

Werkafspraken handhygiëne

Lees in dit document hoe je goede handhygiëne borgt binnen de huisartsenpraktijk om besmetting en infectie van patiënten en zorgverleners zo veel mogelijk te voorkomen.

Definities

Handhygiëne kan op twee manieren worden toegepast:

1. Handdesinfectie:

Handdesinfectie is het gebruik van handalcohol of ander handdesinfectiemiddel. Handdesinfectie heeft meestal de voorkeur boven handreiniging, omdat het:

- huidvriendelijker is,
- effectiever micro-organismen verwijdt,
- duurzamer is

Praktische voordelen zijn dat het:

- bij de patiënt thuis toegepast kan worden,
- je geen wastafel nodig hebt,
- het sneller gaat dan handreiniging.

2. Handreiniging:

Handreiniging is reiniging met water en vloeibare zeep.

Handreiniging is noodzakelijk:

- als de handen zichtbaar verontreinigd zijn
- na contact met een lichaamsvloeistof, slijmvlies of met niet-intacte huid (zowel van de zorgverlener als van de patiënt),
- na snuiten van de neus, hoesten, niezen of toiletbezoek.

*Let op: het combineren van deze twee technieken wordt afgeraden vanwege de grote belasting voor de huid. Ook bij een mogelijke infectie met *Clostridioides difficile* of Norovirus heeft handdesinfectie de voorkeur boven handreiniging bij niet zichtbare verontreiniging; zie hiervoor de [richtlijn Infectiepreventie](#).*

Benodigheden

- ✓ Wasbak met kraan die bij voorkeur automatisch, met de elleboog of met de voet bediend kan worden.
- ✓ Zeep en desinfectiedispensers met een reservoir voor eenmalig gebruik. Vervang de fles/flacon wanneer deze leeg is, vul hem niet bij.
- ✓ Gebruik bij voorkeur een dispenser waarbij contact tussen hand en spuitmondje wordt voorkomen. Reinig de dispenser, indien deze geschikt is voor hergebruik, bij het vervangen van het reservoir.
- ✓ Bij voorkeur gebruiksvriendelijk handdesinfectiemiddel waaraan terugvettende bestanddelen zijn toegevoegd.
- ✓ Papieren wegwerphanddoekjes.
- ✓ Afvalbak met deksel en voetpedaal of contactloos systeem. Een open afvalbak is eventueel alleen te gebruiken voor papieren handdoekjes en niet voor andere (gebruikte) materialen.
- ✓ Lotion of crème (voor persoonlijk gebruik) om uitdrogen van de huid tegen te gaan. Gebruik kleine tubes (alleen voor persoonlijk gebruik) of dispensers met disposable containers die niet worden nagevuld.

Tips voor duurzame handhygiëne



- ✓ Kies handdesinfectie in plaats van reiniging met water en zeep: dat is duurzamer^[1]
- ✓ Laat de kraan kort en niet te hard stromen
- ✓ Gebruik koud water als warm niet nodig is
- ✓ Plaats een volumestroombegrenzer op de kraan
- ✓ Gebruik papieren handdoekjes met een ecolabel
- ✓ Installeer een elektrische geiser in kamers waar vaak warm water nodig is^{[2][3]}
- ✓ Beperk handschoengebruik: ze vervangen handhygiëne niet en belasten het milieu meer^[4]

Voorbeeld: werkafspraken handhygiëne

Randvoorwaarden

- Voor gedelegeerde handelingen en werkafspraken gelden enkele generieke randvoorwaarden. Zie www.nhg.org/delegeren.
- Handhygiëne is onderdeel van persoonlijke hygiëne. Om overdracht van infecties via de handen effectief tegen te gaan, moeten ook andere onderdelen van de persoonlijke hygiëne correct toegepast worden. Specifiek gelden de volgende aanbevelingen (zie ook de [richtlijn Infectiepreventie](#)):
 - ✓ Draag tijdens patiëntencontact geen sieraden of accessoires aan handen en onderarmen. Draag alleen een polshorloge voor diagnostische doeleinden en in elk geval niet tijdens verrichtingen waarbij huid of slijmvlies worden doorbroken of tijdens verloskundige handelingen.
 - ✓ Houd de nagels kortgeknipt en schoon.
 - ✓ Draag geen nagellak, nagelversieringen, kunst- of gelnagels.
 - ✓ Dek open wondjes of huidbeschadigingen aan de handen af met een niet-vochtdoorlatende pleister.
- ✓ Gebruik multimedia-apparaten tijdens patiënt-gebonden werkzaamheden alleen nadat handhygiëne is toegepast. Houd multimedia-apparaten buiten 'vuile ruimtes of oppervlakken'.
- ✓ Gebruik een handdesinfectiemiddel voor handhygiëne dat is toegelaten door Ctgb (College voor de toelating van gewasbeschermingsmiddelen en biociden; te herkennen aan een N-nummer) of ECHA (European Chemicals Agency; te herkennen aan een EU- of NL-nummer).
- ✓ Zie ook tabel 2 in de [richtlijn Infectiepreventie in de huisartsenpraktijk](#).
- ✓ Het gebruik van desinfecterende zeep of chloorhexidinescrub is vanuit het oogpunt van infectiepreventie niet zinvol.
- ✓ Het dragen van (niet-steriele) handschoenen is geen alternatief voor handhygiëne.

Stappenplan: handhygiëne correct uitvoeren

De handen zijn een belangrijke besmettingsweg. Handhygiëne is één van de belangrijkste maatregelen om overdracht van micro-organismen naar (andere) personen, lichaamsdelen of voorwerpen (en vice versa) te voorkomen. De **WHO** heeft vijf momenten om handhygiëne toe te passen geformuleerd:

- 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.

In de praktijk vallen regelmatig 2 momenten van handhygiëne samen. Als handhygiëne is toegepast na fysiek contact met een patiënt, is geen herhaling nodig voorafgaand aan fysiek contact met de volgende patiënt.

Handen schudden wordt niet gezien als medische handeling.

Voorbeeld: werkafpraak handhygiëne

Stappenplan handhygiëne

Vorbereiding

Maak de keuze tussen handdesinfectie of handreiniging (zie hiervoor de definities hierboven)

Uitvoering handreiniging (60 seconden)

zie ook: [NHG-Praktijkkaart Handhygiëne](#)

1.	Open de kraan en maak de handen goed nat
2.	Breng een laag vloeibaar zeep aan Bedien de dispenser waarbij het tuitje van de dispenser niet wordt aangeraakt om besmetting van de inhoud van het reservoir te voorkomen.
3.	Wrijf de handen in Wrijf de handen goed over elkaar, waarbij je de vingertoppen, duimen, de huid tussen de vingers, de palmen en de polsen goed inwrijft.
4.	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.
5.	Sluit de kraan (Gebruik bij een kraan met een draaiknop het papieren wegwerphanddoekje na het drogen van de handen).
6.	Droog de handen af Droog je handen met een papieren wegwerphanddoekje. Maak de handen zorgvuldig droog en vergeet de polsen en de huid tussen de vingers niet.
7.	Werp het gebruikte handdoekje weg

Uitvoering handdesinfectie (30 seconden)

zie ook: [NHG-Praktijkkaart Handhygiëne](#)

1.	Breng handdesinfectiemiddel aan op droge en zichtbaar schone handen Neem zoveel handdesinfectiemiddel dat het kuiltje van één hand met handalcohol is gevuld. Bedien de dispenser zodat het tuitje van de dispenser niet wordt aangeraakt om besmetting van de inhoud van het reservoir te voorkomen.
2.	Wrijf de handen in Wrijf de handen goed over elkaar totdat de handen droog zijn, waarbij je de vingertoppen, duimen, de huid tussen de vingers, de palmen en de polsen goed inwrijft.

Let op: handdesinfectiemiddel moet 30 seconden inwerken, waarbij je je handen al wrijvend nat houdt. Als het niet goed droogt, is het effect minder en kan de huid geïrriteerd raken als je direct erna handschoenen gebruikt.

Bronnen

- [1] Jeffries R, Smith A, Lee K, et al. Use of hand sanitiser as a potential substitution for nonsterile gloves in reducing carbon emissions. 2023.
- [2] Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG), Landelijke Huisartsen Vereniging (LHV), Stichting Stimular. De groene huisartsenpraktijk [e-book]. 2023.
- [3] Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG). Quicksan De duurzame huisartsenpraktijk. 2023.
- [4] Duane B, Pilling J, Saget S, et al. Hand hygiene with hand sanitizer versus handwashing: what are the planetary health consequences? Environ Sci Pollut Res. 2022;29:48736–48747.