andere personen. Maar je kan ook zelf een infectie oplopen door contact van je besmette handen met de mond (vb. diarree), de neus (vb. verkoudheid) of de ogen (vb. ontsteking van het oogbindvlies).

Vormen van handhygiëne

Handhygiëne omvat 2 methoden: door de handen te wassen met water en zeep of door ze te ontsmetten met handalcohol.

Het inwrijven van de handen met handalcohol is efficiënter, sneller en gebruiksvriendelijker. Die methode verdient duidelijk de voorkeur in het ziekenhuis. In het dagelijkse leven volstaat het wassen van de handen.



Persoonlijke handhygiëne

Voor jou als patiënt is het belangrijk om zowel in als buiten het ziekenhuis te zorgen voor een goede handhygiëne. Was je handen steeds:

- na elk toiletbezoek
- vóór het eten
- vóór het bereiden van eten
- na het snuiten van de neus
- na het hoesten of niezen waarbij de handen voor neus of mond worden gehouden

Bezoekers in het ziekenhuis

Bezoekers die in contact komen met de patiënt moeten handhygiëne uitvoeren om de overdracht van micro-organismen tegen te gaan en zorginfecties te voorkomen.

Ontsmet je handen voor en na contact met de patiënt en zijn/haar onmiddellijke omgeving.

Handhygiëne in het ziekenhuis

Zorgverleners in het ziekenhuis dragen geen ringen, armbanden of horloges. Ook zijn hun nagels steeds kort en verzorgd. Nagellak en kunstnagels worden niet gedragen. Het uniform heeft ook steeds korte mouwen. Al deze factoren kunnen namelijk een bron van besmetting zijn.



Om de patiënt en zichzelf te beschermen tegen de overdracht van schadelijke micro-organismen, moeten zorgverleners hun handen op welbepaalde momenten ontsmetten met handalcohol:

- Vóór het aanraken van de patiënt
- Vóór een zuivere of invasieve handeling (vb. bij bloedafname, plaatsing van een katheter...)
- Bij het verlaten van de patiënt indien er rechtstreeks contact was met de patiënt
- Na een risico op blootstelling aan lichaamsvochten of slijmvliezen van de patiënt (vb. bij het ledigen van de urinezak ...)
- Na contact met voorwerpen of oppervlakken in de onmiddellijke omgeving van de patiënt (vb. bed, nachtkastje ...)

Soms dragen zorgverleners handschoenen tijdens de verzorging. Deze vormen een goede bescherming om de handen zo weinig mogelijk te besmetten met bloed- en lichaamsvochten. Na het verwijderen van deze handschoenen worden de handen ook ontsmet.