

Informatiebrochure

voor revalidant,
familie en bezoekers

Hier dragen we goede
hygiëne op handen !



- Wat kan ik doen als patiënt?
- Wat kan ik doen als bezoeker om infecties te vermijden?
- Hoe vermijd ik een infectie met multiresistente kiemen?
- Wat als ik zelf drager ben van een multiresistente bacterie?

Handhygiëne: praat erover met je zorgverlener! Samen vermijden we infecties.

Ben je opgenomen in het ziekenhuis, kom je op consultatie of op bezoek ?

Dan is goede handhygiëne van essentieel belang. Hande vormen namelijk de belangrijkste overdrachtsweg van micro-organismen. Handhygiëne is de meest doeltreffende maatregel ter preventie van zorginfecties en de verspreiding van (multiresistente) micro-organismen (onder andere bacteriën, virussen en schimmels). Met goede handhygiëne voorkom je enerzijds besmetting van jezelf, anderzijds voorkom je ook besmetting van je omgeving en aldus ook overdracht van microben naar andere revalidanten en zorgverstrekkers.

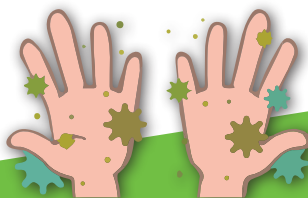
➤ Wat kan ik doen als patiënt?

Als patiënt of familielid/bezoeker kan u een belangrijke rol spelen om handhygiëne te bevorderen. U wordt dan een partner van artsen, verpleegkundigen en paramedisch personeel in uw eigen zorg of die van uw naasten. Handhygiëne is immers belangrijk bij elke vorm van zorgverlening, ongeacht door wie die gebeurt.

1. Aanspreken van de zorgverleners

Toon duidelijk uw waardering wanneer zorgverleners hun handen ontsmetten tijdens de zorgverlening. Als u de indruk hebt dat ze dat vergeten zijn, vraag dan vriendelijk of ze hun handen hebben ontsmet. Vooral als de zorgverlener u benadert, kan u hem/haar beleef herinneren aan het belang van een goede handhygiëne.

Als u uw zorgverleners op een vriendelijke en positieve manier aanspreekt over handhygiëne, zullen ze uw goede bedoelingen begrijpen en u dat niet kwalijk nemen.



In het ziekenhuis moeten zorgverleners hun handen op de volgende momenten ontsmetten:

- vóór ze de patiënt aanraken.
- vóór ze een zo steriel mogelijke of invasieve behandeling uitvoeren (= het inbrengen van een instrument in een orgaan, bv. plaatsen van een intraveneuze kathe-ter, uitvoeren van een bloedafname
- na aanraking van de patiënt of zijn directe omgeving (bv. bed, nachtkastje)
- na handelingen die hen kunnen blootstellen aan bloed en/of lichaamsvochten (bv. urinezak leegmaken.)

Via de nationale campagnes voor een betere handhygiëne sensibiliseren wij zorgver- leners om zich open te stellen voor een actieve bijdrage van de patiënt en zijn familie. Bovendien is het je recht om informatie te vragen aan zorgverleners en om na te gaan of je de best mogelijke zorg krijgt.

Wij raden je aan om je zorgverlener als volgt aan te spreken:

ZO MOET HET

ZO MOET HET ZEKER NIET

Is handhygiëne niet noodzakelijk vooraleer je van start gaat?	Viezerik!
Heb ik je al doen denken aan handhygiëne?	Moordenaar!
De verpleegkundige ontsmet altijd zijn/haar handen vooraleer hij/zij me aanraakt. Jij toch ook, hé dokter? (specifiek voor het aanspreken van artsen)	Als ik een zorginfectie oloop, zal het jouw fout zijn!
Bedankt voor het ontsmetten van je handen.	Ik zeg het aan je chef als je je handen niet ontsmet.
Ik heb gehoord dat handontsmetting noodzake- lijk is vooraleer een patiënt wordt aangeraakt. Is dit correct? Doe jij dit ook?	Ik meld het aan de pers als hier geen correcte handhygiëne wordt toegepast.

Herinneren en bedanken zijn positieve interacties. Jouw zorgverlener zal dan ook je positieve intenties begrijpen om een infectie te voorkomen. Houd het simpel en doe het vaak!

2. Uw rol

Pas goede handhygiëne toe: de beste manier om infectie te voorkomen, is uw handen wassen met water en zeep of handalcohol. Let erop dat u uw handen grondig wast. Wanneer u handalcohol gebruikt, moet u uw handen inwrijven tot ze droog zijn.

Neem na iedere sportactiviteit een douche en was u met zeep. Droog u af met een propere handdoek en doe propere kleren aan. Was u uitsluitend met vloeibare zeep en niet met een vast stuk zeep (uit bv. de kleedkamer van het sportcentrum). Vaste zeep kan immers microben verspreiden.

Bedek wondjes: reinig wonden, sneden of schrammen met water en zeep en bedek ze met een plakker/verband tot ze genezen zijn. Houd wonden droog en proper. Wordt de plek rond uw wonde rood, warm of dik, dan kan dat wijzen op een infectie. Vraag in dat geval advies aan een zorgverlener. Raak wonden of verbanden van andere personen niet aan.

Was uw spullen op hoge temperatuur. Wanneer u een wonde hebt, was dan uw handdoeken, badjassen en bedlinnen in heet water met extra bleekmiddel. Was sportkledij na elk gebruik.

Zorg dat u een klein flesje handalcohol bij u hebt voor het geval er geen water en zeep beschikbaar is om uw handen te wassen.

3. En de familie

Familieleden en bezoekers wassen of ontsmetten best hun handen bij aankomst in je kamer (zeker vóór ze je aanraken) maar ook wanneer ze je kamer verlaten.

Als je artsen, verpleegkundigen en paramedisch personeel op een vriendelijke en positieve manier aanspreekt over handhygiëne, zullen ze je goede bedoelingen begrijpen en je dat niet kwalijk nemen.

Wat kan ik doen als bezoeker om infecties te vermijden?

Ga je op bezoek bij een familielid of vriend in een zorginstelling? Let dan op deze 5 puntjes zodat microben niet verspreid worden en dus geen infecties kunnen veroorzaken:

Was of ontsmet je handen vóór je op bezoek komt

De zeep en handalcohol in de kamer van een patiënt zijn voor iedereen. Was of ontsmet je handen wanneer je de kamer binnenkomt en buitengaat. Zo vermijd je dat microben binnengebracht worden en zich verspreiden in de kamer. Dring erop aan dat ook zorgverleners handhygiëne toepassen vóór ze een familielid of vriend verzorgen. Reinig je handen na hoesten en niezen en nadat je je ogen, neus of mond hebt aangeraakt. Zeker na een bezoek aan het toilet. Ook vóór en na de maaltijd, is het aangeraden je handen te wassen of te ontsmetten. Lees en volg aandachtig eventuele instructies aan de ingang van de patiëntenkamer.

Blijf thuis wanneer je ziek bent

Ga niet op ziekenbezoek wanneer je ziek bent of de afgelopen drie dagen ziektesymptomen hebt vertoond zoals misselijkheid, braken, diarree, koorts (of koortsachtig gevoel), hevige hoest of uitslag.

Vraag of het ok is

Bloemen, kinderen en/of huisbereid eten kunnen het bezoek voor een patiënt heel aangenaam maken. Vraag altijd aan de zorgverlener of dit toegelaten is.

Volg speciale voorzorgsmaatregelen indien nodig

Als de patiënt die je wil bezoeken 'in isolatie' verblijft, bespreek dan met een zorgverlener wat je moet doen vooraleer je de kamer mag binnengaan. Het is mogelijk dat je een masker en/of andere beschermende kledij moet dragen.

Vermijd rommel

Beperk de persoonlijke spullen van de patiënt in de kamer. Minder rommel vergemakkelijkt het poetsen van de patiëntenkamer. Zorg er ook voor dat de spullen van de patiënt zich niet op de vloer of in de buurt van de vuilbak bevinden.

BRON: Infection prevention and You (APIC - Patients and families)

Hoe vermijd ik een infectie met multiresistente kiemen?

Pas goede handhygiëne toe: de beste manier om infectie te voorkomen, is je handen wassen met water en zeep (of handalcohol). Let erop dat je je handen grondig genoeg wast. Wanneer je handalcohol gebruikt, moet je je handen inwrijven tot ze droog zijn. Ga spaarzaam om met antibiotica: resistente microben zijn het gevolg van ongepast gebruik van antibiotica. Zet je (huis)arts dus niet onder druk om onnodig antibiotica voor te schrijven en bewaar geen restjes antibiotica in je huisapotheek.

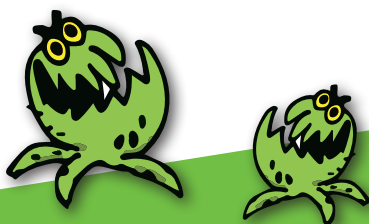
Shower power: neem na iedere sportieve activiteit een douche en was je met zeep. Droog je af met een propere handdoek en doe propere kleren aan. Zie of de douches in de kleedkamer van het sportcentrum uitgerust zijn met een zeepflacon en niet met een vast stuk zeep waardoor microben verspreid kunnen worden.

Bedek wondjes: Besteed aandacht aan je huid. Reinig wonden, sneden of schrammen met water en zeep en bedek ze met een plakker/verband tot ze genezen zijn. Hou wonden droog en proper. Wordt de plek rond je wonde rood, warm of dik, dan kan dat wijzen op een infectie. Vraag in dat geval advies aan een zorgverlener. Raak wonden of verbanden van andere personen niet aan.

Was je spullen op hoge temperatuur: Wanneer je een wonde hebt, was dan je handdoeken, badjassen en bedlinnen in heet water waaraan extra bleekmiddel is toegevoegd. Kledij die je gedragen hebt tijdens het sporten, dient na elk gebruik gewassen te worden.

Wapen jezelf: zorg dat je een klein flesje handalcohol bij je hebt voor het geval je niet over water en zeep kunt beschikken voor het uitvoeren van handhygiëne.

BRON: Infection prevention and You (APIC - Patients and families)



Wat als ik zelf drager ben van een multiresistente bacterie?

Multiresistente bacteriën reageren enkel op een beperkt aantal antibiotica. Daarom kunnen ze infecties veroorzaken die moeilijk te behandelen zijn. Het is dus noodzakelijk om hun verspreiding binnen de zorginstellingen te beperken.

Multiresistente bacteriën verspreiden zich heel gemakkelijk van persoon tot persoon via de handen. Andere manieren van overdracht zijn hoesten, niezen en soms via de kleding. Daarom nemen je zorgverleners specifieke maatregelen om de verspreiding van de multiresistente bacteriën te voorkomen: handhygiëne, het dragen van een schort, een masker, handschoenen, ...

Aarzel niet om extra advies te vragen aan je zorgverleners.

Voorzorgsmaatregelen

De belangrijkste voorzorgsmaatregel is handhygiëne. Zowel voor patiënten als voor bezoekers. In het ziekenhuis moet je je handen altijd ontsmetten met handalcohol. Dat moet je meerdere keren per dag doen, zeker als je de kamer verlaat.

Een goede persoonlijke hygiëne is essentieel. In sommige gevallen is het gebruik van antimicrobiële zeep vereist.

Strikte mondhygiëne is ook heel belangrijk. In sommige gevallen wordt ontsmettend mondwater voorgeschreven.

De kledij die gedragen wordt, moet proper zijn en bij voorkeur wordt ze dagelijks gewisseld.

In bepaalde gevallen zijn extra voorzorgsmaatregelen vereist.

Vraag jouw bezoekers om geen gebruik te maken van het toilet op je kamer en om niet op bezoek te gaan bij andere patiënten.

Advies bij terugkeer naar huis

Informeer je zorgverleners als je drager bent van multiresistente bacteriën.

Handen wassen met water en zeep blijft heel belangrijk. Je handen ontsmetten met handalcohol is niet meer nodig.

Voor je persoonlijke hygiëne: was jezelf elke dag met normale zeep. Was je kleren op de hoogst mogelijke temperatuur met je gebruikelijke wasmiddel. De ideale wastemperatuur is 60°C. Strijken is ook een goede manier om ziekteverwekkende microben te doden.

Alle bevulde verbanden en beschermingen mogen weggegooid worden met het huishoudelijk afval.

Advies bij een nieuwe hospitalisatie

Meld bij opname in het ziekenhuis dat je drager bent (geweest) van multiresistente bacteriën.

Surf naar
www.ubentingoedehanden.be

Nog vragen?

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen, aarzel dan niet deze te stellen aan een verpleegkundige of aan de verpleegkundig-ziekenhuishygiënist.

