



Waardigheid en trots

Hygiëne

Hygiëne in de zorg is echt anders dan hygiëne bij jou thuis. Daar wonen meestal gezonde mensen die een goede weerstand hebben. In de zorg is dat anders. Cliënten zijn kwetsbaar en wonen bovendien dicht op elkaar. Extra aandacht voor hygiëne is dan ook geen overbodige luxe.

Landelijke richtlijn

De Hygiënerichtlijn voor verpleeghuizen en woonzorgcentra (maart 2016) is een praktische leidraad met alle belangrijke onderwerpen: persoonlijke hygiëne medewerkers, omgang met cliënten, omgang met lichaamsvloeistoffen, wondverzorging, omgang met en opslag medicijnen en steriele middelen, preventie van infectieziekten, isolatie, MSRA, Norovirus, voedselveiligheid, reinigen en desinfectie. De richtlijn is ook van toepassing voor kleinschalige woonvoorzieningen. Je kunt hem vinden op Zorg voor Beter: www.zorgvoorbeter.nl/hygiene. Daarnaast is er een hygiëncode voor hygiëne in de keuken: www.zorgvoorbeter.nl/ouderenzorg/hygiene-eten-en-drinken.html

De landelijke richtlijn in het kort

Handhygiëne

- ✓ Pas **handhygiëne** toe op de vijf momenten van handhygiëne bij cliëntcontact:
 - voor contact met cliënt
 - voor schone/steriele handelingen
 - na contact met cliënt
 - na aanraken omgeving cliënt
 - na contact met lichaamsvloeistoffen cliënt.
- ✓ En in de volgende situaties: bij zichtbare verontreiniging, na toiletbezoek, voor en na handelingen met eten, na niezen of snuiten, na uittrekken handschoenen of andere persoonlijke beschermingsmiddelen, na schoonmaak, na contact met (uitwerpselen van) huisdieren en vóór en na het gebruik van een communicatiemiddel (telefoon, tablet, toetsenbord, touchscreen).

- ✓ Handhygiëne =
 - **handen wassen** (met zeep gedurende minimaal 10 seconden goed wassen, drogen met disposable handdoek)
 - of: **desinfectie** met alcohol, 30 seconden goed inwrijven.
- ✓ Stimuleer handhygiëne bij de **cliënt**.

Persoonlijke hygiëne

- ✓ Draag geen **sieraden** of horloge aan handen en onderarmen. Ook geen gladde ring.
- ✓ Zorg voor korte, schone **nagels**. Geen nagellak of kunstnagels!
- ✓ **Haren** zijn kort of bijeengebonden, baarden of snorren zijn schoon en kort, hoofddoekjes zijn schoon en strak om het hoofd.
- ✓ Draag schone, gladde, niet-pluizende **kleding** met korte of opgerolde mouwen.
- ✓ Draag **kleding** die goed te **wassen** is: machinaal (volledig programma) op een temperatuur van minimaal 60°C óf op een temperatuur van 40°C tot 60°C én gedroogd in de droogtrommel (minimale stand kastdroog) en/of gestreken (minimale stand 150°C, warm wol/polyester/zijde).

Persoonlijke beschermingsmiddelen

- ✓ Gebruik **handschoenen** bij zorghandelingen (Bijvoorbeeld: wondverzorging, stomazorg, mondzorg, puncties en vuil wasgoed) waarbij je in contact komt met bloed, lichaamsvocht, secreta en excreta, slijmvliezen en niet-intacte huid en met verpleeg- en behandelmaterialen die hiermee in aanraking zijn geweest.
- ✓ Weet wanneer je andere **beschermingsmiddelen** zoals mondneusmasker en schort moet gebruiken en weet waar je ze kunt vinden.

Desinfectie

- ✔ **Desinfectie** van materialen, apparaten en verpleegartikelen is alleen noodzakelijk als er zichtbaar bloed of andere lichaamsvochten op aanwezig zijn. Anders kan met alleen reinigen worden volstaan.
- ✔ Ga bij desinfectie op de juiste manier te werk. Pak het protocol en de gebruiksaanwijzing erbij.
- ✔ Werk met wegwerp-schoonmaakmaterialen en draag handschoenen.

MRSA, Noro en andere infectieziekten

Bij een **infectieziekte** is het zaak snel te handelen en de juiste dingen te doen. Omdat het niet iets is wat je dagelijks meemaakt, kennen veel mensen de afspraken niet. Je hoeft ze niet uit je hoofd te kennen, maar regel het vooraf goed:

- ✔ Zorg voor noodpakketjes met handschoenen, mondneusmasker, schorten enzovoort.
- ✔ Zorg dat er een helder protocol is dat iedereen weet te vinden.
- ✔ Stimuleer elkaar het protocol erbij te pakken als het zover is en houd je aan de afspraken.

Eten en drinken

- ✔ Let op de **houdbaarheidsdatum** en bewaar voedingsmiddelen op de juiste plaats. Hanteer het **first-in-first-out**-principe.
- ✔ Controleer regelmatig de temperatuur van de **koelkast** (tussen de 3 en 7°C).
- ✔ Verhit alles goed. Zorg ervoor dat vlees door en door gaar is.
- ✔ Zorg voor een strikte scheiding tussen rauw en bereid **vlees**, was je handen nadat je rauw vlees hebt aangeraakt en maak materialen zoals messen en keukenmaterialen tussendoor schoon.

- ✔ Gebruik verschillende snijplanken voor groente en vlees en was ze tussentijds en na afloop grondig af, het liefst in de vaatwasser.
- ✔ Vermijd voedsel dat makkelijk een **voedselvergiftiging** veroorzaakt: rauw voedsel (eigeel en eiwit in puddingen, filet americain), schaal- en schelpdieren die na aankoop niet meer worden verhit, zachtgekookte of zachtgebakken eieren.
- ✔ Was **rauwkost** goed en bewaar het in de koelkast tot gebruik.
- ✔ Houd **schone en vuile vaat** strikt gescheiden. Gebruik **schone theedoeken en vaatdoeken**.

Waar let je op in je dagelijkse praktijk?

- ✔ Was ik mijn handen vaak genoeg? Stimuleren wij elkaar daarin?
- ✔ Zijn er handschoenen aanwezig? Gebruiken we die ook?
- ✔ Draagt er iemand een ring, kunstnagels of nagellak?
- ✔ Hebben we chloortabletten en alcohol? Gebruiken we die ook als het nodig is?
- ✔ Weten we voldoende van hygiëne in de keuken? Hygiëne in de keuken is een onderwerp waar verpleegkundigen en verzorgenden vaak minder vanaf weten. Thuis is het allemaal minder belangrijk dan in de zorg. Verdiep je er eens in, lees de hygiëncode en praat er met elkaar over.



Dit komt allemaal uit de Hygiënerichtlijn voor verpleeghuizen en woonzorgcentra: www.zorgvoorbeter.nl/hygiene



Postbus 19188
3501 DD Utrecht

Catharijnesingel 47
3511 GC Utrecht

030 789 25 10
www.waardigheidentrots.nl

- www.twitter.com/waardigentrots
- www.facebook.com/waardigheidentrots
- www.linkedin.com/company/waardigheidentrots