

## Handhygiëne

De gemiddelde naleving van de handhygiëne-regels (compliance) is in Nederland heel laag. Ongeveer 1 van de 8 keer dat handhygiëne toegepast moet worden in verpleeghuizen, wordt het werkelijk uitgevoerd. Tijdens de corona pandemie wordt de handhygiëne veel beter toegepast. Het zou mooi zijn als dit ook na de pandemie wordt voortgezet.

Er is steeds meer aandacht voor infectieziekten die bewoners krijgen doordat ze in een zorginstelling verblijven. Hieronder vallen gastro-enteritis (maag-darm infecties, zoals noro virus), influenza, pneumonie (longontsteking), urineweginfecties en Bijzonder Resistente MicroOrganismen (BRMOs), waaronder MRSA, en natuurlijk corona-virussen.

Er wordt geschat dat jaarlijks 4,2 miljoen bewoners van Europese verpleeghuizen deze infecties oplopen. Dit betekent dat de gemiddelde bewoner tenminste 1 keer per jaar een infectie oploopt door het verblijf in een verpleeghuis.<sup>1</sup> Deze ziektes zijn deels te voorkomen door goede (hand)hygiëne.<sup>2</sup>

### Wat is handhygiëne?

We hebben het steeds over handhygiëne, maar wat is het eigenlijk? Het begrip 'handhygiëne' omvat zowel *waarmee*, *hoe* als *wanneer* je handhygiëne toepast. Hieronder vind je een korte beschrijving van deze aspecten.

#### Waarmee pas je handhygiëne toe?



Handhygiëne doe je met water, zeep en een papieren handdoek óf met handalcohol. Je mag handalcohol altijd gebruiken, behalve als je handen zichtbaar vuil zijn, nat zijn, plakkerig aanvoelen of nadat je zelf naar de WC bent geweest. **Handalcohol werkt perfect tegen een coronavirus.**

*Tips:* Gebruik nooit zowel handalcohol als zeep. Dit is slecht voor je handen. Handschoenen zijn ook geen vervanging voor handhygiëne. Het aan- en uitdoen van handschoenen is juist in de meeste gevallen een indicatie dat je handhygiëne moet uitvoeren.



#### Hoe pas je handhygiëne toe?

Dit is het makkelijkst bij handalcohol. Je moet alleen alle stappen volgen zoals aangegeven in de handalcohol-instructies. Als je klaar bent met alle stappen, moet je je handen blijven wrijven totdat ze droog zijn.

<sup>1</sup> <https://ecdc.europa.eu/en/healthcare-associated-infections-long-term-care-facilities/facts>

<sup>2</sup> Pittet D, Hugonnet S, Harbarth S, et al. Effectiveness of a hospital-wide programme to improve compliance with hand hygiene. The Lancet. 2000;356:1307–1312.

Als je water, zeep en een papieren handdoek gebruikt, moet je eigenlijk dezelfde stappen volgen. Maar als je klaar bent, moet je de kraan niet aanraken met je hand. Hiervoor kun je je elleboog gebruiken indien er een kraanhendel aanwezig is. Anders kan je de kraan dichtdraaien met een papieren handdoek. Het is belangrijk dat je altijd een papieren handdoek gebruikt om je handen af te drogen indien je water en zeep gebruikt.



## Wanneer pas je handhygiëne toe?

Handhygiëne pas je toe nadat je de bewonerskamer inloopt (Kamer In), voordat je uit de bewonerskamer vertrekt (Kamer Uit), voor een invasieve handeling/eten en pillen voorbereiden (Voor Schoon) en na mogelijk contact met lichaamsvocht (Na Vies).



**Kamer In** is: Je doet de kamerdeur van de bewoner open en loopt naar binnen. Je doet de deur dicht. Daarna doe je handhygiëne – altijd aan de binnenkant van de kamer.



Voordat je de kamer uit gaat, doe je ook altijd handhygiëne. Dit is **Kamer Uit**. Dus: altijd IN de bewonerskamer. Als je de kamer al uitloopt zonder handhygiëne toe te passen, ben je te laat, want dan heb je de deurklink al aangeraakt met vieze handen. Als je een collega op de gang ziet met handschoenen aan, weet je dat die vergeten is om handhygiëne toe te passen en kan je die aanspreken.



Je moet voor een schone handeling ook altijd handhygiëne uitvoeren. Er zijn 2 soorten schone handelingen: invasieve handelingen, zoals injecteren en wondzorg, EN het bereiden van eten en pillen. We noemen dit: **Voor Schoon**.

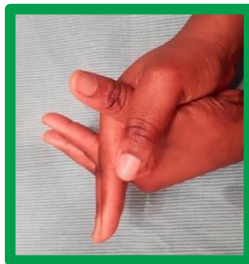


**Na Vies** is na aanraking met lichaamsvocht. Dit kan van jezelf zijn of van de bewoners.

**Tip:** Zorg dat je duimen goed aansluiten bij de rest van je hand als je de stappen toepast.



ONJUIST



JUIST



ONJUIST



JUIST

## Wanneer gebruik je handschoenen?



Als je mogelijk in contact komt met lichamelijke vloeistoffen, moet je handschoenen gebruiken. In het geval van een coronapatiënt, moet je altijd handschoenen gebruiken. Handschoenen zijn geen vervanging voor handhygiëne. Voor het dragen van handschoenen moet je **ALTIJD** handhygiëne uitvoeren. Anders

krijg je bacteriën op de buitenkant van de handschoenen. Na het afdoen van handschoenen, moet je ook handhygiëne doen. Dit is omdat bacteriën en virussen makkelijk op je handen komen bij het uittrekken van handschoenen.

**Handschoenen zijn nooit een vervanging voor handhygiëne.**



## Middelen

Bij schaarste kunnen we niet altijd kiezen voor de 1<sup>e</sup> keus middelen. Hieronder zijn instructies over de eerste, tweede en derde keus-middelen.

### Handalcohol

**Bij coronavirussen is handalcohol net zo effectief als zeep.**

1<sup>e</sup> keus: Zet handalcohol buiten de kamer op een tafel. Zet ook handalcohol in de kamer van de bewoner op een plek tenminste 2 meter van het bed. Zet naast het handalcohol ook een vuilnisbak voor de gebruikte schort én een bak voor gebruikte brillen en mondkapjes. Bij zichtbaar vuile handen, natte handen, plakkerige handen en na wc-gebruik moet je altijd je handen wassen.

2<sup>e</sup> keus: Geef iedere medewerker een persoonsgebonden kleine flacon handalcohol om mee tijdens de zorg bij zich te hebben.

3<sup>e</sup> keus: Gebruik water, zeep en een papieren handdoek.

## Welke

1<sup>e</sup> keus: Handalcohol met minstens 70% alcohol die door de CTGB is toegelaten in Nederland.

2<sup>e</sup> keus: Handalcohol met minstens 70% alcohol die niet door de CTGB is toegelaten in Nederland.

3<sup>e</sup> keus: Gebruik water, zeep en een papieren handdoek.

## Zeep

1<sup>e</sup> keus: Vloeibare zeep in een vaste houder aan de muur.

2<sup>e</sup> keus: Vloeibare zeep in een flacon.

3<sup>e</sup> keus: Een stuk zeep die op een houder zit zodat de zeep kan uitdrogen tussendoor.

## Handdoeken

1<sup>e</sup> keus: Papieren handdoeken in een papierenhanddoekhouder.

2<sup>e</sup> keus: Papieren handdoeken of keukenpapier die niet in een houder staat.

3<sup>e</sup> keus: Een schone stoffenhanddoek voor eenmalig gebruik.

## Handschoenen

1<sup>e</sup> keus: Lange nitril-handschoenen. Lange handschoenen moeten liggen op een tafel buiten de bewonerskamer. Zorg dat die weggegooid kunnen worden in een vuilnisemmer die niet met de handen aangeraakt hoeft te worden. (pedaalemmer) Deze handschoenen zijn ongepoederd en voldoen aan de NEN-normen. (NEN EN 374 NEN EN 455).

2<sup>e</sup> keus: Korte handschoenen. Latex handschoenen.

3<sup>e</sup> keus: Bij tekort aan handschoenen: Bij niet zichtbaar vuile handschoenen kunnen de handschoenen gedesinfecteerd worden met alcohol 70 % (oppervlakte desinfectans, geen handalcohol).

## Tips

- Zorg dat je handen niet te droog worden door een handcrème te gebruiken. Anders kunnen virussen en bacteriën in je handen nestelen.
- Gebruik een waterafstotende pleister bij een wond.

## Links

- [Handhygiëne e-learning voor verpleeghuismedewerkers](#)
- [Instructies voor een handhygiënetraining voor verpleeghuismedewerkers](#)
- Voor instructievideo's over handenwassen en handen desinfecteren, klik [hier](#) en [hier](#)
- [Algemene informatie over handhygiëne](#)
- Voor ander posters, klik [hier](#) of [hier](#)

# HANDHYGIËNE

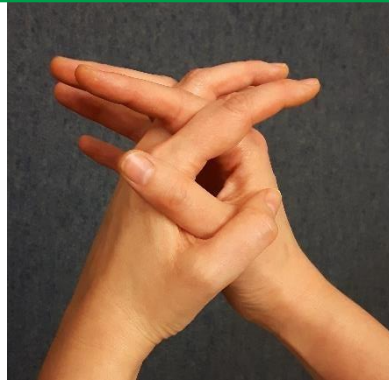
Op welke momenten?



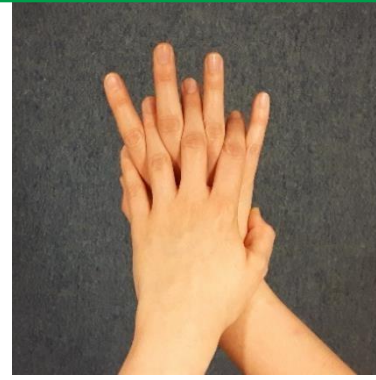
# Instructie handalcohol



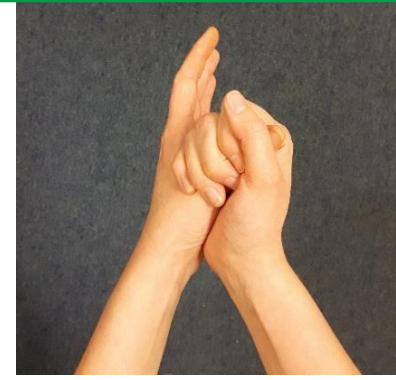
Stap 1: Verdeel de handalcohol



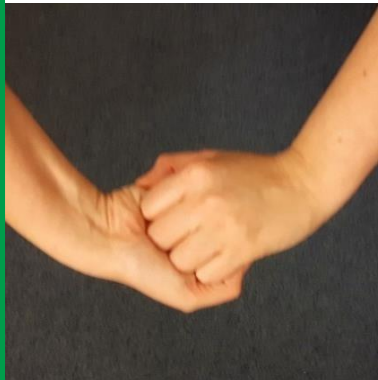
Stap 2: Tussen de vingers (palm tegen palm)



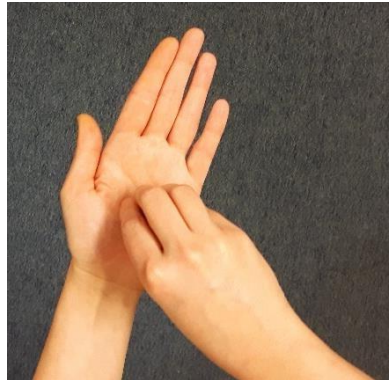
Stap 3: Bovenkant van de handen (handen op elkaar)



Stap 4: Duimen



Stap 5: Nagelriemen / knokkels



Stap 6: Vingertoppen



Stap 7: Polsen



Klaar!

## HOE ONTSMET IK MIJN HANDEN met handalcohol ?



1a



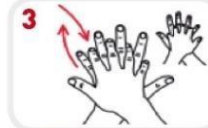
1b

Neem een handvol handalcohol (ongeveer 3 ml)



2

Wrijf de handpalmen tegen elkaar



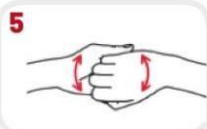
3

Wrijf de rechter handpalm over de linker handrug en omgekeerd



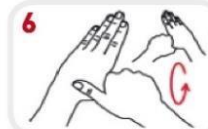
4

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



5

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



6

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



7

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



8

Spoel de handen goed af zodat alle zeepresten verwijderd worden



9

Dep de handen droog met een wegwerphanddoekje



10

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

20 à 30 sec



40 à 60 sec

