



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Red levens was je handen

Handhygiëne feitenblad

In zorginstellingen is handhygiëne de simpelste en meest effectieve maatregel om zorggerelateerde infecties te voorkómen.

Handhygiëne is de verantwoordelijkheid van elke individuele zorgmedewerker. Handhygiëne is het verwijderen of doden van micro-organismen op de handen en het verzorgen van de huid. Er zijn twee manieren om micro-organismen op de handen te verwijderen of te doden; desinfecteren met handalcohol of wassen met water en zeep. Beide manieren hebben het doel om de bacteriën, die opgepikt zijn door contact met cliënten of zorgmedewerkers, besmet materiaal of door de omgeving te verwijderen.

Goede handhygiëne doodt of verwijdert de micro-organismen op de handen en verzorgt de huid.

Desinfecteren met handalcohol

Het inwrijven van de handen met handalcohol is de beste methode om je handen te desinfecteren. Het gebruik van handalcohol kost minder tijd dan handen wassen met water en zeep en het is ook minder belastend. Echter, als de handen zichtbaar vies zijn, dan moeten de handen altijd eerst gewassen worden met water en zeep.

Handen wassen

Door handen te wassen worden de meeste transiënte (= tijdelijke) bacteriën verwijderd.

Wanneer moet handhygiëne worden toegepast?

Handhygiëne moet worden toegepast:

- Vóór elk cliënt contact.
- Vóór elke schone/steriele handeling.
- Na risico blootstelling lichaamsvloeistof.
- Na aanraken van omgeving of voorwerpen van de cliënt.
- Na elk cliënt contact.
- Vóór en na het gebruik van handschoenen.

Factoren die de handhygiëne beïnvloeden

Factoren die de handhygiëne beïnvloeden:

- De conditie van de huid: intacte huid vs. aanwezigheid van dermatitis, barsten of wondjes.
- Nagels: lange nagels zijn moeilijker om schoon te houden/maken, kunnen handschoenen beschadigen en geven meer kans op het verplaatsen en overdragen van micro-organismen.
- Nagellak: nagellak raakt beschadigd en brokkelt af. Dit geeft een verhoogd risico op het verplaatsen en overdragen van micro-organismen.
- Nepnagels mogen niet worden gedragen. Deze geven een verhoogd risico op het verplaatsen van micro-organismen.
- Sierraden: ringen, armbanden en horloges belemmeren een goede handhygiëne, omdat er micro-organismen onder blijven zitten.

Handhygiëne producten

Handalcohol:

- Is de aanbevolen standaard om je handen mee te desinfecteren wanneer je handen niet zichtbaar vuil zijn.
- Zorgt voor een snelle desinfectie en doodt de meeste bacteriën.
- Zijn beschikbaar in alcohol concentraties van 70 - 80%.
- Mag niet gebruikt worden met water (natte handen).
- Bevat stoffen die huidirritatie verminderen.
- Kost minder tijd dan handen wassen.

Vloeibare (of schuim) zeep:

- Gebruik zeep uit een dispenser.
- Zeep dispensers mogen niet worden bijgevuld vanwege het verontreinigingsgevaar.
- Het gebruik van (harde) zeep stukken is niet toegestaan.

Handcrème:

- Voorkomt uitdroging van handen en huidirritaties na veelvuldig handenwassen en desinfecteren.
- Gebruik creme in de pauzes waardoor het tijd heeft om in te trekken.

Technieken

Desinfecteren met handalcohol:

- Zorg dat je handen niet zichtbaar vuil zijn, anders eerst je handen wassen (en maak ze goed droog).
- Breng zoveel alcohol op je handen zodat het kuiltje in je handpalm is gevuld (± 3 ml).
- Verspreid de alcohol over alle plekken van de handen. Vergeet niet de vingertoppen, tussen de vingers achterkant van de hand en de duimen.
- Wrijf de handalcohol zolang totdat het product is opgedroogd. Dit duurt ongeveer 15 tot 20 seconden.

Handen wassen:

- Gebruik lauw water en geen koud of heet water. Heet of warm water leidt eerder tot een droge huid.
- Pak voldoende zeep.
- Zeep je handen in voor minimaal 15 seconden en let op dat je overal geweest bent.
- Spoel de zeep af.
- Droog je handen af met disposable (wegwerp) handdoekjes, en niet met een stoffen reusable handdoek.
- Zorg dat, wanneer je de kraan moet dicht draaien, je niet de kraan weer aanraakt, maar doe dit met een disposable handdoek (of met je elleboog bij een kraan met elleboog bediening).

Overige:

Een intacte huid beschermt je. Zorg daarom dat je je handen goed verzorgt met handcrème. Dit is een essentieel onderdeel van handhygiëne.

Zorg dat er voldoende afvalbakken zijn. Bij elke wastafel dient een afvalbak te zijn.

LET OP! Bij het vermoeden van dragerschap van *Clostridium*: was de handen altijd met water en zeep. Bij het vermoeden van dragerschap van het Norovirus: desinfecteer de handen met het juiste middel. Was anders de handen met water en zeep.

Deze publicatie is een uitgave van:

Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

Deze toolkit is ontwikkeld door het projectteam SNIV en is gebaseerd op de WHO handhygiëne toolkit. SNIV is het Surveillance Netwerk Infectieziekten in Verpleeghuizen van het RIVM.

©RIVM, oktober 2022

De zorg voor morgen begint vandaag