

A close-up photograph of hands being washed with white, bubbly soap foam. The hands are positioned in the center-right of the frame, with fingers slightly curled. The foam is thick and covers most of the hands. The background is dark and out of focus. A semi-transparent blue horizontal band is overlaid across the top third of the image, containing the text 'Whitepaper' and 'Handhygiene kann Leben retten'.

Whitepaper

Handhygiene kann Leben retten

Wer in einem medizinischen Beruf arbeitet, lernt es vom ersten Tag an:
An konsequenter Handhygiene führt kein Weg vorbei. Denn Keime
lauern überall, und gerade im Kontakt mit vulnerablen Personen kann
Handhygiene Leben retten.

Team Diacosa

Inhalt

1. Zusammenhänge	4
2. Sanft und sauber	4
3. Regelmässig desinfizieren	5
4. Cremen für strapazierte Hände	5

1. Zusammenhänge

Hygienische Hände sind in Spitälern und Heimen Pflicht. Doch ständiges Waschen und Desinfizieren schadet der Haut. Schonende Seifen und schützende Cremes sorgen dafür, dass sich Pflegende dennoch wohl fühlen in ihrer Haut.

«Hände waschen, Hände waschen, Hände waschen!» Während der Zeit der Pandemie sprachen wir alle dieses Mantra nach. Denn wir haben gelernt: Keime lauern fast überall. In Toiletten und auf Türklinken, auf Liftknöpfen und an Haltestangen im Bus, im Fitnesscenter und auf dem Einkaufswagen. Wir schütteln keine Hände mehr und zahlen bargeldlos, um einander keine Viren und andere Keime weiterzugeben.

In den Spitälern und Pflegeeinrichtungen weiss man es schon lange: Vor und nach jedem Patientenkontakt und bei vielen weiteren Gelegenheiten ist Handhygiene selbstverständlich. Oder vielmehr: Sie sollte es sein. Denn im Eifer und der Eile geht der Spender neben der Türe schon mal vergessen.

In den Spitälern sind nosokomiale Infektionen die häufigste Komplikation. Rund sechs Prozent der Patientinnen und Patienten stecken sich schweizweit im Spital oder im Heim an. In Akutspitälern verlängert dies den Aufenthalt und erfordert den Einsatz von Antibiotika. In Langzeiteinrichtungen können sich Keime bisweilen über die ganze Institution ausbreiten. Studien rechnen mit bis zu 2000 Todesfällen als Folge nosokomialer Infektionen pro Jahr. Dies bedeutet Kosten, die allein im Spitalbereich jährlich auf 230 Millionen Franken geschätzt werden. Doch hinter den Zahlen stehen Menschen, Schicksale und Leiden.

Dies gibt zu denken. Einerseits, weil Menschen ins Spital gehen, um gesund zu werden – und ausgerechnet dort krank werden. Andererseits, weil nosokomiale Infektionen unnötig sind. Denn die meisten Ansteckungen lassen sich mit einfachen Massnahmen vermeiden, sofern man diese konsequent anwendet.

2. Sanft und sauber

Im Zentrum der Hygiene stehen die Hände. Etwa 80 Prozent aller Infektionskrankheiten werden über die Hände übertragen. Solange die Keime auf der Haut der Hände sind, richten sie in der Regel keinen Schaden an. Denn eine intakte Haut können sie nicht durchdringen. Doch mit den Händen greifen wir uns ins Gesicht – und zwar häufiger, als wir denken. Immer wieder berühren wir Mund, Nase oder Augen. So bringen wir die Keime auf die Schleimhäute, und auf diesem Weg gelangen sie ungehindert in den Körper.

In der Pflege sind die Hände regelmässig im Kontakt mit Patientinnen und Patienten. Häufig haben sie ein geschwächtes Immunsystem, sei es wegen Krankheiten, kürzlich erfolgter Operationen oder weil sie bestimmte Medikamente einnehmen. Schnell finden die Keime einen Weg zur Patientin oder zum Patienten, und schon ist die Infektion da.

Im Privatleben reicht gewöhnliches Händewaschen meist aus, sofern man dies regelmässig und nach allen Regeln der Kunst tut (siehe Kasten). Nur unterwegs an potenziell kontaminierten Orten ist eine Desinfektion angezeigt. Auch im Pflege-Alltag beginnt die Händehygiene mit dem Waschen. Um empfindliche Haut zu schonen, enthält die Romulsin® Handseife flüssig Weizenkleie besonders hautfreundliche Waschsubstanzen und Rückfetter. Die Haut wird mit Aloe Vera und D-Panthenol gepflegt. So bleibt die Haut angenehm weich und geschmeidig und bewahrt ihre natürliche Feuchtigkeit und Schutzfunktion.

3. Regelmässig desinfizieren

Trotz Händewaschen ist es im Verlauf des Tages immer wieder nötig, die Hände zusätzlich zu desinfizieren. Denn schon auf der nächsten Türklinke, der Kaffeemaschine oder der Computertastatur lauern erneut Keime. Bis man am Krankenbett steht, hat sich auf den Händen bereits wieder ein ordentlicher Cocktail von Keimen angesammelt. Dort können sie eine ganze Weile verbleiben, Grippeviren etwa überleben auf Händen bis zu 48 Stunden.

Deshalb führt in der Pflege kein Weg an regelmässigem Desinfizieren vorbei. Vor und nach jedem Patientenkontakt, nach dem Gang zur Toilette, nach dem Niesen, Schnäuzen oder Husten oder nach dem Kontakt mit Abfällen ist «ein Spritzer» aus dem Dispenser Pflicht. Dabei sollte man nicht geizen. Um ein Gefühl für die benötigte Menge zu erhalten, hier ein Vergleich: Ein kleines Fläschchen Desinfektionsmittel im Hosentaschenformat (50 ml) sollte nach 15 bis 20 Anwendungen leer sein.

Direkt nach dem Händewaschen sollten die Hände nicht desinfiziert werden. Denn dann sind die Hautporen offen und das Desinfektionsmittel kann in die Haut eindringen, was die Haut besonders stark austrocknet. Doch wer regelmässig die Hände desinfiziert, merkt es auch sonst: Die Haut wird trocken und spannt. Desinfektionsmittel enthalten Alkohol, welcher die Keime abtötet, aber auch den Fettfilm der Haut beschädigt. Dadurch kann die Feuchtigkeit der Haut ungehindert verdunsten, die Haut wird spröde und rissig. Dadurch neigt sie zu Mikroverletzungen, die den Keimen den Zutritt erleichtern. In Schrunden und Rissen können sich Keime überdies besser vor der Seife oder dem Desinfektionsmittel verstecken.

Wer die Hände beim Desinfizieren nicht überbeanspruchen will, greift zu einem schonenden Mittel. Romulsin® Hand Sanitizer Liquid oder Gel desinfizieren nicht nur zuverlässig. Sie enthalten auch pflegende Substanzen, so dass die Haut weniger beansprucht wird.

4. Cremen für strapazierte Hände

Auch wenn wenig aggressive Mittel verwendet werden, gehört zur Händehygiene immer die Hautpflege. Besonders bei empfindlicher Haut und Unverträglichkeiten ist eine Handcreme mit schützenden und pflegenden Substanzen ein Muss. Romulsin® Handcreme Jojobaöl pflegt die Haut und stabilisiert ihren Feuchtigkeitsgehalt. Bei stark beanspruchten, angegriffenen und

trockenen Händen schützt Romulsin® Handcreme mit Bienenwachs und Glycerin und regeneriert die strapazierte Haut. Wie alle Romulsin-Produkte sind die beiden Handcremes frei von Konservierungsstoffen.

Auch Delphin Desobain Handcreme pflegt die Haut der Hände schonend und mit natürlichen Substanzen. Es gibt sie fettend und nicht fettend, beide pflegen nicht nur die Haut, sondern auch die Fingernägel. Auch diese Handcremes sind frei von Farb- und Konservierungsstoffen. Sie enthalten hautfreundliche pflanzliche Öle sowie Allantoin, das die Regeneration und die Neubildung von Hautzellen fördert.

Nicht nur die Haut der Pflegenden, sondern auch diejenige der Gepflegten schätzt sanfte Pflege. Delphin Desobain Flüssigseife dient der schonenden Reinigung beim Duschen, Baden und Haare waschen. Besonders bei empfindlicher und gereizter Haut hat die Flüssigseife eine harmonisierende, desodorierende und leicht antiseptische Wirkung.

Weiter Tipps zur Handhygiene

Händewaschen – so geht's

Die Hände nicht zu sparsam einseifen, dann mit der einen Hand die andere waschen. Fingerkuppen, Nägel, Fingerzwischenräume, Daumen und Handrücken nicht vergessen. Kann man dabei zwei Mal (in Gedanken) «Happy Birthday» singen, war die Handwäsche genügend gründlich. Dann werden die Hände mit einem sauberen Tuch (besser: [Romulsin Hygiene Waschtuch](#) (Einmal-Handtuch)) gründlich getrocknet.

Damit die Haut nicht austrocknet, anschliessend mit einer pflegenden und schützenden Handcreme eincremen. Denn rissige und spröde Haut ist schwieriger zu desinfizieren, da sich die Keime gerne in Falten, Schrunden und Rissen verbergen. Um ihnen weniger Versteckmöglichkeiten zu bieten, sollten auch die Nägel kurzgehalten und auf Schmuck verzichtet werden.

Die Temperatur des Wassers hat keinen Einfluss auf das Resultat der Handwäsche. Deshalb besser kaltes oder lauwarmes Wasser verwenden, denn warmes Wasser trocknet die Haut mehr aus. Flüssigseife ist die bessere Wahl, denn auf der feuchten Oberfläche von Stückseifen tummeln sich die Keime gerne.

Das war's! Wir hoffen, dass Ihnen unsere Expertentipps helfen. Bitte lassen Sie uns wissen, was Sie von diesem Dokument halten. Sind Ihnen weitere Tipps für Kosteneinsparungen bei / mit Pflegeprodukten geläufig? Wir würden sie gerne von Ihnen hören.

Kontaktieren Sie uns hier:

