

# HYGIËNE IN DE GEHANDICAPTENZORG

Hygiënisch werken is van belang om besmetting met ziekmakende micro-organismen te voorkomen. Het is extra belangrijk als je te maken hebt met kwetsbare mensen, dus ook in de gehandicaptenzorg. Virussen, bacteriën en schimmels waar jij als gezond persoon nauwelijks hinder van ondervindt of waarvan je hooguit een paar dagen ziek bent, kunnen voor kwetsbare mensen ernstige en soms zelfs fatale gevolgen hebben. Dit komt omdat de afweer van deze groepen minder is dan bij gezonde mensen. Het is niet alleen belangrijk voor cliënten, maar ook voor jouw dierbaren thuis. Met hygiënisch werken verminder je de kans dat jij virussen of bacteriën mee naar huis neemt.

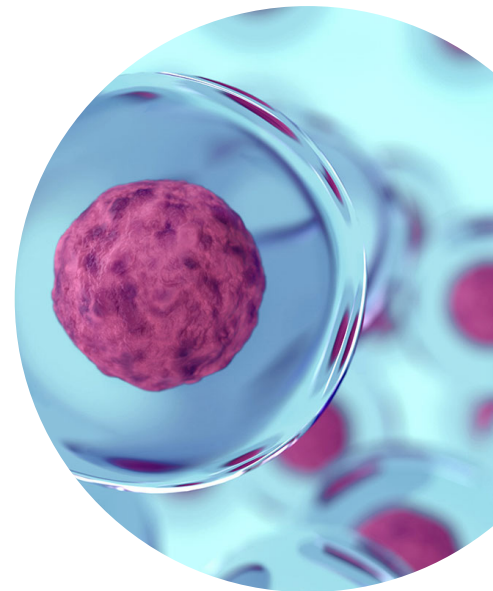
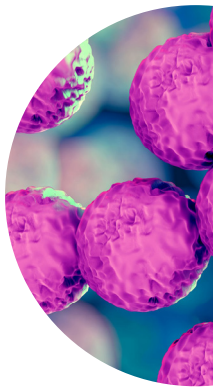
Hygiënische werken en infectiepreventie is ook belangrijk voor het voorkomen van antibioticaresistentie op de lange termijn. Als je hygiënisch werkt, kun je het aantal infecties beperken en hoeft er minder vaak antibiotica gebruikt te worden om de infecties te bestrijden. Als antibiotica te vaak worden gebruikt en onzorgvuldig worden ingenomen, kunnen steeds meer bacteriesoorten de werking van antibiotica weerstaan. In het ergste geval zijn bacteriële infecties in de toekomst niet meer te behandelen. Een infectie die nu gemakkelijk te bestrijden is, kan dan tot ernstige ziekte leiden. Een goede persoonlijke hygiëne, handhygiëne en hygiënisch werken helpt verspreiding van (resistente) bacteriën voorkomen.

## HYGIËNISCH WERKEN

Hygiënisch werken lijkt zo normaal. Maar in de praktijk worden de maatregelen niet altijd even goed nageleefd. Je hebt het te druk, je denkt er even niet aan of het is geen gewoonte bij jou in het team. En dat moet het juist wel zijn. Laat het onderwerp regelmatig terugkomen op een teamoverleg, hang posters op in de teamkamer of op de afdeling en spreek elkaar aan.

## PERSOONLIJKE HYGIËNE

Als je in de zorg werkt, moet je er natuurlijk schoon, netjes en goedverzorgd uitzien. Dat is wel zo prettig voor jezelf, je cliënt en je collega's. Maar het is ook van belang in verband met infectiepreventie. Houd je daarom aan een aantal regels, zoals schone kleding, geen sieraden dragen en je haren opgestoken. Bekijk voor alle regels de poster 'Klaar voor je werkdag'.





## 5 TIPS VOOR GOEDE HANDHYGIËNE

Deze tips zijn afkomstig van Paul Caesar, deskundige infectiepreventie. Hij schreef het blog 'Als je het slim doet, kost het geen extra tijd'.

1. Laat je telefoon wat vaker liggen. Het is heel verleidelijk om vaak op je telefoon te kijken. Vervolgens ben je dan tig keer per dag wel je telefoon aan het poetsen, maar niet je handen. Ik zou zeggen: beperk die momenten en benut je tijd voor goede handhygiëne. Lees ook eens deze 10 tips voor hygiënisch smartphone- en tabletgebruik:

<https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/gezondheid/hygiene/tips-smartphone-tablet>

2. Gebruik handalcohol en doe het goed. Wrijf de handalcohol in tot je handen droog zijn in plaats van dat je met je handen gaat wapperen. Als de alcohol helemaal is ingewreven, betekent dit dat het zijn werk goed heeft kunnen doen.
3. Desinfecteer echt je hele hand. Dus ook je polsen en tussen je vingers en vingertoppen. Je kunt handhygiëne niet een beetje doen. Of je doet het helemaal goed of niet.
4. Weet dat het in het begin even wennen is. Het duurt even voordat het onderdeel wordt van je routine. En daarom kan het in het begin voelen alsof het extra tijd kost. Maar wanneer je geoefend bent, kun je al lopend je handen desinfecteren en kost het je niets extra.
5. Zing een liedje in gedachten. Als je 20 tot 30 seconden je handen desinfecteert, heb je het goed genoeg gedaan. Maar hoe weet je wanneer er 20 tot 30 seconden voorbij zijn? Nou: wanneer je Happy Birthday hebt gezongen. Je kunt er ook natuurlijk ook een ander vrolijk deuntje voor uitzoeken. Zolang het maar bijdraagt aan jouw goede humeur!



### FEITEN EN CIJFERS

- Naar schatting overlijden er in Europa jaarlijks 25.000 mensen aan antibioticaresistente. Als we niks doen dan is dit in 2050 wereldwijd gestegen naar 10 miljoen mensen.
- 20 procent van alle zorgmedewerkers past goede handhygiëne toe.
- In Nederland komt relatief weinig antibioticaresistentie voor, maar in omliggende landen is een sterke toename in antibioticaresistentie.

### WIST JE DAT...

- ... een vaatdoekje meer bacteriën bevat dan een telefoon of lichtknopje?
  - ... lange mouwen gemakkelijk verontreinigd kunnen raken door contact met de bewoner?
  - ... onder een trouwring veel bacteriën achterblijven? Ook bij een gladde trouwring. Door het dragen van ringen versleep je allerlei micro-organismen van cliënt naar cliënt, waardoor er veel kans is op besmetting met bijvoorbeeld het norovirus of andere (diarree)virussen.
  - ... je ook handhygiëne moet toepassen als je handschoenen draagt?
-