



# Handhygiëne

# Handhygiëne

Handhygiëne is het wassen of ontsmetten van de handen. Zorgverleners ontsmetten de handen voor en na elk contact met een patiënt of voorwerpen in de omgeving van een patiënt. Zij zullen extra de handen ontsmetten vooraleer een zuivere handeling, zoals toedienen van medicatie of een inspuiting, uit te voeren. Indien hun handen zichtbaar bevuild zijn zullen zij hun handen wassen met water en zeep.

Zorgverleners doen dit om geen gevaarlijke kiemen over te dragen van de ene naar de andere patiënt en om ziekenhuisinfecties tegen te gaan. Om handhygiëne te kunnen toepassen moeten de handen en onderarmen van de zorgverleners volledig vrij zijn en hebben zij korte, propere nagels. Om dezelfde reden is het belangrijk dat de zorgverleners geen ringen, juwelen of polshorloges dragen.

## WAAROM?

In een ziekenhuisomgeving zijn veel bacteriën aanwezig. Zowel gezonde bacteriën, die nodig zijn om gezond te blijven, als ziekteverwekkende bacteriën. Handen kunnen ziekteverwekkende bacteriën overdragen. Vooral personen met een verminderde weerstand kunnen hiervoor gevoelig zijn.

**Handhygiëne is de beste manier om het overdragen van deze ziekteverwekkende kiemen te vermijden en om ziekenhuisinfecties te voorkomen.**



World Health  
Organization

Patient Safety

A World Alliance for Safer Health Care

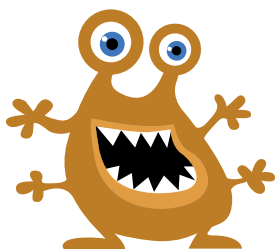
# Hoe kan je helpen infecties te voorkomen?

In het ziekenhuis gaat veel aandacht naar goede handhygiëne van alle zorgverleners.

De zorgverleners hechten veel waarde aan het **goed en consequent uitvoeren van de handhygiëne maatregelen**. Indien zij toch eens zouden vergeten om dit correct toe te passen mag je hen daar steeds aan helpen herinneren. **Vraag gerust na** of zij de handen hebben ontsmet of om geen ring of polshorloge te dragen voor zij je verzorgen of behandelen.

## Je kan ook bijdragen aan het voorkomen van ziekenhuisinfecties door:

- Zelf regelmatig de handen te ontsmetten of wassen
- Steeds papieren wegwerpzakdoekjes te gebruiken in het ziekenhuis
- Door jouw mond en neus te bedekken met een wegwerpzakdoekje tijdens het niezen of hoesten.



# Handen wassen

🕒 40–60sec.

## WANNEER?

- Indien je handen zichtbaar bevuild zijn
- Voor een maaltijd
- Na toiletbezoek
- Na hoesten, niezen of snuiten

## HOE?

Door je handen onder stromend water te houden en voldoende vloeibare zeep uit een dispenser te nemen (2 maal pompen). Daarna wrijf je je handen tot aan de polsen goed in met zeep gedurende 15 seconden. Spoel ze dan af onder stromend water en droog af met wegwerp papieren handdoekjes.



**1** Maak je handen nat met water.



**2** Gebruik genoeg zeep.



**3** Wrijf de handpalmen over elkaar, inclusief de polsen.



**4** Wrijf met gekruiste vingers je rechterhandpalm over je linkerhandrug en omgekeerd.



**5** Wrijf handpalm tegen handpalm met gekruiste vingers.



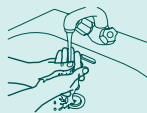
**6** Wrijf met de achterkant van je vingers tegen de handpalm.



**7** Maak cirkels met je linkerduim in je rechterhand en omgekeerd.



**8** Maak cirkels met je vingers over handpalm en handrug.



**9** Spoel je handen af met water.



**10** Droog je handen.



**11** Draai de kraan toe met een doekje.



**12** Je handen zijn nu proper.

# Handen ontsmetten

30sec.

## WANNEER?

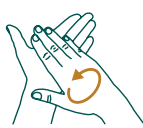
- Bij het verlaten van de kamer
- Na activiteiten die gemeenschappelijk gebeuren met andere patiënten

## HOE?

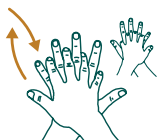
Door de handen tot aan de polsen in te wrijven met handalcohol. Je vindt de handalcohol aan de ingang van de kamer of gemeenschappelijke ruimte of aan het uiteinde van jouw bed. Pomp minstens twee maal om voldoende handalcohol te hebben om jouw handen goed te kunnen ontsmetten.



1 Neem een handvol handalcohol (ongeveer 3ml).



2 Wrijf de handpalmen over elkaar, inclusief de polsen.



3 Wrijf met gekruiste vingers je rechterhandpalm over je linkerhandrug en omgekeerd.



4 Wrijf handpalm tegen handpalm met gekruiste vingers.



5 Wrijf met de achterkant van je vingers tegen de handpalm.



6 Maak cirkels met je linkerduim in je rechterhand en omgekeerd.



7 Maak cirkels met je vingers over handpalm en handrug.



8 Je handen zijn nu proper.

## NOTITIES

---

---

---

---

---

---

---

---

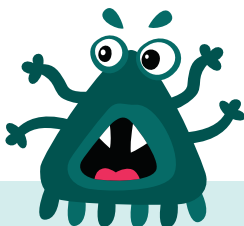
---

---

## Meer informatie

### TEAM ZIEKENHUISHYGIËNE

teamziekenhuishygiene@azglorieux.be



### AZ GLORIEUX

Stefaan Modest Glorieuxlaan 55, 9600 Ronse

T 055 23 30 11 | info@azglorieux.be | www.azglorieux.be

Deze folder is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet.

Mocht deze folder vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn de medewerkers en artsen hiervoor niet aansprakelijk.