

## Persoonlijke hygiëne voor patiënt en bezoeker

### Voorkomen van infecties

#### Voorkomen van infecties

Een ziekenhuisinfectie loop je op in het ziekenhuis. Patiënten hebben vaak een verminderde weerstand. Dat komt door ziekte of behandeling. Ze lopen daardoor sneller een infectie op. Een infectie kan ontstaan door een bacterie, virus of schimmel. Ziekenhuisinfecties zijn helaas niet altijd te voorkomen. Voorzorgsmaatregelen verkleinen de kans erop. Hier leest u wat u daaraan zelf kunt doen.

#### Microscopisch klein

Bacteriën, virussen en schimmels zijn zo klein, dat ze alleen met een microscoop te zien zijn. Ze zitten bijvoorbeeld op de huid, in de neus, mond of darmen. Ze kunnen van de ene mens op de andere overgaan. Dat kan via direct lichamelijk contact, vaak via de handen. Maar dat kan ook via voorwerpen of via de lucht. Bijvoorbeeld als iemand hoest of niest. En het kan ook soms op beide manieren. Die overgang gebeurt vele malen per dag. Gelukkig zijn de meeste bacteriën, virussen en schimmels onschadelijk voor de mens en meestal zelfs nuttig. Maar sommige maken je ziek. Daartegen moeten maatregelen genomen worden. Patiënten die ziekmakende bacteriën, virussen of schimmels bij zich dragen worden altijd apart (in isolatie) verpleegd.

#### Wat kunt u zelf doen om verspreiding van bacteriën en virussen te voorkomen?

Bent u opgenomen in het ziekenhuis? Houdt u zich dan aan het volgende:

#### Handhygiëne

Handhygiëne werkt goed en is goedkoop. Handhygiëne voorkomt dat bacteriën, virussen of schimmels van onze handen verder worden verspreid. Daarom wrijven onze zorgverleners hun handen in met handalcohol (handdesinfectie). Dat is de beste manier en huidvriendelijk. Goede handhygiëne is ook voor u en uw bezoek belangrijk.

Was uw handen:

- voor het eten;
- na toiletbezoek,
- na gebruik van po of urinaal;
- na hoesten of niezen.

Ontsmet uw handen met handalcohol als u uw kamer verlaat om naar een onderzoek of behandeling te gaan.

Zeep, zakdoekjes en handalcohol zijn op uw kamer aanwezig. Zijn ze op, vraag dan aan uw verpleegkundige om deze aan te vullen.

#### Wij vragen u daarnaast het volgende in acht te nemen:

- Raak wonden, katheters en verbanden niet met uw handen aan.
- Houd bij niezen en hoesten een papieren zakdoek of de binnenkant van uw elleboog voor uw mond.
- Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze direct weg na gebruik.
- Gebruik voor de algemene lichaamsverzorging schone toiletartikelen.

Hebben u of uw huisgenoten (misschien) een besmettelijke ziekte, zoals verkoudheid, griep, diarree of waterpokken? Meld dit dan bij de opname aan de verpleegkundige.

## **Op bezoek**

Komt u op bezoek of helpt u een patiënt of uw kind bij de verzorging?

Dan geldt het bovenstaande ook voor u.

Desinfecteer bij het binnengaan - en verlaten van het ziekenhuis uw handen.

Heeft u een besmettelijke ziekte? Ga dan niet op bezoek of overleg eerst met een verpleegkundige van de afdeling of extra maatregelen nodig zijn.

Ligt de patiënt in een isolatiekamer? Doe dan wat de verpleegkundige u vertelt.

## **Vragen**

Heeft u nog vragen? Stel ze dan gerust aan de verpleegkundigen van de afdeling, Zij staan u graag te woord.

Voor meer informatie kunt u terecht bij de Kenniskern Infectiepreventie, telefoonnummer:

(076) 595 3188

[www.amphia.nl](http://www.amphia.nl)