#### Definities

* **Handhygiëne** bestaat uit handreiniging of handdesinfectie. Combineren van deze twee technieken wordt afgeraden vanwege de grote belasting voor de huid.
* **Handreiniging** is het verwijderen van vuil en tijdelijke flora op de handen. Was uw handen hiervoor met water en vloeibare zeep zoals beschreven in het stappenplan handreiniging met zeep.
* **Handdesinfectie** is het reduceren van tijdelijke en blijvende flora op de handen. Wrijf de handen hiervoor gedurende 30 seconden in met handalcohol zoals beschreven in het stappenplan handdesinfectie.

#### Randvoorwaarden

* Voor gedelegeerde handelingen en werkafspraken gelden enkele generieke randvoorwaarden. Zie [www.nhg.org/delegeren](http://www.nhg.org/delegeren).
* Handhygiëne is onderdeel van persoonlijke hygiëne. Om overdracht van infecties via de handen effectief tegen te gaan moet u ook andere onderdelen van de persoonlijke hygiëne correct uitvoeren. Specifiek gelden de volgende aanbevelingen:
  + Draag geen sieraden / accessoires aan handen en onderarmen zoals ringen, polshorloges, armbanden en braces tijdens het verrichten van ingrepen waarbij huid of slijmvliezen worden doorbroken of tijdens verloskundige handelingen. Draag tijdens overige werkzaamheden hooguit een polshorloge als dit nodig is voor diagnostische doeleinden.
  + Houd de nagels kortgeknipt en schoon.
  + Draag geen nagellak, kunst- of gelnagels.
  + Dek open wondjes of huidbeschadigingen aan uw handen af met een niet-vochtdoorlatende pleister en draag eventueel handschoenen.
  + Gebruik multimedia apparaten tijdens patiëntgebonden werkzaamheden alleen nadat handhygiëne is toegepast. Houd multimedia apparaten buiten ‘vieze ruimtes of oppervlakken’.
  + Pas direct handhygiëne toe na hoesten, niezen, snuiten en/of toiletbezoek.
* Gebruik alleen handdesinfectiemiddelen die voldoen aan NEN-norm 1500 en die zijn toegelaten door het Ctbg (College voor de toelating van gewasbeschermingsmiddelen en biociden) of door het CBG (College ter Beoordeling van Geneesmiddelen). Middelen die zijn toegelaten door het Ctbg zijn te herkennen aan een N-code (4 tot 5 cijfers gevolgd door ‘N’, bijvoorbeeld: 12345 N) of NL-nummer, bijvoorbeeld NL-1234567(-0000). Middelen die zijn toegelaten door het CBG zijn te herkennen aan een RVG-nummer. Zie bijlage Detergentia en desinfectantia voor meer informatie over eisen aan desinfectiemiddelen.

#### Benodigdheden

* Wasbak
* Kraan die bij voorkeur automatisch, met de elleboog of met de voet bediend kan worden.
* Zeep en alcoholdispensers met disposable reservoir (alleen het lege reservoir wordt vervangen) of dispensers die in zijn geheel disposable zijn.   
  Gebruik bij voorkeur een uitvoering die met de elleboog of onderarm bediend kan worden. De dispensers moeten zo zijn geconstrueerd dat contact tussen hand en spuitmondje wordt voorkomen. Maak gebruik van gebruiksvriendelijke handalcohol waaraan terugvettende bestanddelen zijn toegevoegd.
* Papieren wegwerphanddoekjes
* Pedaalemmer of open afvalbakje voor gebruikte papieren handdoekjes.   
  Een open afvalbakje gebruikt u **alleen** voor handdoekjes en niet voor andere materialen, zoals gebruikte handschoenen, verbandmateriaal, enzovoort.
* Lotions of crèmes in kleine tubes (alleen voor persoonlijk gebruik) of uit dispensers met disposable containers die niet worden nagevuld.

#### Stappenplan handreiniging

Pas handhygiëne toe op de volgende vijf momenten:

* Voorafgaand aan fysiek patiëntencontact.
* Voorafgaand aan een schone of aseptische procedure.
* Na (mogelijk) contact met lichaamsmaterialen en -vloeistoffen.
* Na fysiek patiëntencontact.
* Na fysiek contact met de omgeving van de patiënt.

|  |
| --- |
| **STAPPENPLAN HANDREINIGING** |
| ***VOORBEREIDING*** |
| 1. **Keuze handreiniging of handdesinfectie**    * Pas in principe geen dubbele handhygiëne toe, dat wil zeggen handreiniging en handdesinfectie direct na elkaar, omdat dit de huid te veel belast.      + Een uitzondering geldt als er een indicatie is voor handreiniging (zichtbare verontreiniging of contact met lichaamsvocht) én een indicatie voor handdesinfectie (schone of aseptische handeling).    * Pas in ieder geval altijd **handdesinfectie** toe voorafgaande aan schone of aseptische handelingen. **Ga** **verder bij stap 9.**    * Pas **handreiniging** toe in de volgende gevallen:      + Als de handen zichtbaar verontreinigd zijn.      + Na contact met lichaamsvochten, secreta, excreta, slijmvliezen of niet-intacte huid (van zowel de patiënt als van uzelf) dus ook na neussnuiten, hoesten of niezen en toiletgang.      + Na contact met patiënten met diarree en (vermoeden van) een besmetting met Norovirus of Clostridium difficile [[1]](#footnote-1).    * Pas in **alle overige situaties** dat handhygiëne is aangewezen **bij voorkeur** **handdesinfectie** toe omdat dit de huid minder belast. |
| ***UITVOERING* *handreiniging met zeep*** *(stap 2-8)*  *zie ook de* ***NHG-Praktijkkaart ‘handreiniging/-desinfectie’*** |
| 1. **Open de kraan en maak de handen goed nat** Bedien een niet-automatische kraan met de elleboog, onderarm of voet. De temperatuur moet behaaglijk zijn voor de handen en het water moet flink stromen. |
| 1. **Breng een laag vloeibaar zeep aan**  Bedien de dispenser (indien mogelijk) met de elleboog of onderarm. Raak het tuitje van de dispenser niet aan met de hand om besmetting van de inhoud van het reservoir te voorkomen. |
| 1. **Wrijf de handen in** Wrijf de handen gedurende ten minste 10 seconden goed over elkaar, waarbij u de vingertoppen, duimen, de huid tussen de vingers, de palmen en de polsen goed inwrijft. |
| 1. **Spoel de handen af** Spoel de handen goed af onder flink stromend water, waarbij het water van de pols naar de vingertoppen toe moet vloeien. Doe dit minimaal 20 seconden. |
| 1. **Sluit de kraan** Gebruik een papieren wegwerphanddoekje bij een kraan met een handdraaiknop. |
| 1. **Droog de handen af** Droog uw handen met een papieren wegwerphanddoek.  Maak de handen zorgvuldig droog en vergeet de polsen en de huid tussen de vingers niet. |
| 1. **Werp de gebruikte handdoek weg** Deponeer de handdoek in een daarvoor bestemde container. |
| ***UITVOERING handdesinfectie*** *(stap 9-10)*  *zie ook de* ***NHG-praktijkkaart ‘handreiniging/-desinfectie’*** |
| 1. **Breng handalcohol op de handen aan** Zorg voor droge handen. Breng handalcohol op de handen aan, indien mogelijk door met de elleboog of onderarm de dispenser te bedienen.  Raak het tuitje van de dispenser niet aan met de hand om besmetting van de inhoud van het reservoir te voorkomen. Neem zoveel alcohol dat het kuiltje van één hand met handalcohol is gevuld. |
| 1. **Wrijf de handen in** Wrijf de handen zorgvuldig over elkaar tot de handen droog zijn (minimaal 30 seconden).  Denk ook aan de vingertoppen, duimen, de huid tussen de vingers en de polsen. |
| ***NAZORG*** |
| 1. Bij zeep- en alcoholdispensers waarvan alleen het lege reservoir wordt vervangen, reinigt u de dispenser bij iedere wisseling van reservoir. |
| 1. Wrijf de handen regelmatig in met een lotion of crème om uitdrogen van de handen tegen te gaan. |

#### Achtergrond

* De inwerktijd van handalcohol is 30 seconden. Gedurende deze tijd houdt u uw handen al wrijvend nat met handalcohol. Wanneer de alcohol niet genoeg droogt op de huid is het effect minder. Bovendien kan uw huid geïrriteerd raken als u direct erna handschoenen gebruikt.
* We onderscheiden handreiniging met water en zeep en handdesinfectie door de handen in te wrijven met handalcohol. Ter preventie van kruisinfecties worden deze methoden, mits goed uitgevoerd, als aan elkaar gelijkwaardig beschouwd. Handdesinfectie met handalcohol heeft de voorkeur als de handen niet zichtbaar verontreinigd zijn. Hierbij gelden twee belangrijke uitzonderingen:
  + Handalcohol reinigt niet. Daarom moet u uw handen bij zichtbare verontreiniging reinigen met water en zeep. Ook bij contact met lichaamsvochten, secreta, excreta, slijmvliezen of niet-intacte huid moet u uw handen reinigen.
  + Handalcohol heeft nauwelijks effect op de sporen van Clostridium difficile en op het Norovirus. Bij (bekende) besmetting hiermee moet u uw handen wassen zodat u deze micro-organismen van uw handen afspoelt.
* Handalcohol is huidvriendelijker en geeft een grotere kiemreductie dan wassen met water en zeep. Soms heeft desinfectie niet alleen de voorkeur maar is het in verband met de betere kiemreductie *noodzakelijk* om het risico op een zorginfectie bij de patiënt te verminderen, zoals voorafgaand aan schone- en aseptische handelingen.
* Desinfectie met handalcohol heeft ook een aantal praktische voordelen. Het kan bijvoorbeeld bij de patiënt thuis toegepast worden, u heeft geen wastafel nodig en het gaat sneller dan handreiniging.
* Het gebruik van desinfecterende zeep of chloorhexidinescrub is vanuit het oogpunt van infectiepreventie niet zinvol.
* Het wordt afgeraden om na het wassen van de handen met water en zeep ook nog de handen te desinfecteren met handalcohol. Zogenaamde dubbele handhygiëne is namelijk een grotere belasting voor uw huid.

#### NB: In de praktijk vallen 2 momenten van handhygiëne soms samen. Als u handhygiëne heeft toegepast na een fysiek patiëntencontact, hoeft u dat niet nogmaals te doen voorafgaande aan het lichamelijk onderzoek van de volgende patiënt.

Handdesinfectie met handalcohol heeft de voorkeur boven handen wassen met zeep, behalve op de volgende momenten:

* + De handen zijn zichtbaar verontreinigd.
  + De handen zijn in contact geweest met lichaamsvochten, secreta, excreta, slijmvliezen of niet-intacte huid (van de patiënt of van de zorgverlener zelf).
  + Als er sprake kan zijn van besmetting met Clostridium difficile of Norovirus.

1. Deze micro-organismen worden niet/minder goed door handalcohol geïnactiveerd. [↑](#footnote-ref-1)