

Infectiepreventie

E. Muller *

Als zorgverlener heb je een grote verantwoordelijkheid om infecties te voorkomen. In Europa komen elk jaar zo'n vier miljoen zorggerelateerde infecties voor. Dit kunnen milde, maar ook ernstige infecties zijn, soms zelfs met fatale afloop. Hygiënisch werken is daarom belangrijk om besmetting met ziekmakende micro-organismen te voorkomen. Zo verklein je het risico op besmetting en bescherm je cliënten/patiënten en medewerkers. Hygiënisch werken in de zorg en infectiepreventie gaan hand in hand (1,2).

Infectiepreventie en de dagelijkse praktijk

Het lijkt zo voor de hand liggend, en toch is de praktijk weerbarstiger dan de theorie. Infectiepreventie en de dagelijkse praktijk botsen wel eens met elkaar (3). Natuurlijk is iedereen van goeden wille en natuurlijk worden in de zorg maatregelen genomen om zo hygiënisch mogelijk te werken. Maar in de drukte van alle dag kan het anders gaan dan zou moeten. Zo kan makkelijk vergeten worden de handen te desinfecteren na het uittrekken van wegwerphandschoenen. Niet elke handschoen is waterdicht waardoor er – na contact met bijvoorbeeld feces, wondvocht of ander lichaamsvocht – makkelijk resten op de handen achterblijven, die vervolgens hun weg kunnen vinden naar bijvoorbeeld een deurknop, toetsenbord of pen. Stel je voor wat er gebeurt als je je haren uit je gezicht wrijft of krabt op je onderarm. En wat te denken van vies verbandmateriaal, dat – per ongeluk – op de grond valt



Foto 1. Vies verbandmateriaal op de grond.

(foto 1) of op de onderzoekstafel een natte plek achterlaat (foto 2)? Als we dat niet grondig reinigen, is de kans op een besmetting voor een volgende patiënt groot. We kunnen ons er wel een beeld van voorstellen.

Toegegeven, infectiepreventie is een uitdaging. Infectiepreventie kost veel tijd. Omkleden, in de juiste volgorde zorg verlenen, zijn uitdagingen als de tijdsdruk toeneemt. Lever dan maar eens adequate zorg aan patiënten die bijv. 'in isolatie' liggen. Zo kan contactisolatie ertoe leiden dat zorgmedewerkers minder vaak bij de patiënten komen, waardoor ze te weinig zorg krijgen of fysieke achteruitgang niet tijdig opgemerkt wordt. Infectiepreventie kost ook geld en investering in beschermende materialen, zoals kleding, maskers, handschoenen etcetera. (3). Infectiepreventie betekent, dat je alert moet zijn en voortdurend 'aan' staat. Dat vraagt wat van je!

Voorkomen is beter dan genezen

Toch blijft infectiepreventie een belangrijk onderdeel in de zorg. Want micro-organismen, zoals bacteriën, virussen, parasieten en schimmels, zijn overal. Op de handen, de huid, in lichaamsvloeistoffen (bloed en urine), in voedsel en op gebruiksvoorwerpen. De meeste micro-organismen zijn onschuldig en sommige zijn zelfs nuttig, maar er kunnen ook ziekteverwekkers tussen zitten, zoals bijvoorbeeld het griepvirus, de salmonellabacterie en E. colibacterie (4). Ben je gezond of is de ziekteverwekker niet agressief van aard, dan hoef je niet ziek te worden. Maar kwetsbare ouderen, baby's of mensen die al ziek zijn, hebben wél een groter risico op een infectie (1,2,4). Voorkomen is beter dan genezen!

Uit onderzoek blijkt dat infectiepreventie onderdeel is van goede zorg. Patiënten en hun mantelzorgers hebben minder risico om ziek te worden of te overlijden. Verspreiding van (resistente) bacteriën en ziektes wordt dan voorkomen. Infectiepreventie draagt bij aan een veilige werkomgeving. Infectiepreventie begint ... bij goede hygiëne (1,2,4).



Foto 2. Verbandmateriaal op de onderzoekstafel.

Hygiëne richtlijnen

Om zorgverleners de juiste informatie te geven over hygiëne, zijn er richtlijnen opgesteld (1). Deze zijn bruikbaar in de dagelijkse praktijk.

Hieronder enkele belangrijke pijlers:

Persoonlijke hygiëne (1,2,4)

■ Kleding

Draag elke dag schone dienstkleding of schone eigen kleding. Zorg voor wasbare (bij voorkeur 60 graden) kleding. Wissel van kleding na de dienst. Draag korte mouwen (ook in de winter). Draag geen vest of bodywarmer tijdens de zorgverlening. Trek deze uit voordat je de zorg verleent.

■ Sieraden

Draag geen sieraden aan handen en polsen, zoals trouwringen, armbanden, piercings en horloges. Onder sieraden nestelen zich micro-organismen, ook al pas je goede handhygiëne toe.

■ Haren

Zorg voor schoon haar. Bind lang haar op. Houd baard en snor kort geknipt.

■ Nagels

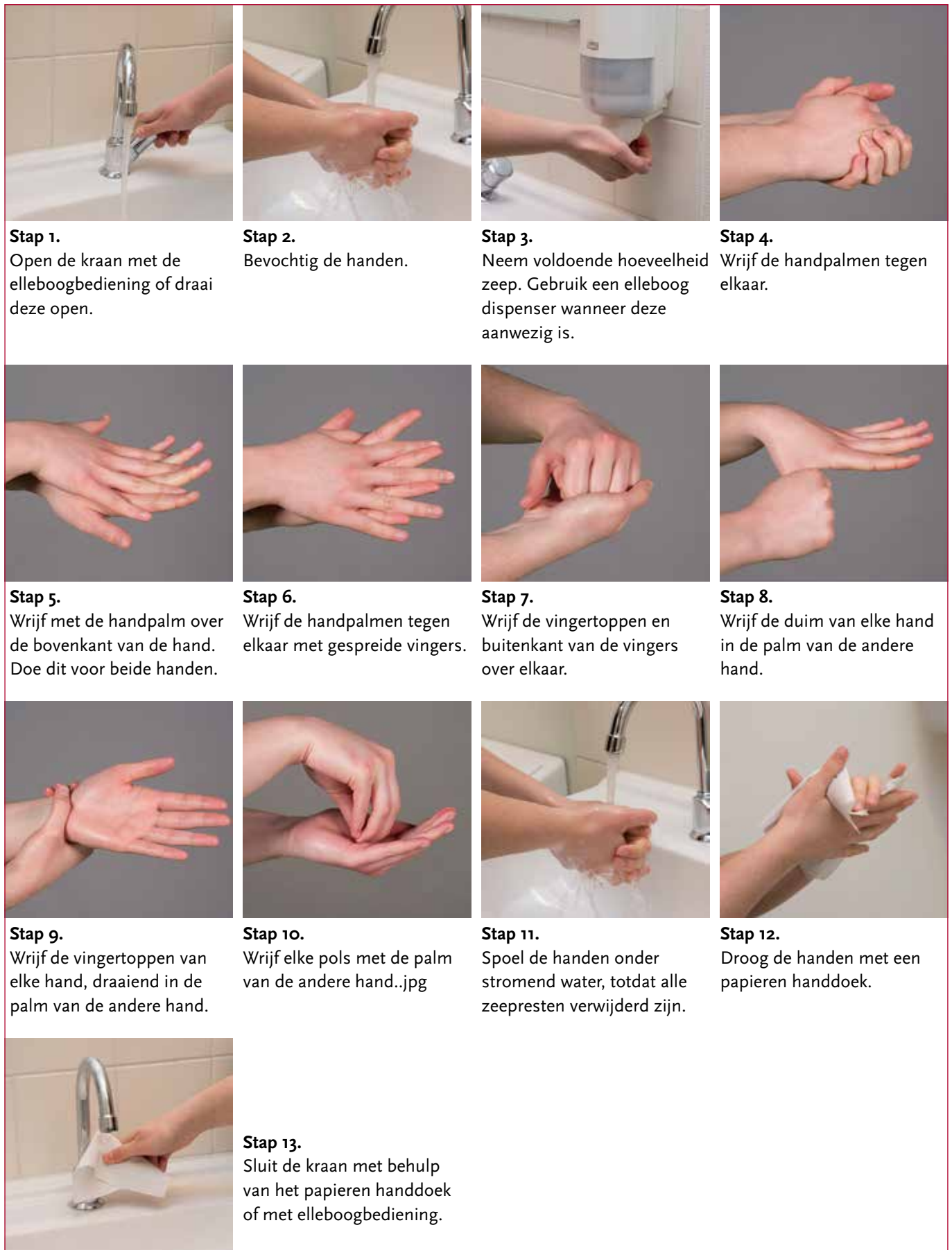
Knip nagels kort. Houd ze schoon. Geen nagellak en/of (gel-)kunstnagels, want ziekteverwekkers worden niet allemaal verwijderd bij handreiniging.

■ Schoeisel

Zorg voor schone schoenen of klompen met een dichte neus. Maak ze direct schoon als ze zichtbaar vies zijn.

■ Wend je gezicht af als je hoest of niest. Hoest of nies bij voorkeur in de elleboogplooi. Was daarna direct je handen.

■ Was je handen na toiletbezoek.



Stap 1.
Open de kraan met de elleboogbediening of draai deze open.

Stap 2.
Bevochtig de handen.

Stap 3.
Neem voldoende hoeveelheid zeep. Gebruik een elleboog dispenser wanneer deze aanwezig is.

Stap 4.
Wrijf de handpalmen tegen elkaar.

Stap 5.
Wrijf met de handpalm over de bovenkant van de hand. Doe dit voor beide handen.

Stap 6.
Wrijf de handpalmen tegen elkaar met gespreide vingers.

Stap 7.
Wrijf de vingertoppen en buitenkant van de vingers over elkaar.

Stap 8.
Wrijf de duim van elke hand in de palm van de andere hand.

Stap 9.
Wrijf de vingertoppen van elke hand, draaiend in de palm van de andere hand.

Stap 10.
Wrijf elke pols met de palm van de andere hand.

Stap 11.
Spoel de handen onder stromend water, totdat alle zeepresten verwijderd zijn.

Stap 12.
Droog de handen met een papieren handdoek.

Stap 13.
Sluit de kraan met behulp van het papieren handdoek of met elleboogbediening.

Figuur 1. Het wassen van de handen. Bron: Afdeling infectiepreventie, Maasstad Ziekenhuis, Rotterdam



Figuur 2. Desinfecteren van de handen. Bron: Afdeling infectieziekten, Maasstad Ziekenhuis, Rotterdam.

Persoonlijke beschermingsmiddelen (1,4)

Gebruik persoonlijke beschermingsmiddelen, zoals handschoenen, schorten, maskers of spatschermen/brillen wanneer er contact is met lichaamsvocht (bijv. bloed, wondvocht, urine, feces etc.) of wanneer patiënten resistente micro-organismen bij zich dragen, zoals bij *Methicillin-resistant Staphylococcus Aureus* (MRSA) en Bijzonder Resistente Micro-organismen (BRMO). Houd je aan de voorgeschreven regels van de werkgever.

Wat betreft handschoenen (1,2,4)

Desinfecteer je handen voordat je handschoenen aantrekt. Als je handschoenen draagt, raak dan zo min mogelijk contactpunten aan (zoals deurknoppen, telefoons, toetsenborden, lades van verbandkarren en andere apparaten en materialen). Gooi de handschoen weg nadat je een vuile handeling hebt uitgevoerd. Omdat er toch micro-organismen aan je handen kunnen kleven (niet elke handschoen is waterdicht), dien je je handen opnieuw te desinfecteren als je ze uitgetrokken hebt of als je van handschoen wisselt voor een nieuwe handeling.

Het wassen of desinfecteren van handschoenen is niet wenselijk. Hiertegen is het materiaal niet bestand, door wassen/desinfecteren wordt de beschermende functie verminderd.

Gebruik een handschoen eenmalig en bij slechts 1 cliënt/patiënt.

Trek handschoenen altijd binnenstebuiten uit.

Handhygiëne

De meeste ziekteverwekkers worden via de handen verspreid. Daarom is een goede handhygiëne belangrijk op de juiste momenten (1,2,4).

Wanneer pas je handhygiëne toe:

- voor het contact met de cliënt/patiënt,
- na het contact met de cliënt/patiënt,
- na contact met de omgeving van de cliënt,
- na contact met lichaamsvloeistoffen,
- voorafgaand aan een schone/steriele handeling.

Bij zichtbaar vuil moeten de handen gewassen worden met



Foto 3. Raak het verband niet met onbeschermd, dus blote handen aan.

water en zeep (figuur 1). Was de duimen, vingertoppen, polsen en de huid tussen de vingers. Droog af met papieren of een schone handdoek. Raak de kraan nadien niet meer aan. Pak hiervoor een keukenrol of een papieren handdoekje.

Om micro-organismen van de handen te verwijderen pas je handdesinfectie toe met handalcohol (figuur 2). Zorg dat je handen droog zijn. Vocht maakt het desinfecterende middel dunner. Daardoor werkt het minder effectief. Neem zo veel handalcohol dat het kuiltje van je hand vol is. Wrijf je handen hier helemaal mee in. Ook je duimen, vingertoppen, polsen en de huid tussen de vingers. Blijf het middel uitwrijven tot alles is opgedroogd. Pas dan zijn de ziekteverwekkers gedood.

Belangrijke hygiëneregels in de wondzorg

Creëer een goede afgesloten opbergplek voor verbandmiddelen (bijv. afsluitbare boxen). Houd materialen uit de zon en zet ze niet in de buurt van verwarming. Leg voordat je wondzorg verleent de materialen klaar op een schone (werk-)omgeving. Laat verbandmaterialen op de opgevouwen verpakking liggen; zo houd je een schoon werkveld. Werkzaamheden, zoals bed opmaken of stofzuigen, mogen niet uitgevoerd worden tijdens de wondzorg. Ook huisdieren mogen niet aanwezig zijn. Alle bij de wondverzorging gebruikte materialen, zoals pincetten, gazen en desinfectievloeistoffen, moeten steriel zijn. Wanneer geen steriel pincet voorhanden is, dient deze

voorafgaand aan de zorg gedesinfecteerd te worden met alcohol 70%. Knip met een gedesinfecteerde schaar de verbanden (bijv. schuimverbanden), pleisters, windsels of anderszins. Let op: knip nooit door de verpakking heen. Zo transporteer je bacteriën die aan de buitenkant van de verpakking zitten naar binnen toe, waardoor het verband onsteriel wordt. Je kunt je voorstellen, dat het verpakte verband langs diverse – hoewel schone, maar zeker geen steriele – stations gaat: van fabriek naar doos, van doos naar leverancier, van leverancier naar instelling en uiteindelijk komt het bij de patiënt.

Tijdens de wondverzorging moeten handschoenen gedragen worden. Deze mogen onsteriel zijn. Raak het verband niet met onbeschermd, dus blote handen aan (foto 3). Handschoenen moeten verwisseld worden na het verwijderen van het vuile verband en voor het aanbrengen van een nieuw wondverband, omdat het oude wondverband veel micro-organismen kan bevatten.

Het vuile verband dient, zonder dat het in aanraking komt met de omgeving, direct gedeponeerd te worden in een afvalzak.

Desinfecteer de handen na het uittrekken van de handschoenen, daar deze niet altijd waterdicht zijn. Wanneer er gevaar bestaat op spatten, bijvoorbeeld bij het verwijderen van drains of katheters, draag dan een plastic schort en zo nodig een spatbril. Zalven en crèmes zijn patiëntgebonden. In de thuissituatie mogen tubes meermalen gebruikt worden (mits opgeborgen in een afgesloten box), in het ziekenhuis zijn alle materialen voor eenmalig gebruik.

Infectiepreventie begint bij jezelf

Om goede hygiëne uit te voeren, zijn geen ingewikkelde handelingen nodig. Bovenstaande adviezen zijn eenvoudig op te volgen. Het mag helder zijn, dat infectiepreventie noodzakelijk is om verspreiding van (ernstige) infectieziekten te voorkomen. Wellicht is dát wel het belangrijkste: bewust zijn van het belang ervan. Infectiepreventie... begint bij jezelf!

Literatuur

1. Algemene hygiënerichtlijn. Gevonden op 15 maart 2021 bij: <https://www.rivm.nl/hygiënerichtlijnen/algemeen>
2. Abenda richtlijnen. Gevonden op 15 maart 2021 bij: <https://www.abena.nl/infectiepreventie>
3. Infectiekaart. Gevonden op 15 maart 2021 bij: <https://www.argumentenfabriek.nl/media/2420/infectiepreventie.pdf>
4. Kennisplein Zorg voor Beter. Gevonden op 15 maart 2021 bij: <https://zorgvoorbeter.nl>

* *Emmy Muller, verpleegkundig specialist vaatchirurgie, Erasmus MC Rotterdam. Algemeen bestuurslid WCS. Voorzitter Commissie Chirurgische wond/stoma en lid van de redactie WCS Nieuws.*