

Infektionen vermeiden: Tipps zur richtigen Händehygiene für Pflegende

Für pflegebedürftige Menschen stellen Infekte, wie Erkältungen oder Magen-Darm-Erkrankungen, ein besonderes gesundheitliches Risiko dar. Gute Händehygiene hilft, sie vor solchen Krankheitserregern zu schützen. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) gibt dazu die wichtigsten Tipps.

Berlin, 25. Oktober 2019. Herbst und Winter gelten als Jahreszeiten, die Infekte wie z. B. Erkältungskrankheiten begünstigen. Ältere pflegebedürftige Menschen haben ein erhöhtes Risiko, an Infektionen verschiedenster Art zu erkranken. Sie können krankmachende Bakterien oder Viren oft nicht gut abwehren. Gelangen diese in den Körper, kann das schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben. Daher gilt es, pflegebedürftige Menschen möglichst gut vor Kontakt mit Krankheitserregern zu schützen.

Die meisten solcher Erreger werden über die Hände übertragen. Daher sollte man vor dem Kontakt mit einer pflegebedürftigen Person besonders auf eine gute Händehygiene achten, rät das Zentrum für Qualität in der Pflege auf seinem Internetportal www.pflege-praevention.de. Dort erhalten Pflegende u. a. praktische Tipps zu Hygieneregeln im Pflegealltag. Ein animierter Anleitungsfilm zeigt, was speziell bei der Händehygiene zu beachten ist.

„Um die Übertragung von Krankheitserregern möglichst zu vermeiden, ist es nicht nur wichtig, die Hände auf die richtige Weise zu reinigen, sondern auch zum richtigen Zeitpunkt“, erklärt Daniela Sulmann, Pflegeexpertin des ZQP. Dafür sei ein Bewusstsein für Übertragungswege nötig. Zum Beispiel ist vor und nach der Hilfe zur Körperpflege, vor der Unterstützung rund um die Mahlzeiten und der Medikamentengabe gründliches Händewaschen wichtig. „Wenn die Pflegeperson etwas angefasst hat, worauf sich meist viele Keime befinden, sollte sie sich grundsätzlich die Hände waschen. Dazu gehören Haltegriffe in öffentlichen Verkehrsmitteln oder Einkaufswagen ebenso wie Geld, benutzte Taschentücher, Türklinken oder Toiletten“, so Sulmann.

Für das Handwaschen sollte man sich Zeit nehmen, mindestens 20 bis 30 Sekunden. Dazu gehört es, Handflächen, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume, Nägel, Daumen sowie Handrücken einzuseifen und unter fließendem Wasser abzuwaschen. Anschließend sollen die Hände mit einem sauberen Handtuch abgetrocknet werden.

In manchen Fällen sollten Pflegende Einmalhandschuhe tragen – um die pflegebedürftige Person aber auch sich selbst vor Keimübertragung zu schützen. Dies gilt zum Beispiel bei Kontakt mit Ausscheidungen, offenen Wunden oder beim Waschen infizierter Hautstellen, etwa bei Pilzbefall. Um eine Ausbreitung der Keime zu vermeiden, sei in solchen Situationen zusätzlich der Einsatz eines Händedesinfektionsmittels angebracht, meint Sulmann.

„Die Bedeutung von Hygienemaßnahmen wird in der Pflege teilweise unterschätzt. Vielleicht fehlen auch mitunter das nötige Wissen und die nötige Aufmerksamkeit bei den Pflegenden. Diese seien aber zur Prävention von Infektionen bei pflegebedürftigen Menschen entscheidend. Darum rät Sulmann: „Pflegende Angehörige sollten sich für konkrete Fragen zur richtigen Hygiene in der Pflege an die zuständige Pflegefachperson oder den Arzt wenden. Diese sollten kompetent unterstützen.“

Mehr zur Händehygiene sowie zu anderen Präventionsthemen in der Pflege erfahren Sie auf dem frei zugänglichen und werbefreien Online-Portal der gemeinnützigen Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege auf www.pflege-praevention.de.

Pressekontakt | Torben Lenz | Tel: 030 275 93 95 – 15 | E-Mail: torben.lenz@zqp.de