



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

# Handhygiëne: *Waarom, wie, hoe en wanneer?*

## Waarom?

- Per dag overlijden wereldwijd duizenden mensen aan zorggerelateerde infecties.
- Handen zijn een vervoersmiddel voor ziekteverwekkende bacteriën.
- Handhygiëne is daarom de meest effectieve manier om verspreiding te verminderen en daarmee zorg-gerelateerde infecties te voorkómen.
- Deze brochure legt uit hoe en wanneer handhygiëne toe te passen.

## Wie?

- Elke zorgmedewerker, zorgverlener of persoon die direct of indirect is betrokken bij cliëntenzorg zou bewust moeten zijn van handhygiëne en zou het op de juiste manier en moment moeten kunnen uitvoeren.

## Hoe?

- Je handen desinfecteren door ze in te wrijven met handalcohol zou de gebruikelijke routine moeten zijn om je handen schoon te maken wanneer je handen niet zichtbaar vies zijn. Handen inwrijven met handalcohol is sneller, effectiever en geeft minder schade aan de huid dan handen wassen met water en zeep.
- Was je handen met water en zeep wanneer deze zichtbaar vies zijn, er bloed op zit, of er andere lichaamsvloeistoffen op zitten en na het toilet gebruik.
- Bij blootstelling aan sporenvormende bacteriën zoals Clostridium is het beter je handen te wassen met water en zeep.



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu

Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

## Hoe ontsmet ik mijn handen met handalcohol?



1  
Neem een handvol handalcohol  
(ongeveer 3ml)



3  
Wrijf de handpalmen  
tegen elkaar



4  
Wrijf de rechter handpalm  
over de linker handrug  
en omgekeerd



5  
Wrijf de handpalmen  
met de vingers in elkaar



6  
Wrijf de achterkant  
van de vingers in  
de handpalmen



7  
Wrijf de duim en pols  
in de handpalm



8  
Wrijf de vingertoppen van  
elke hand draaiend in de  
palm van de andere hand



20 - 30 seconden  
handalcohol

## Hoe was ik mijn handen met water en zeep?



1  
Maak de handen  
nat met water



2  
Neem genoeg zeep voor  
beide handen en polsen



9  
Spoel de handen en polsen  
af met stromend water



10  
Maak de handen  
goed droog



11  
Sluit de kraan met  
het wegwerpdoekje



40 - 60 seconden  
water en zeep

De zorg voor morgen begint vandaag

#### Desinfecteren:

- 1 en 2 Breng uit de dispenser handalcohol aan op de droge handen, zonder daarbij het tuitje van de dispenser aan te raken. Neem zoveel hand-alcohol dat het kuiltje van één hand met handalcohol is gevuld. Deze hoeveelheid is nodig om de handen gedurende de volledige inwerktijd van de handalcohol (ong. 30 sec.) nat te houden.
- 3 t/m 8 Wrijf de handen nu gedurende ongeveer 30 seconden zorgvuldig over elkaar tot ze droog zijn. Ook de vingertoppen, duimen, gebieden tussen de vingers en de polsen moeten grondig met de handalcohol worden ingewreven. Laat de handen drogen aan de lucht.

Bij niet of onvoldoende droging van de alcohol is het effect minder en bestaat, bij aansluitend handschoen gebruik, de kans op huidirritatie.

Gebruik van een dispenser met elleboog bediening of automatische (sensor) bediening hebben de voorkeur (anders dan afbeelding).

#### Handen wassen:

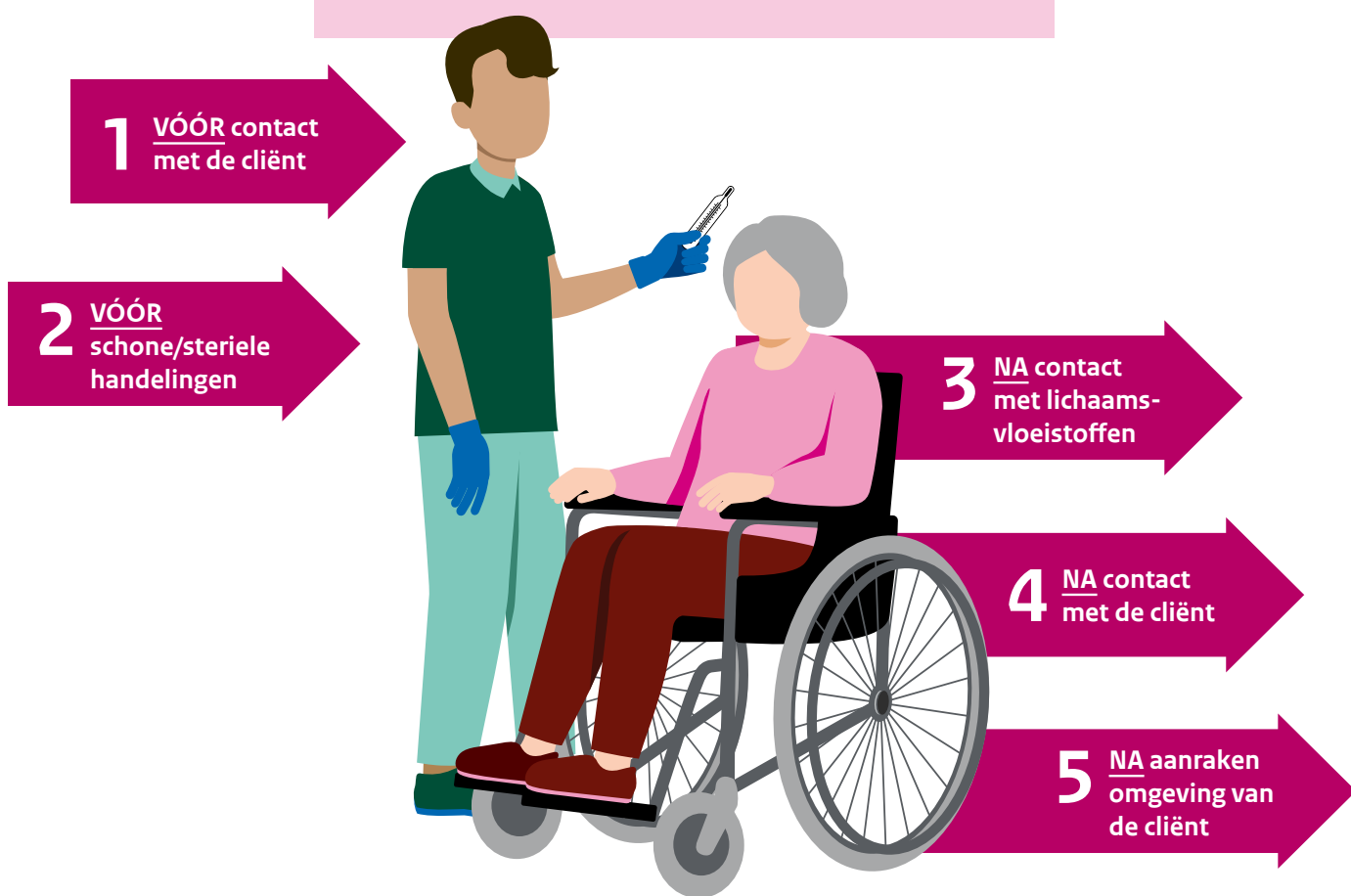
- 1 Maak de handen nat met water uit een flink stromende kraan.
- 2 Voorzie de handen van een laag vloeibare zeep uit een dispenser, zonder het tuitje van de dispenser aan te raken.
- 3 t/m 8 Wrijf de handen vervolgens gedurende 10 seconden goed over elkaar, waarbij vinger-toppen, duimen en gebieden tussen de vingers en de polsen moeten goed moeten worden ingewreven.
- 9 Spoel de handen goed af.
- 10 Droog de handen af met een wegwerpbaar handdoek.  
Ook de polsen en de huid tussen de vingers drogen.
- 11 Sluit de kraan zonder er met je handen aan te komen.

Waterkraan met elleboog- of automatische (sensor) bediening hebben de voorkeur (anders dan afbeelding).

Dispenser met elleboog of automatische (sensor) bediening voor vloeibare zeep hebben de voorkeur (anders dan afbeelding).



## Jouw 5 momenten voor handhygiëne



### **1** Vóór contact met de cliënt

**WANNEER:**

Reinig je handen voor contact met de cliënt

**WAAROM:**

Om te voorkomen dat je (mogelijk) pathogene bacteriën overdraagt naar de cliënt

### **2** Vóór schone/steriele handelingen

**WANNEER:**

Reinig je handen voordat je schone (verpleegkundige) handelingen uitvoert

**WAAROM:**

Om te voorkomen dat je de cliënt besmet met bacteriën

### **3** Na contact met lichaamsvloeistoffen

**WANNEER:**

Reinig je handen direct wanneer je in aanraking komt met lichaamsvloeistoffen

**WAAROM:**

Om te voorkomen dat je, jezelf en anderen besmet met bacteriën

### **4** Na contact met de cliënt

**WANNEER:**

Reinig je handen nadat je contact hebt gehad met de cliënt

**WAAROM:**

Om te voorkomen dat je, jezelf en andere besmet met bacteriën van de cliënt

### **5** Na aanraken omgeving van de cliënt

**WANNEER:**

Reinig je handen nadat je de omgeving (b.v. bed en beddengoed) hebt aangeraakt

**WAAROM:**

Om te voorkomen dat je, jezelf en anderen besmet met bacteriën van de cliënt

## Wanneer?

5 Momenten voor handhygiëne

### 1 Voor contact met een cliënt\*

**Waarom?** Om de cliënt te beschermen tegen bacteriën die mogelijk op je handen zitten.

**Wanneer?** Desinfecteer je handen voor je de cliënt aanraakt.

**Voorbeelden/situaties:**

- Voor het ondersteunen van een cliënt tijdens dagelijkse activiteiten zoals: verplaatsen, douchen/wassen, eten, aankleden etc.
- voor het verzorgen en andere niet invasieve behandelingen, zoals: zuurstof masker opzetten of geven van een massage.
- Voor het ondernemen van fysieke niet invasieve handelingen, zoals: polsen, bloeddruk meting, opnemen ECG.

### 2 Voor schone/steriele handelingen

**Waarom?** Om de cliënt te beschermen tegen infecties.

**Wanneer?** Desinfecteer je handen voor je handelingen verricht aan kritieke plekken (niet intacte huid etc.).

**Voorbeelden/situaties:**

- Voor tandenpoetsen, oog druppelen, beoordelen van oog, oor, mond etc. zonder instrumenten of voor het beoordelen van vagina of rectum.
- Voor wonden te verbinden of te verzorgen, voor een percutane injectie/punctie.
- Voor contact/het werk met invasieve hulpmiddelen, ook bij gebruik van handschoenen.
- Voor het maken en geven van medicatie of bij het gebruik van steriele materialen.

**Opmerking:** Handhygiëne moet worden toegepast op alle momenten, ook wanneer handschoenen worden gedragen.

\* Als de handen net voor het contact met een cliënt al gewassen en/of gedesinfecteerd zijn omdat men bijvoorbeeld net contact heeft gehad met een andere cliënt, dan hoeft dat niet opnieuw te gebeuren. Indicatie 4 en 1 vallen dan samen.

### 3 Na lichaamsvloeistof contact

**Waarom?** Om je te beschermen tegen ziekteverwekkende bacteriën van de cliënt en om te voorkomen dat de omgeving hiermee besmet raakt.

**Wanneer?** Maak je handen zo snel mogelijk schoon wanneer je direct of indirect contact hebt gehad met lichaamsvloeistoffen zoals urine, ontlasting en bloed.

**Voorbeelden/situaties:**

- Na het contact met de slijmvliezen of niet intacte huid.
- Na een percutane injectie of punctie: na het inbrengen van een invasief medisch hulpmiddel (katheter, drain, veneuze katheter etc.).
- Na het verwijderen van een medisch hulpmiddel.
- Na het verwijderen van elke vorm van materiaal voor bescherming (gaas, incontinentiemateriaal).
- Na het schoonmaken van besmet oppervlakte of besmet materiaal (bed overtrek, po, etc.).

### 4 Na contact met een cliënt

**Waarom?** Om je te beschermen tegen bacteriën van de client en om te voorkomen dat de omgeving besmet raakt.

**Wanneer?** Desinfecteer je handen wanneer je de kamer of cliënt verlaat.

**Voorbeelden/situaties**

- Na het ondersteunen van een cliënt tijdens dagelijkse activiteiten.
- Verplaatsen, douchen/wassen, eten, aankleden etc.
- Na het verzorgen en andere niet invasieve handelingen.
- Opzetten zuurstof masker, geven van een massage.
- Na het ondernemen van een fysieke niet invasieve handeling.
- Polsen, bloeddruk meting, opnemen ECG.

### 5 Na het aanraken van de omgeving van de cliënt

**Waarom?** Om je te beschermen tegen bacteriën die op voorwerpen of op de directe omgeving van de cliënt zitten.

**Wanneer?** Desinfecteer je handen na het aanraken van voorwerpen of de directe omgeving van de cliënt.

**Voorbeelden/situaties:**

- Na opmaken van het bed van een cliënt.
- Na het opruimen van het nachtkastje.

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 .

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

oktober 2022

*De zorg voor morgen* begint vandaag