

**Ein Leitfaden für
Patienten und Besucher
für korrektes hygienisches
Verhalten**

Liebe Patienten/innen, Angehörige und Pflegende,

Die **Vermeidung von Infektionen**, die zeitnahe Erkennung und die wirksame Behandlung von Infektionskrankheiten geht uns alle etwas an!

Im täglichen Leben sind wir ständig von Bakterien und anderen Mikroorganismen umgeben. Das ist gut so! Solange der Körper über die nötigen Abwehrkräfte verfügt, sind die meisten Bakterien für uns nicht bedrohlich. **Aber Pflegebedürftige, Kranke und Geschwächte sind besonders infektionsgefährdet.**

In Krankenhäusern, Rehakliniken, Arztpraxen und Pflegeeinrichtungen kreuzen sich die Wege zahlreicher Menschen. Das gibt den Erregern viele Möglichkeiten zur Verbreitung. **Vor allem Hände, Kontaktflächen und Gegenstände sind wichtige Überträger.** Durch Wunden und entlang von Kathetern können die Erreger leichter ihren Weg in den Körper finden und Infektionen auslösen.

Wir möchten Sie einladen, aktiv am Infektionsschutz für Sie und Ihre Mitmenschen mitzuwirken. In dieser Broschüre finden Sie **Hinweise, welche Hygienemaßnahmen Sie selbst ergreifen können und worauf Sie auch beim Personal achten können.**

Machen Sie mit – nur zusammen schaffen wir Infektionsschutz!



Auf einen Blick

Sauberkeit

Achten Sie besonders auf die Hygiene im Sanitärbereich, beim Essen und wenn Sie selbst eine Infektion haben! Desinfizieren Sie sich regelmäßig die Hände. Das gilt auch für Ihren Besuch!

Aufmerksamkeit

Achten Sie auf erste Anzeichen von Infektionen!

Antibiotika

Nehmen Sie Antibiotika nur und immer genau nach Verordnung ein!

Reden

Trauen Sie sich, das Personal bei Fragen oder Sorgen anzusprechen!

Inhalt

Händedesinfektion	6
Verhalten im Sanitärbereich	8
Weitere Maßnahmen	10
Sprechen Sie Sorgen und Probleme gleich an	12
Was können Sie von Mitarbeitern erwarten?	14
Worauf Sie noch achten können	15
Essen in der Klinik	16
Als Besucher	18
Medizinischer Mund-Nasenschutz/ Maske im Krankenhaus	20
Notizen	22





Händedesinfektion

Die Hände sind die wichtigsten Überträger von Krankheitserregern. Bei Kontakt gelangen Krankheitserreger auf Ihre Hände. Besonders über das Händeschütteln, Türklinken oder den Kontakt mit Oberflächen, die viele Menschen berühren können Krankheitserreger verbreitet werden.

Händewaschen ist gut zur Reinigung. Dabei wird aber nur ein kleiner Teil der Bakterien und Viren entfernt! Die Händedesinfektion ist fast 1000fach wirksamer als das Händewaschen und schonender für die Haut!

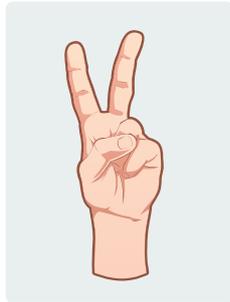
Benutzen Sie Händedesinfektionsmittel!



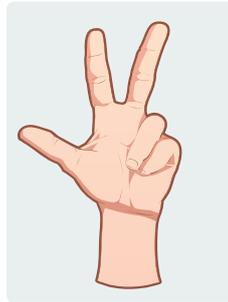
Händedesinfektion – immer in diesen fünf Momenten



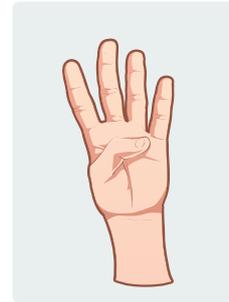
beim Betreten und Verlassen von Patientenzimmern, Untersuchungsräumen, Kliniken und Praxen



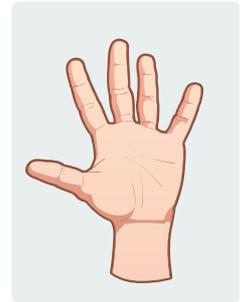
vor dem Essen



vor und nach der Benutzung des Sanitärbereichs



vor und nach dem Kontakt mit Wunden, Schleimhäuten und Medizinprodukten



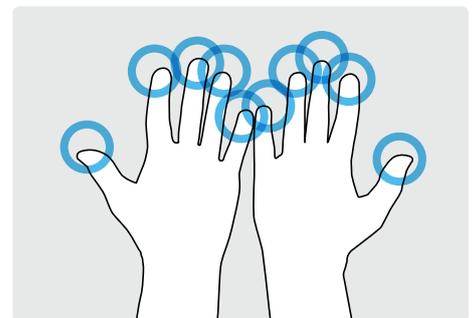
nach dem Kontakt mit Körperflüssigkeiten, z. B. Naseputzen



Eine ausreichende Menge **Hände-Desinfektionsmittel** in die trockene hohle Hand geben.



Das Hände-Desinfektionsmittel sorgfältig über **30 Sekunden** in die Hände einreiben, und dabei alle Hautpartien erfassen.



Besonders achten auf: **Daumen, Fingerkuppen, Fingerzwischenräume, Nagelfalz, Handrücken und Handgelenk**





Verhalten im Sanitärbereich

Schützen Sie sich selbst und andere vor Ansteckungen!
Vor allem, wenn der Sanitärbereich von mehreren Menschen
genutzt wird, sollten Sie folgende Dinge beachten.

Worauf kommt es an



Toilette

- Sie können den Spülknopf sowie den Toilettensitz desinfizieren, indem Sie Toilettenpapier mit etwas Desinfektionsmittel tränken
- Schließen Sie vor dem Spülen der Toilette immer den Toilettendeckel
- Waschen, trocknen und desinfizieren Sie sich abschließend die Hände

Waschbecken und Dusche



- Schützen Sie Wunden und Katheter vor Wasser
- Legen Sie Ihre persönlichen Gegenstände nicht in oder auf das Waschbecken, auf die Toilette oder den Boden
- Legen Sie den Duschkopf nicht auf den Boden.
- Lassen Sie das Wasser vor dem Duschen großzügig ablaufen
- Hängen Sie Ihre Handtücher so auf, dass diese fremde Handtücher nicht berühren
- Benutzen Sie ihre eigenen Handtücher und Pflegeprodukte

Weitere Maßnahmen



Wenn Sie mit einem ansteckenden Krankheitserreger besiedelt sind oder eine Infektion durch einen solchen Erreger erleiden, kann es sein, dass zusätzliche Maßnahmen im Sinne einer intensivierten Pflege ergriffen werden müssen.

Diese Maßnahmen dienen zu Ihrem Schutz und dazu eine Übertragung auf andere Patienten und Mitarbeiter zu verhindern.

Hierzu können z.B. gehören

- es gelten spezielle Besucherregelungen und die Besucher müssen sich beim Personal vorher melden
- Sie dürfen das Krankenzimmer nur nach Rücksprache mit dem Personal verlassen

Wenn dies so ist, werden Sie vorab darüber informiert. Bitte zögern Sie nicht zu fragen, warum wir diese zusätzlichen Maßnahmen durchführen und was Sie selbst tun können um schneller wieder gesund zu werden.

Wichtige Tipps

- Tragen Sie Hausschuhe bzw. Badeschuhe
- Benutzen Sie keine Gegenstände von Mitpatienten (z. B. Zeitung, Kamm)
- Nach Kontakt mit ihren Mitpatienten desinfizieren Sie sich die Hände
- Setzen Sie sich nicht auf fremde Betten
- Legen Sie persönliche Sachen niemals auf den Boden
- Wechseln Sie Ihre Handtücher und Leibwäsche alle zwei Tage
- Ihre Handtücher und Waschlappen sollten bei mind. 60 °C gewaschen werden
- Essensabfälle entsorgt das Pflegepersonal für Sie
- Infusionsnadeln werden ausschließlich von Fachpersonal bedient
- Drainagen / Ablaufsysteme müssen immer unterhalb der Wunde gehalten werden
- Urinbeutel müssen immer unterhalb der Blase / der Bettkante gehalten werden





Sprechen Sie Sorgen und Probleme gleich an!

Das Personal möchte Ihnen jederzeit die bestmögliche Versorgung zukommen lassen! Helfen Sie mit, auf wichtige Punkte zu achten. Trauen Sie sich, das Personal sofort und direkt anzusprechen.

Alle Mitarbeiter müssen sich immer vor und nach jeder Behandlungstätigkeit die Hände desinfizieren:

- **jeder Pflege- und Behandlungstätigkeit**
- **jedem Verbandswechsel**
- **jeder Berührung von Venenverweilkanülen, Kathetern und Wechsel von Infusionssystemen**
- **jeder Blutabnahme**
- **jeder Spritzengabe**
- **jeder Physiotherapie**



**Erinnern Sie die Mitarbeiter gegebenenfalls
vorher an die Händedesinfektion! Zum Beispiel so:**

**Entschuldigung, ich weiß,
Sie haben sehr viel zu tun,
aber können Sie sich
vorher bitte noch die
Hände desinfizieren!**

Worauf Sie noch achten können,
finden Sie auf den folgenden Seiten.



Was können Sie von Mitarbeitern erwarten?

Sie können auch auf einige grundlegende Punkte mit achten.
Das können Sie von medizinischem, pflegerischen und therapeutischen Personal erwarten:

- saubere Arbeitskleidung
- kein Unterarmschmuck (z.B. Uhren)
- kein Nagellack
- keine künstlichen Fingernägel
- lange Haare hochgesteckt
- erforderliche Schutzkleidung bei isolierten Patienten
- erkältetes Personal sollte Abstand zu Patienten halten oder einen Mund-Nasenschutz tragen

Zusätzlich können Sie das vom Reinigungspersonal erwarten:

- Verwendung unterschiedlich farbiger Tücher für die Reinigung von Sanitärbereich und Patientenzimmer

Trauen Sie sich, auch dies gegebenenfalls anzusprechen!



Worauf Sie noch achten können:

Trotz eines hohen hygienischen Standards lassen sich nicht alle Infektionen verhindern. Daher sollten Sie die Anzeichen für eine Infektionserkrankung kennen und unbedingt mit darauf achten. Sie und Ihre Angehörigen kennen sich am besten. Sie können am schnellsten Auffälligkeiten an sich erkennen.

Anzeichen für eine Infektion sind:

- Schmerzen, Rötung oder Schwellung
- Fieber, Schüttelfrost
- Durchfall, Erbrechen
- Husten / Schnupfen
- Hautausschlag

Informieren Sie sofort das Personal, wenn Sie Auffälligkeiten feststellen!



Essen in der Klinik

In medizinischen Einrichtungen gelten bei Lebensmitteln besondere hygienische Maßstäbe. Es gibt einfache Regeln, die Sie beim Essen in medizinischen Einrichtungen beachten sollten. Sie können dazu beitragen, lebensmittelbedingten Infektionen vorzubeugen. Das Essen, das Sie im Krankenhaus erhalten, unterliegt einer besonderen hygienischen Überwachung.

Desinfizieren Sie sich vor jedem Essen die Hände !



Auf einen Blick

- Desinfizieren Sie sich die Hände vor Betreten der Cafeteria oder Teeküche oder vor der Nutzung des Wasserspenders.
- Wenn Sie sich Lebensmittel mitbringen lassen, vermeiden Sie Rohwurst (z. B. Mett), Käse, Rohmilch – oder Rohmilchprodukte.
- Essen Sie rohes Obst und Gemüse zeitnah.
- Lagern Sie keine verderblichen Lebensmittel (z.B. Jogurt) im Patientenzimmer. Fragen Sie das Personal, ob es einen Patientenkühlschrank gibt.
- Werfen Sie keine Lebensmittel in den Mülleimer des Patientenzimmers, sondern sprechen Sie das Pflegepersonal an.
- Verzichten Sie auf das Mitbringen von verderblichen Lebensmitteln in die Klinik.
- Nehmen Sie keine Lebensmittel aus der Klinik mit nach Hause.





Als Besucher

Ihre Besuche sind sehr wichtig! Der Kontakt zu Familie und Freunden unterstützt Ihren Heilungsprozess. Sie müssen sich jedoch bewusst sein, dass Besucher Krankheitserreger mitbringen und aus der Klinik hinausragen können. Daher sollten Sie bestimmte Regeln beachten, um niemanden unnötigen Gefahren auszusetzen.

Besuch ist schön. Sie tragen aber auch Verantwortung für Ihre Sicherheit!

Besucher sollten sich unbedingt vor dem Betreten von Isolierbereichen beim Personal melden!

Wenn Sie schwanger sind, sprechen Sie das Personal an.

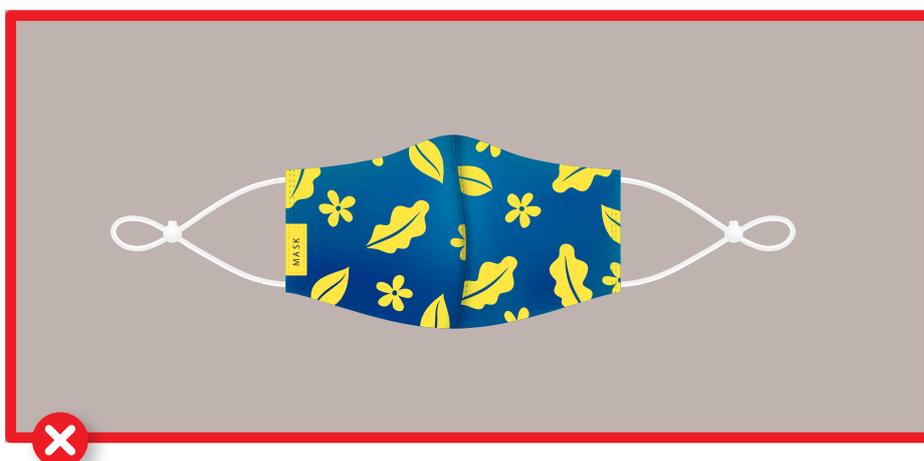
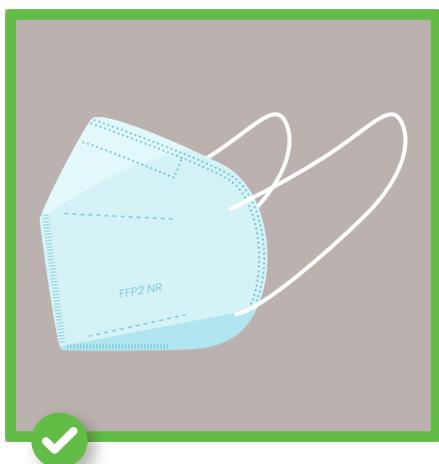
Auf einen Blick

- Tragen Sie saubere Kleidung.
- Desinfizieren Sie Ihre Hände beim Betreten und beim Verlassen der Einrichtung und des Zimmers.
- Setzen Sie sich auf einen Stuhl, nicht auf das Bett.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit medizinischen Geräten, Infusionssystemen und Wunden.
- Kinder sollten nicht auf dem Boden krabbeln und spielen. Kuscheltiere bleiben besser zu Hause!
- Kinder werden von ihren Eltern oder Begleitpersonen beaufsichtigt.
- Blumen sind schön, der Kontakt zu Blumen kann aber für Kranke problematisch sein. Ein Foto, ein Buch oder eine Zeitschrift sind eine gute Alternative.
- Sollten Sie an einer ansteckenden Erkrankung (z. B. Erkältung, Durchfall) leiden, verschieben Sie Ihren Besuch.
- Bei Sorgen und Auffälligkeiten sprechen Sie das Personal direkt an.



Medizinischer Mund-Nasenschutz/ Maske im Krankenhaus

Der medizinische Mund-Nasen-Schutz (MNS; „OP-Maske“) oder FFP-Masken dienen im Krankenhaus nicht nur als Teil der persönlichen Schutzausrüstung dem Schutz des Personals, sondern in speziellen Behandlungssituationen auch dem Schutz besonders gefährdeter Patienten.



Der Mund-Nasen-Schutz oder die FFP Maske werden Ihnen vom Personal ausgehändigt. Bitte verzichten Sie daher im Krankenhaus auf eigene Masken, insbesondere sogenannte Alltagsmasken („Mund-Nasen-Bedeckung“) aus Stoff.

Beim Mund-Nasen-Schutz ist folgendes zu beachten:

- Die farbige Seite des MNS gehört nach außen
- Mund und Nase müssen bedeckt sein
- Der Metallbügel wird oben am Nasenrücken angedrückt, damit die Maske nicht abrutschen kann
- Der Mund-Nasen-Schutz soll dicht anliegen, aber die Lippen möglichst nicht berühren
- Die Masken dürfen nicht unter dem Kinn „geparkt“ werden
- Die Außenseite sollte nicht berührt werden
- Beim Abnehmen und Entsorgen die Masken möglichst an den Bändern anfassen
- Nach dem Ablegen und Entsorgen des MNS die Hände desinfizieren
- Durchfeuchteten MNS wechseln

Für das korrekte Tragen einer FFP-2-Maske erhalten sie vom medizinischen Personal eine Anleitung. In der Regel ist das Tragen eines Mund-Nasen-Schutz ausreichend. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an unser Pflegepersonal.





InfectioSaar Netz

Kirrberger Straße, Gebäude 43, 66421 Homburg

Telefon 0 68 41 - 16 - 2 39 00

Telefax 0 68 41 - 16 - 2 39 85

E-Mail info@infectio-saar.net

Mit freundlicher Unterstützung des Instituts für Hygiene
und Umweltmedizin der Universitätsmedizin Greifswald KÖR