

Gute Hygienepraxis ~ Der Pflegealltag stellt hohe hygienische Anforderungen an Pflegekräfte. In unserer Serie zeigen wir Ihnen diesmal, was Sie bei der Händehygiene und der Händedesinfektion beachten sollten. *Text: Claudia Heim*

Die Barriere intakt halten

> Naturgemäß sind die Hände einer Pflegekraft hohen Belastungen ausgesetzt. Häufiges Waschen, Reinigungsarbeiten mit Chemikalien, das Tragen von Handschuhen – all das erfordert eine sorgfältige Pflege der Haut und ein sicheres hygienisches Vorgehen während der Arbeit. So kommt der Händedesinfektion und der Hautpflege eine hohe Bedeutung zu. Zum einen schützen Sie sich selbst vor Infektionen und erhalten sich eine intakte Haut, zum anderen minimieren Sie das Risiko für andere Personen.

Sicher haben auch Sie in Ihrer Einrichtung Pflegeprodukte für die Hände zur Verfügung. Dies sind in der Regel Hautschutzcremes und Pflegelotionen. Tragen Sie zu Beginn und am Ende der

Arbeit die Schutzcreme auf. Sie bildet eine Art Barriere, um schädigende Einflüsse nicht einfach an Ihre Haut zu lassen. Die Lotion sollten Sie immer wieder während der Dienstzeit anwenden.

Zu häufiges Waschen schadet

Bei einer unverletzten Haut und einem intakten Säureschutzmantel haben die Keime es schwer, in Ihren Körper einzudringen. Doch wie leicht passiert es im Alltag, dass Sie sich eine kleine Verletzung an der Hand zuziehen? Damit Erreger die Hautbarriere überwinden können, reicht schon eine minimale Nagelbettentzündung. Daher ist es wichtig, dass Sie bei Tätigkeiten, bei denen Sie mit potenziell infektiösem Material zu tun haben, Handschuhe tragen.

Zuvor ist jedoch Händedesinfektion angesagt. Viele Pflegekräfte haben Bedenken, dass Sie ihre Haut belasten und Hautschäden an den Händen provozieren, wenn sie Desinfektionsmittel benutzen. Häufig werden Händedesinfektionsmittel sogar als alleinige Verursacher von Hautschäden angesehen, was nicht der Fall ist. Was die Haut tatsächlich schädigt, ist zu häufiges Händewaschen mit Wasser und Seife. Es konnte nachgewiesen werden, dass die Desinfektion der Hände mit einem alkoholischen Präparat hautverträglicher ist als das Waschen mit Wasser und Seife.

Deshalb: Desinfizieren Sie Ihre Hände bei Tätigkeiten, bei denen das Risiko einer Infektion gegeben ist. Ihre Hände sind dann hygienisch rein. Waschen Sie Ihre Hände nur, wenn sie tatsächlich verschmutzt sind. So minimieren Sie die Belastung für Ihre Haut. Benutzen Sie nur lauwarmes Wasser und trocknen Sie Ihre Hände gut ab. Gehen Sie nicht mit feuchten Händen in die Handschuhe. ~



Mehr zum Thema

☞ **Buchtipps:** Claudia Heim „136 Fragen und Antworten zur guten Hygienepraxis“, Vincentz, 2013, Hannover



Claudia Heim
ist Altenpflegerin, Coach und Supervisorin, TQM-Auditorin, Buchautorin und Autorin zahlreicher Fachbeiträge



Die wichtigsten Tipps

Händehygiene und Händedesinfektion

- 01: Decken Sie **Verletzungen** an den Händen durch ein wasserdichtes Pflaster und einen Fingerling bzw. einen Handschuh so ab, dass keine Feuchtigkeit herankommt.
- 02: Führen Sie in folgenden Situationen eine **hygienische Händedesinfektion** durch:
 - vor dem direkten Kontakt mit einem Pflegekunden, z. B. bei der **Körperwäsche**;
 - vor einer **aseptischen Tätigkeit** (subkutane Injektionen, Verbandswechsel, Verabreichen von Augentropfen, Versorgung der PEG-Sonde etc.);
 - nach **Kontakt mit potenziell infektiösem Material** (nach dem Entfernen von Verbandsmaterial, Wechsel von Inkontinenzmaterial, Kontakt mit Erbrochenem etc.);
 - nach **Kontakt mit der unmittelbaren Bewohnerumgebung** (z. B. dem Bett);
 - vor dem Umgang mit **Lebensmitteln**;
 - vor und nach der **Pause**;
 - nach dem **Essen, Trinken, Rauchen, Niesen**;
 - nach dem **Toilettenbesuch**.
- 03: Halten Sie sich an die Reihenfolge: **Erst Hände desinfizieren, dann waschen** (falls notwendig).
- 04: Wenn Sie infektiöses Material an die Hand bekommen haben (z. B. Stuhlgang): Tränken Sie ein **Einmalhandtuch** mit Händedesinfektionsmittel. Nehmen Sie mit dem desinfektionsmittelgetränkten Tuch das Material von Ihrer Hand ab und werfen Sie das Tuch weg. Desinfizieren Sie sich dann gründlich die Hände, am besten zweimal. Danach waschen Sie noch Ihre Hände mit der Waschlotion.
- 05: Führen Sie die **Händedesinfektion** korrekt durch:
 - Geben Sie ausreichend **Händedesinfektionsmittel** in die Hand (die Hände müssen „nass“ sein).
 - Reiben Sie das Händedesinfektionsmittel auf der gesamten Hand unter besonderer Berücksichtigung von **Hauptkontaktstellen und Erregerreservoir** (Fingerspitzen und Daumen, Nagelfalz) ein.
 - Die Hände müssen während der **Einwirkzeit** gemäß Herstellerangaben, mindestens jedoch für 30 Sekunden feucht gehalten werden.
 - Sollte Ihnen während dieser Zeit das Händedesinfektionsmittel ausgehen, also die **Hände trocken werden**, müssen Sie noch Desinfektionsmittel nachholen.
- 06: Benutzen Sie immer die vorhandenen **Hautschutz- und Hautpflegeprodukte**.
- 07: Ziehen Sie vor hautbelastenden Tätigkeiten geeignete **Handschuhe** über (laut Handschuhplan).