

# Handhygiëne

## Informatie en richtlijnen voor patiënten en bezoekers

Het ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis) draagt handhygiëne hoog in het vaandel. Het vormt dé manier om ziekenhuisinfecties te voorkomen. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) wordt ongeveer 80 procent van alle besmettelijke ziekten overgebracht door de handen en daalt het risico op aandoeningen aan de luchtwegen met 45 procent door de handen op een juiste manier te wassen. In deze folder wordt het belang van handhygiëne uitgelegd en is te lezen waarop gelet moet worden.

### Bacteriën; vriend en vijand

Micro-organismen zijn levende organismen die zo klein zijn dat deze voor het blote oog onzichtbaar zijn. Bacteriën, schimmels en gisten zijn voorbeelden van micro-organismen. Op en in de huid komen veel micro-organismen voor. Dit wordt ook wel de huidflora genoemd. De huidflora bestaat voornamelijk uit bacteriën. Ze zijn op alle denkbare plaatsen in grote aantallen aanwezig. Gelukkig zijn de meeste bacteriën onschadelijk voor de mens en meestal zelfs nuttig. Maar een beperkt aantal bacteriën kan infecties veroorzaken. Deze ziekteverwekkers leven op onze huid en handen tussen de andere onschadelijke huidbacteriën. Juist handen dragen micro-organismen gemakkelijk over. Dat kan bij patiënten in het ziekenhuis leiden tot infecties.

### Wat is een infectie?

Een gezond mens heeft een goede afweer tegen ziekmakende bacteriën. Soms is de afweer niet meer zo goed in staat om de benodigde bescherming te bieden. Dat kan komen doordat u ziek bent, dan kan een infectie optreden. Signalen die op een infectie kunnen wijzen zijn roodheid, pijn, zwelling en koorts.

### Handhygiëne helpt

Handhygiëne is een doeltreffende en goedkope manier om de verspreiding van (ziekenhuis)infecties via de handen tegen te gaan. Hoe minder infecties, hoe minder antibiotica gebruikt moet worden om de bacteriën te bestrijden, hoe kleiner de kans dat de bacteriën niet meer vatbaar zijn voor de antibiotica. Als gevolg hiervan daalt het aantal (opnieuw) opgenomen patiënten in een ziekenhuis.

Onder handhygiëne verstaan we de maatregelen die genomen moeten worden om de overdracht van micro-organismen (bacteriën) door de handen te voorkomen. Onze zorgverleners wrijven hun handen in met handalcohol (handdesinfectie). Dat is de beste manier om huidvriendelijk en efficiënt bacteriën te verwijderen. Ook voor u, bezoeker en patiënt, is een goede handhygiëne belangrijk om verspreiding van ziekmakende bacteriën tegen te gaan. Hieronder leest u wat u kunt doen.

### Handen wassen: wanneer?

De handen moeten gewassen worden:

- voor het eten; na toiletbezoek;
- na niezen, snuiten en/of hoesten;
- na contact met afval; na aanraken van dieren/rauw vlees (koken);
- na ziekenbezoek of contact met eigendommen van een patiënt.

## Handen wassen: hoe?



## Handdesinfectie

Op elke patiëntenkamer is een dispenser met handalcohol aanwezig. Deze dispensers zijn niet alleen voor de zorgverleners, ook als patiënt en/of bezoeker mag u deze ook gebruiken. Desinfecteer uw handen als u de kamer verlaat of na contact met eigendommen van een patiënt.

## Handdesinfectie: hoe?

- Stap 1: Pak handalcohol. Minimaal 2 volle pompen.
- Stap 2: Wrijf de handen in. Tegen elkaar als "handen wassen". Pak de zijkant mee. Op elkaar en wissel om.
- Stap 3: Wrijf de vingers in. Tussen de vingers en klem de vingers in elkaar.



- Stap 4: Wrijf de duimen in. Pak een duim vast, daarna de andere duim.
- Stap 5: Wrijf de vingertoppen in. Zet de vingertoppen in de handpalm, wissel daarna van hand.
- Stap 6: Wrijf de polsen in. Draai de hand om de pols. Daarna de andere hand om de andere pols.



## Wat kunt u verder nog doen?

Ook voor uzelf is het belangrijk om zowel in als buiten het ziekenhuis te zorgen voor een goede handhygiëne bij uw dagelijkse activiteiten. De belangrijkste tips: Kom niet met uw handen aan wonden, infusen en katheters. De maatregelen zoals ze in deze brochure staan goed op te volgen. Bezoekers kunnen ook infecties veroorzaken. Bijvoorbeeld als ze verkouden zijn of een ontsteking hebben. Overleg in die gevallen met de verpleegkundige of het verstandig is om op bezoek te komen. Hoest, nies of snuit met afgewend gezicht. De mond en neus afdekken met een papieren zakdoekje en dat na gebruik weggoien. Na het hoesten, niezen en snuiten de handen wassen.

## Belangrijke telefoonnummers

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):**  
**Afdeling Infectiepreventie:**

**(013) 221 00 00**  
**(013) 221 26 66**