

# Hygiene im Krankenhaus



*Eine Handreichung für Ehrenamtliche*



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,  
ARBEIT, GESUNDHEIT  
UND DEMOGRAFIE



Landeszentrale  
für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.

## Hygiene geht durch viele gute Hände

„Schön, dass Sie da sind!“ Das hören Ehrenamtliche in Krankenhäusern immer wieder. Sie geben etwas, was vielen Menschen, auch dem Pflegepersonal, oftmals im hektischen Alltag fehlt: Zeit und Aufmerksamkeit. Damit haben Ehrenamtliche eine besonders wichtige Funktion, denn es geht nicht nur um die körperliche, sondern auch um die seelische Gesundheit. Ihre Arbeit verdient hohe Anerkennung und Wertschätzung. Sie bereichern unser Leben und geben uns Zuversicht.

Viele Ehrenamtliche sind in rheinland-pfälzischen Kliniken aktiv. Grüne Damen und Herren, Clowns, Patientenführsprecherinnen und Patientenführsprecher, Besucherdienste – jeder und jede trägt dazu bei, Nähe und Vertrauen aufzubauen. Vertrauen aufzubauen heißt auch, Hygienemaßnahmen zu beachten.

Laut einer Umfrage im Rahmen der Jahrestagung der Patientenführsprecherinnen und Patientenführsprecher sowie der Grünen Damen und Herren im August 2012 in Bad Kreuznach wurde das Desinfizieren der Hände als Problemfeld der Hygiene an zweiter Stelle genannt. Hygiene ist also nicht nur für das Personal, sondern auch für Ehrenamtliche in Krankenhäusern von großer Bedeutung – zum eigenen Schutz und dem der Patientinnen und Patienten. Aus diesem Grunde fasst diese Broschüre alle relevanten Hygienefragen aus dem Krankenhausalltag, unter besonderer Berücksichtigung der Händehygiene, zusammen.

Es handelt sich um wenige Handgriffe, die viel Positives bewirken! Kommen Sie einfach mit auf unseren kleinen Rundgang und informieren Sie sich!

## Einführung

---

Was sind Krankheitserreger?	4
Wie werden Krankheitserreger übertragen?	4
Was ist der wichtigste Unterschied zwischen Hygiene im Alltag und Hygiene im Krankenhaus?	4

## Hygiene im Alltag

---

Richtig husten und niesen	5
Fünf Regeln für richtiges Händewaschen im Alltag	7

## Hygiene im Krankenhaus

---

Die drei wichtigsten Hygiene-Regeln für Ehrenamtliche im Krankenhaus	9
Hygienische Händedesinfektion in 30 Sekunden	11
Ringe, Armbänder, Uhren und künstliche Fingernägel	13
Wo sind die Spender?	13
Vertragen die Hände so viel?	13
Was sind Krankenhausinfektionen?	14
Händedesinfektion ist die beste Sicherheitsmaßnahme	14
Was bedeuten MRSA und MRE?	15
Was muss bei multiresistenten Erregern beachtet werden?	15
Fragen an das Hygienefachpersonal	15

---

Impressum	16
-----------	----

## Was sind Krankheitserreger?

Mikroorganismen gehören zum menschlichen Leben und viele sind in der häuslichen Umgebung für gesunde Menschen meistens harmlos. Wir kommen täglich mit Bakterien, Viren oder Pilzen in Berührung. Sie befinden sich auf Oberflächen, Gegenständen und besonders auf unseren Händen. Infektionen mit solchen Keimen werden vor allem dann ausgelöst, wenn Menschen immungeschwächt sind oder wegen einer Krankheit behandelt werden müssen (z.B. Operationen). Sich und andere dagegen zu schützen, ist im Alltag einfach!

## Wie werden Krankheitserreger übertragen?

### 1. Von Gegenständen / Oberflächen

zum Menschen über die Hände: Grippeviren können 24 Stunden überleben, Bakterien sogar bis zu einem Jahr



### 2. Von Mensch zu Mensch

- ▶ über die Hände (Händeschütteln)
- ▶ über die Atemwege durch kleine Wassertropfchen (Sprechen, Niesen Husten)



Was ist der wichtigste Unterschied zwischen Hygiene im Alltag und Hygiene im Krankenhaus?



Im Alltag reicht es meist aus, sich die Hände zu waschen. Im Krankenhaus müssen die Hände **immer** desinfiziert werden.



## Richtig husten und niesen

Viren und Bakterien sind in kleinen Tröpfchen unterwegs. Beim Niesen und Husten werden sie in alle Richtungen

versprüht. Damit sie sich nicht weiter verbreiten gibt es ein paar einfache Regeln:



Nicht in die Hand niesen oder husten. Wenn kein Einmaltaschentuch sofort da ist: in den Ellenbogen.



Zum Naseputzen ein Einmaltaschentuch verwenden.



Taschentücher nicht in die Hose stecken.



Einmaltaschentücher sofort entsorgen. Anschließend: Im Krankenhaus immer die Hände desinfizieren, zuhause reicht das Händewaschen.



In Zeiten, in denen Krankheitserreger vermehrt verbreitet sind, sollte es vermieden werden, sich mit den Händen ins Gesicht (insbesondere Mund, Nase, Augen) zu fassen.



## Fünf Regeln für richtiges Händewaschen im Alltag



Hände richtig nass machen.



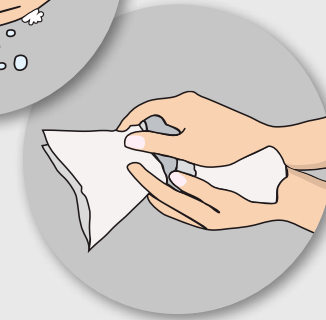
Vollständig einseifen.



30 Sekunden Zeit nehmen für das Einschäumen: auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen.



Seifenschaum vollständig abspülen.



Mit einem Einmalhandtuch abtrocknen und das Handtuch sofort in den Abfall entsorgen.



Wir begleiten die Grünen Damen und Herren bei ihrem Rundgang durch das Krankenhaus. Der Dienst beginnt mit dem Anlegen des Kittels, der langärmelig und zugeknöpft sein sollte.



## HYGIENE IM KRANKENHAUS

### Die drei wichtigsten Hygiene-Regeln für Ehrenamtliche im Krankenhaus

#### 1. VOR Patientenkontakt



Die Händedesinfektion erfolgt, **bevor** Sie den Patienten direkt berühren. Warum? Um den Patienten vor der Übertragung von Erregern auf Ihren Händen zu schützen.

#### 2. NACH Patientenkontakt



Die Händedesinfektion erfolgt **nach** Patientenkontakt. Warum? Zu Ihrem eigenen Schutz und dem Schutz der erweiterten Patientenumgebung und aller nachfolgenden Kontakte mit Patienten.

#### 3. NACH Kontakt mit Patientenumgebung



Die Händedesinfektion erfolgt **nach** Verlassen der unmittelbaren Patientenumgebung, auch ohne direkten Kontakt gehabt zu haben. Warum? Zu Ihrem eigenen Schutz und dem Schutz der erweiterten Patientenumgebung und aller nachfolgenden Kontakte mit Patienten vor potentiell krankmachenden Erregern.

## Hygienische Händedesinfektion in 30 Sekunden

In Krankenhäusern muss eine Händedesinfektion durchgeführt werden, denn das Händewaschen alleine reicht nicht aus, um Krankheitskeime erfolgreich abzuwehren. Die auf der Haut befindlichen Erreger werden durch die Wirkstoffe des Desinfektionsmittels abgetötet und inaktiviert.

### 10 Handgriffe – immer vor und nach Patientenkontakt



Mit Händedesinfektionsmittel die hohlen, trockenen Hände füllen.

Die Hände müssen vollständig mit dem Desinfektionsmittel benetzt sein: Finger, Fingerspitzen, Nagelfalz und Daumen, Handinnen- und Außenflächen.



Fingerkuppen miteinander verschließen



Drehreiben des Daumens mit der rechten Handfläche und umgekehrt.

Drehreiben, vorwärts und rückwärts, mit den Fingern der rechten Hand in die linke Handinnenfläche und umgekehrt.



Handflächen aneinander reiben.

Rechte Handfläche über linken Handrücken (und umgekehrt) und Finger ineinander verschlingen.



Hände sind während der gesamten Einwirkzeit mit Händedesinfektionsmittel feucht zu halten (wiederholte Entnahme aus dem Spender)

Die Händedesinfektion ist über einen Zeitraum von mindestens 30 Sekunden durchzuführen.



Handfläche an Handfläche und Finger ineinander verschlingen.



## Ringe, Armbänder, Uhren und künstliche Fingernägel

Nicht tragen! Denn unter Ringen und Uhren befinden sich trotz Desinfektion noch Erreger. Es bilden sich darüber hinaus auch feuchte Kammern, diese stellen ein Risiko für Hautschädigungen dar. Unter langen und künstlichen Fingernägeln konnten besonders häufig Bakterien nachgewiesen werden, d.h., das Desinfektionsmittel kann die Hautpartien unter den Nägeln nicht vollständig erreichen.



## Wo sind die Spender?

Die Spender sind in vielen Krankenhäusern in Patientennähe angebracht und sollten gut erreichbar sein. Fragen Sie gegebenenfalls vor Betreten der Patientenzimmer das Stationspersonal danach.



## Vertragen die Hände so viel?

Insgesamt sind Händedesinfektionsmittel gut verträglich. Der Haut wird nur sehr geringfügig Wasser und Fett entzogen. Auch konnte nicht nachgewiesen werden, dass Händedesinfektionsmittel die Fingernägel schädigen. Gegen das Austrocknen der Haut enthalten sie sogenannte Rückfetter. Es handelt sich um Substanzen, die in Verbindung mit Glycerol, die zuvor gering entzogenen Fette ersetzen. Deshalb wird das Desinfektionsmittel auch nicht abgespült: Die Hautfette bleiben somit auf der Haut.

Das häufige Händewaschen mit Seife belastet die Haut mehr als eine ebenso häufig durchgeführte Händedesinfektion.



Beim Patientengespräch sollte auf eine Begrüßung per Handschlag verzichtet werden. Trotzdem müssen vor und nach dem Kontakt mit dem Patienten oder der Patientin bzw. der Patientenumgebung immer die Hände desinfiziert werden.

## Was sind Krankenhausinfektionen?

Infektionen mit Bakterien, Viren oder Pilzen, die Patienten erst im Krankenhaus erwerben, nennt man nosokomiale oder Krankenhaus-assoziierte Infektionen. Alle Hygienemaßnahmen dienen dazu, solche Krankenhausinfektionen so weit wie möglich zu vermeiden. Krankenhausinfektionen können entweder durch die Aufnahme eines Erregers aus der Umgebung – meist über Patientenhände – entstehen oder durch Erreger, die der Patient oder die Patientin bereits vorher an oder in sich trug. Wenn das Immunsystem im Krankenhaus zunehmend geschwächt ist, können diese Erreger nicht mehr erfolgreich bekämpft werden und zum Ausbruch kommen. Es gibt eine ganze Reihe von Erregern, die man als gesunder Mensch an oder in sich trägt und sogar beispielsweise für

die Funktionsfähigkeit des Stoffwechsels braucht. Für einen abwehrgeschwächten Menschen können sie jedoch eine große gesundheitliche Gefahr darstellen. Das Vorkommen von Mikroorganismen auf Haut oder Schleimhäuten wird auch als Besiedelung oder Kolonisation bezeichnet, solange die Keime im Gleichgewicht mit der Immunabwehr sind. Viele dieser Keime, die auf intakter Haut oder Schleimhaut siedeln, können in Wunden zu Infektionen führen. Das ist besonders auf operativen Stationen ein Problem. Nicht alle Krankenhausinfektionen lassen sich verhindern, aber die Hygienemaßnahmen – allen voran die Händedesinfektion – helfen, die vermeidbaren Infektionen in den Krankenhäusern zu verhindern.

## Händedesinfektion ist die beste Sicherheitsmaßnahme

Nicht nur wenn Patienten nosokomiale Infektionen bzw. Kolonisationen im Krankenhaus erworben haben, sondern auch bei mitgebrachten Infektionen oder Besiedelungen, werden bestimmte Maßnahmen zur Verhinderung der weiteren Ausbreitung im Krankenhaus erforderlich. Möglich ist die Isolierung in Einzelzimmern oder Zusammenlegung von Patienten mit denselben Erregern oder die Verlegung in Räume mit speziellen Anforderungen. Warnhinweise für

Besucher weisen in diesen Fällen darauf hin, dass man solche Räume entweder gar nicht oder nur nach Anlegen bestimmter Schutzkleidung und Rücksprache mit dem Stationspersonal betreten darf. Ziel ist es, zum einen Erregerkontakte für Besucher zu vermeiden, vor allem aber, die weitere Verbreitung eines Erregers, zum Beispiel über die Besucherhände, zu verhindern. Die wichtigste und effektivste Infektionskontrollmaßnahme ist auch an dieser Stelle die hygienische Händedesinfektion.

## Was bedeuten MRSA und MRE?

Die Entwicklung von Antibiotika und Virustatika gegen Erkrankungen durch Bakterien und Viren stellte im vergangenen Jahrhundert den entscheidenden Durchbruch bei der Bekämpfung von Infektionskrankheiten, Seuchen und Epidemien dar. Inzwischen haben sich aber viele Erreger angepasst und sind resistent gegen bestimmte Medikamente geworden. Resistente Keime sind in der Regel nicht „ansteckender“ oder „gefährlicher“ als ihre nicht resistenten Erregerformen, aber wenn es durch sie zu einer Erkrankung kommt, wirkt das eingesetzte Medikament nicht mehr. Sogenannte Multiresistente Erreger (MRE) haben gegenüber sehr vielen Antibiotika und Virustatika Resistenzen entwickelt. Dazu gehört u. a. MRSA. Dabei handelt es sich um bestimmte Stämme des

Bakteriums *Staphylococcus aureus*, das resistent gegenüber dem Antibiotikum Methicillin ist. Normalerweise befindet sich der nicht multiresistente *Staphylococcus aureus* auf der Haut oder den Schleimhäuten, vor allem in der Nase, und macht erst einmal nicht krank. Bis zu 40% der gesunden Personen können daher Träger dieses Bakteriums sein. Vor allem bei sehr kranken und bei abwehrgeschwächten Patienten kann *Staphylococcus aureus* aber schwere Infektionen verursachen. In Wunden führt *Staphylococcus aureus* oft zu langwierigen, schlecht heilenden Wundinfektionen. Viele MRSA-Stämme sind nicht mehr nur resistent gegenüber Methicillin, sondern auch gegenüber vielen anderen verfügbaren Antibiotika. Sie sind daher nur eingeschränkt mit Antibiotika behandelbar.

## Was muss bei multiresistenten Erregern beachtet werden?

Die Weiterverbreitung von resistenten oder multiresistenten Keimen ist gerade in Krankenhäusern ein ernst zu nehmendes Problem, da dort besonders viele abwehrgeschwächte oder verletzte bzw. operierte Menschen zusammen sind. Im direkten Kontakt zu Patienten mit multiresistenten Erregern (u.a. MRSA) besteht zwar keine eigene Ansteckungsgefahr, aber die Gefahr ist groß, dass Besucherinnen und Besucher Keime über Hände, Kleidung oder Gegenstände im Krankenhaus weiterverbreiten

könnten. Daher sollten Kontakte auf das Nötigste begrenzt werden. **Falls Sie einen Besuch bei einem Patienten mit MRE planen, stimmen Sie sich immer eng mit dem Stationspersonal ab, das Ihnen die erforderlichen Schutzmaßnahmen erläutern wird:** Das sind zum Beispiel zusätzliche Schutzkleidung, Hand- und Überschuhe, eventuell auch ein Mundschutz. Grundsätzlich sollten Sie die empfohlenen Schutzmaßnahmen für Besucherinnen und Besucher beachten.

### Fragen an das Hygienefachpersonal

Bei Fragen zum Thema Krankenhaushygiene gibt Ihnen das Hygienefachpersonal – das sind die hygienebeauftragten Ärztinnen und Ärzte, die Hygienefachkräfte oder beim Stationspersonal die Hygienebeauftragten in der Pflege – gerne Auskunft.



## Impressum

Verlegerin:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Hölderlinstr. 8, 55131 Mainz

Telefon: 06131 2069-0

Fax: 06131 2069-69

Internet: [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

E-Mail: [info@lzg-rlp.de](mailto:info@lzg-rlp.de)

v.i.S.d.P.: Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG

Redaktion: Alke Peters, Referat Gesundheitsförderung in Lebenswelten

Kooperationspartner und fachliche Beratung:

Grüne Damen und Herren in Rheinland-Pfalz

Katholisches Klinikum Mainz

MRE-Netzwerk Rhein-Nahe

Medizinisches Lektorat:

Prof. Dr. Dr. B. Jansen, Abteilung für Hygiene und Umweltmedizin, Universitätsmedizin Mainz

Dr. Hubert Holz, Leiter Krankenhaushygiene, Katholisches Klinikum Mainz

Gestaltung und Illustrationen:

Lücken-Design, [www.luecken-design.de](http://www.luecken-design.de)

Fotos:

Mitsch Schulz, Fränkisch-Crumbach

[fotolia.de](http://fotolia.de) (S. 4, S. 13)

Auflage: 2.500 Exemplare

Copyright:

Nachdruck und Vervielfältigung der Abbildungen und Texte – auch auszugsweise – sind nur nach Freigabe durch die LZG möglich.

Gefördert von:

Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie in Rheinland-Pfalz (MSAGD)

Bauhofstraße 9, 55116 Mainz, Telefon: 06131 16-0 (Zentrale der Landesregierung)



Materialien zur Gesundheitsförderung

LZG-Schriftenreihe Nr. 269

Artikelnummer KJM 2099