

Persoonlijke hygiëne

Adequate persoonlijke hygiëne draagt bij aan infectiepreventie. Het beschermt de hulpverlener en de patiënt tegen de overdracht van micro-organismen. Een belangrijk onderdeel van persoonlijke hygiëne is handhygiëne. Dit wordt uitgewerkt in het hoofdstuk Handhygiëne. Persoonlijke beschermingsmiddelen kunnen de persoonlijke hygiëne ondersteunen. Dit wordt uitgewerkt in het hoofdstuk Persoonlijke beschermingsmiddelen.

Persoonlijke hygiëne algemeen

Aanbevelingen persoonlijke hygiëne

Kleding

- Draag in elk geval schone (werk)kleding met korte mouwen tijdens het verrichten van ingrepen waarbij huid of slijmvliezen worden doorbroken of tijdens verloskundige handelingen.

Sieraden

- Draag geen sieraden/accessoires aan handen en onderarmen zoals ringen, polshorloges, armbanden en braces tijdens het verrichten van ingrepen waarbij huid of slijmvliezen worden doorbroken of tijdens verloskundige handelingen. Draag tijdens overige werkzaamheden hooguit een polshorloge als dit nodig is voor diagnostische doeleinden.

Nagels

- Houd de nagels kortgeknipt en schoon.
- Draag geen nagellak, kunst- of gelnagels.

Haar en gezicht

- Draag lang haar opgestoken of bijeengebonden.
- Zorg voor een kortgeknipte baard/snor die niet in contact kan komen met (de omgeving van) de patiënt of zijn kleding.
- Verwijder een sieraad in een piercing wanneer dit hinderlijk is bij de verzorging/behandeling van de patiënt.
- Verwijder een oorbel/zichtbare piercing bij ontsteking van de insteekplaats en dek een ontstoken insteekplaats af met een niet-vochtdoorlatende pleister.

Hoest-, snuit- en toilethygiëne

- Hoest/nies met een afgewend gezicht met een papieren zakdoek/tissue voor de mond of hoest/nies in de elleboogplooï.
- Gebruik een papieren zakdoek/tissue bij het snuiten van de neus.
- Gebruik een papieren zakdoek/tissue eenmalig en gooi deze na gebruik direct weg.
- Pas direct handhygiëne toe na hoesten, niezen, snuiten en/of toiletbezoek.

Eten, drinken en roken

- Eet, drink of rook niet in ruimten voor onderzoek en behandeling, of waar met patiëntmateriaal wordt gewerkt. Vooral bij het roken bestaat de kans dat de mondslijmvliezen worden aangeraakt.

Gebruik van telefoon en andere multimedia-apparatuur

- Gebruik multimedia-apparaten tijdens patiëntgebonden werkzaamheden alleen nadat handhygiëne is toegepast. Houd multimedia-apparaten buiten 'vieze ruimtes of oppervlakken'.

Achtergrondinformatie persoonlijke hygiëne

(Werk)kleding waarbij de onderarmen onbedekt blijven, heeft de voorkeur bij patiëntgebonden contact omdat de handhygiëne beter uitvoerbaar is en lange mouwen makkelijk gecontamineerd kunnen raken met (pathogene) micro-organismen door contact met (de omgeving van) de patiënt. Het geven van een hand valt niet onder patiëntgebonden werkzaamheden.

Vooral bij ingrepen waarbij de huid of de slijmvliezen doorbroken worden en tijdens verloskundige handelingen is het noodzakelijk vooraf de handen en onderarmen goed te reinigen. Dit kan niet als de handen en/of de onderarmen met sieraden zijn bedekt.

Mogelijke bronnen van besmetting zijn:

- Lange nagels en kunstnagels.

- Gebruikte zakdoeken in de broekzak of elders in de (werk)kleding. Bij iedere aanraking besmetten zij de handen.
- Multimedia-apparatuur (telefoons, tablets, toetsenborden, enzovoorts) kan gecontamineerd worden met micro-organismen die vervolgens via de handen overgedragen kunnen worden. Reinig of desinfecteer de handen daarom tussen fysiek patiëntcontact en het gebruik van multimedia-apparatuur. Het gebruik moet dan worden gezien als het beëindigen en, indien van toepassing, het opnieuw aangaan van handcontact met de patiënt.^{1,2,3}

Deze pagina delen   

print