

**Gute Hygienepraxis** *Der Pflegealltag stellt hohe hygienische Anforderungen an Pflegekräfte. In unserer neuen Serie beantworten wir die wichtigsten Fragen zu allen wesentlichen Aspekten des Themas – zunächst zur persönlichen Hygiene am Arbeitsplatz.* *Text: Claudia Heim*

# Keine Macht den Keimen

> Die persönliche Hygiene nimmt in der Altenhilfe einen hohen Stellenwert ein. Zur Fachlichkeit einer jeden Pflegekraft gehört es, sich am Arbeitsplatz hygienisch korrekt zu verhalten. Dies dient nicht nur den Pflegekunden und weiteren Personen, die sich im Arbeitsfeld aufhalten, sondern trägt auch zum persönlichen Schutz und zur individuellen Sicherheit bei.

Die Vorschriften zur persönlichen Hygiene sind seit Jahren fast unverändert. Einige Inhalte wurden vertieft, andere Aspekte – etwa das Anbringen künstlicher Fingernägel – sind in die Richtlinien eingearbeitet worden. Die Hygiene richtet sich im hohen Maße am Infektionsschutz aus. Als Pflegekraft sollten Sie also alles dafür tun, dass pa-

thogene Keime reduziert werden und sich nicht vermehren. Auch die Übertragung von Erregern in den privaten Bereich zu verhindern, gehört dazu.

## Schmuck ist tabu

Um das zu erreichen, sind Sie verpflichtet, bei der Arbeit entsprechende Kleidung zu tragen. Darüber hinaus ist jeglicher Schmuck an Händen und Unterarmen abzulegen, da sonst eine wirksame Desinfektion verhindert wird. Das Händedesinfektionsmittel kann unter den Ringen, in Rillen und Vertiefungen des Schmucks nicht richtig wirken.

Auch Eheringe sind abzulegen. Dies wird noch zu wenig beachtet, da ein Ehering nicht gerne abgezogen wird, weil er mit Emotionen verbunden ist.

Ähnlich verhält es sich mit Freundschaftsbändchen. Beobachten Sie dies bei Praktikanten, Schülern oder Kollegen, dann machen Sie bitte darauf aufmerksam, dass diese Materialien ideale Bedingungen für Keime bieten. Ebenso tabu sind Uhren am Handgelenk. Bei Halsketten, Ohrringen und Piercing im Gesicht geht es in erster Linie um den Eigenschutz. Gerade bei Piercings liegt das öfteren eine leichte Entzündung vor, die eine Eintrittspforte für Erreger darstellt. Die Brille ist dagegen zulässig, sie stellt ein Hilfsmittel dar und gilt nicht als Schmuck.

Ob künstliche Fingernägel erlaubt sind, war lange umstritten. Inzwischen ist durch Studien belegt, dass Nagellack und künstliche Fingernägel eine Besiedlung mit potenziell pathogenen Erregern und Pilzen fördern. Was Sie aus hygienischer Sicht vor Arbeitsbeginn beachten müssen, haben wir auf der gegenüberliegenden Seite für Sie zusammengefasst.



## Mehr zum Thema

🔗 **Fragen:** [info@claudiaheim.de](mailto:info@claudiaheim.de)

📖 **Buchtip:** 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 Schritte

# Persönliche Hygiene am Arbeitsplatz

- 01: Legen Sie die Privatkleidung ab und ziehen Sie **geeignete Berufskleidung** an.
- 02: Entfernen Sie jeglichen **Schmuck** an Händen und Unterarmen (Armschmuck, Uhren und Ringe, auch Eheringe).
- 03: Tragen Sie Ihre **Fingernägel** kurz und unlackiert. Der jeweilige Fingernagel darf die Fingerkuppe nicht überragen.
- 04: Verwenden Sie **keinen Klarlack** oder künstliche Fingernägel.
- 05: Bewahren Sie die **Privatkleidung** getrennt von der Berufskleidung auf.
- 06: Tragen Sie Berufskleidung erst in der **Einrichtung** und nur dort.
- 07: Ihre Berufskleidung muss mit Hilfe eines chemothermischen oder thermischen Waschverfahrens **desinfizierbar** sein.
- 08: Tragen Sie die Berufskleidung **immer geschlossen**.
- 09: Binden Sie dem Kopf **nicht anliegendes Haar** zusammen.
- 10: Waschen Sie sich vor Arbeitsbeginn die **Hände**, und führen Sie eine hygienische Händedesinfektion durch.
- 11: Achten Sie darauf, dass bei langärmeligen Pullovern oder T-Shirts die **Ärmel** von der Berufskleidung komplett bedeckt werden.
- 12: Tragen Sie **keine Strickjacken und Wollwesten bzw. Pullover** über der Berufskleidung - außer, diese werden durch die Einrichtung hygienisch korrekt gereinigt.
- 13: Wechseln Sie bei offensichtlichen **Kontaminationen und grober Verschmutzung** sofort die Berufskleidung.
- 14: Kleiden Sie sich nach **Arbeitsschluss** erneut um, da sonst die Gefahr besteht, Keimen in den Privatbereich zu verschleppen.
- 15: Führen Sie vor dem Anlegen der Privatkleidung eine **hygienische Händedesinfektion** durch.