

Richtige Händehygiene schützt

Hygiene im häuslichen Bereich soll in erster Linie Keime an ihrer Vermehrung und Ausbreitung hindern und dadurch Infektionsketten unterbrechen. Dafür muss jedoch nicht immer zu Desinfektionsmitteln gegriffen werden.

Text: Franz Sitzmann

Jede Infektion geht von einer Infektionsquelle aus. Am häufigsten werden Infektionen von Menschen weitergegeben. Dies kann in Form einer Kontaktübertragung oder über eine aerogene Übertragung (durch die Luft) geschehen. Darüber hinaus gibt es auch gemeinsame

Durch die Hände der Mitmenschen werden am ehesten Mikroorganismen durch indirekte Kontaktübertragung weitergegeben. Daher gehört Händehygiene zu den wichtigsten Maßnahmen zur Verhütung von Infektionen.

Sie dient sowohl dem Schutz der Betreuten als auch dem Schutz der Pflegenden.

Händehygiene in der Geschichte

„Seine Hände in Unschuld waschen“. Diese Redewendung verwendet jemand, der beteuern will, dass er an einer Sache nicht beteiligt war und darum nicht zur Verantwortung gezogen werden kann. Er will klarstellen, dass er mit bestimmten Vorgängen nichts zu tun hat. Die Wendung geht auf mehrere Stellen im Neuen Testament zurück.

Die bekannteste ist sicherlich die bei Matthäus 27,24, wo es von dem römischen Statthalter Pilatus, der seine Unschuld am Tod Jesu beteuert, heißt: „(Er) ließ sich Wasser geben, wusch sich vor den Augen der Menge die Hände und sagte: Schuldlos bin ich an diesem Blut. Ihr habt es zu verantworten...“.



Händewaschen: So ist es richtig

- Angemessene Wassertemperatur wählen (unbedingt <math><40\text{ }^\circ\text{C}</math>), wärmeres Wasser entfettet die Haut stärker.
- Ausschließlich Seifen ohne antiseptische Zusätze nutzen. Spezialseifen senken im häuslichen Bereich nicht das Risiko, Fieber, Erbrechen, Durchfall oder Hautinfektionen zu übertragen.
- Hände ausreichend lange waschen (mindestens 20 Sekunden).
- Seifenreste gründlich abspülen und Hände gut abtrocknen.

Quellen für mehrere Personen, zum Beispiel Schimmelpilze im Wohnraum.

In Tab. 1 sind Übertragungswege mit ihren wichtigsten Vorbeugemöglichkeiten dargestellt.

Auch nach zweitausend Jahren muss man sich immer wieder klar machen, dass viele Menschen korrektes Händewaschen nicht gelernt haben.

Eine Kombination von Händewaschung und Händedesinfektion ist nur selten nötig und im häuslichen Bereich nicht zu empfehlen. Dies belastet die Haut und trocknet sie aus. Viel hilft eben nicht immer viel.

Als weiterer Infektionsschutz hat sich in Kliniken, aber auch zu Hause eine patientenbezogen getragene Schürze bewährt. Als Maßnahme der Standardhygiene ist sie bei jedem Kontakt mit Patienten hygienisch sinnvoll, so zum Beispiel beim Betten eines Menschen, seiner Körperpflege, oder Hilfe bei Ausscheidungen.

Zwischenmenschlicher Umgang

Es empfiehlt sich, beim Husten und Niesen die „respiratory etiquette“ zu beachten. Das routinemäßige Praktizieren derartiger Maßnahmen soll das Verbreiten von Erregern verhindern.

Dazu gehören:

- das Bedecken von Mund und Nase beim Husten und Niesen mit der Ellenbeuge,
- das Nutzen jeweils frischer Einwegtücher, die in Kunststoffbeuteln hygienisch entsorgt werden,
- das Beachten einer sorgfältigen Händehygiene und
- das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes des Patienten außerhalb des Krankenzimmers.

Wenn es nicht so gehalten werden kann, dass ein Erkälteter keine Patientenpflege ausführt, ist das Anlegen eines Mund-Nasen-Schutzes ratsam. Insbesondere dann, wenn der Pflegend eine obere Atemwegsinfektion mit Schnupfen und Husten hat und dabei ein naher (< 1 m) Kontakt unumgänglich ist. Gleiches gilt für den umgekehrten Fall, wenn der Patient eine solche Infektion hat.

Tab. 1: Übertragung von Krankheitserregern und ihrer Vermeidung

Übertragungsform	Charakteristik	Vorbeugen
Kontaktübertragung	Durch Berührung der Haut und Schleimhäute a) direkt – über die Hände (nach WC-Benutzung) oder durch verschmutzte (kontaminierte) Schutzhandschuhe b) indirekt – über verschmutzte Gegenstände oder Oberflächen aus der Umgebung des Kranken	Vermeiden durch konsequente Händehygiene: 1. Vermeiden von Hand- und Gesichtskontakten 2. für Laien durch korrektes Händewaschen, bei Professionellen durch Händedesinfektion 3. Tragen von Schutzhandschuhen
Tröpfchenübertragung	■ bei der Atmung (Sprechen, Husten, Niesen) entweichende Tröpfchen; ■ bei geringem Abstand direkte Übertragung von Angesicht zu Angesicht möglich, z. B. an Schleimhäuten von Mund, Nase und Augen ■ bei Verschmutzung von Oberflächen auch indirekte Kontaktübertragung möglich.	Kopf abwenden, Distanz halten, Halten eines Papiertuches vor Nase und Mund, Niesen gegen Oberarm und Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes, Händehygiene, Vermeiden von Hand- und Gesichtskontakten.
Übertragung durch die Luft (aerogen)	Rückstände größerer Tröpfchen bleiben über längere Zeit als Aerosol in der Luft schweben. Bleiben die Mikroben im Kern infektiös, können sie eingeatmet und damit Infektionen übertragen werden. Übertragung der Wasserkontamination mit Legionellen bei Aerosolbildung	■ Tragen einer speziellen Atemschutzmaske ■ sorgfältiges mehrmals tägliches Lüften des Krankenzimmers Schutz von Risikopatienten vor Wasserkontakt der oberen Atemwege (Leitungssanierung, Wasserfilter, Verzicht auf Wasserverdampfer)

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass als wirksamste Methode gegen eine Übertragung von Hand zu Hand (z. B. Übertragung multiresistenter Keime wie MRSA), oder von Hand zu Mund, (z. B. Darmkeime wie Noroviren, E. coli) oder von Hand zu Nasenschleimhaut oder Augen (z. B. Influenza, Erkältungsviren), das gründliche Händewaschen zählt.

Zum Weiterlesen

Der Autor führt in dem praxisorientierten Handbuch „Hygiene daheim“ in die Grundlagen der Hygiene und Infektiologie im häuslichen Bereich ein. Er beschreibt typische Erkrankungen anhand von Fallbeschreibungen und zeigt, wie sich Keime durch Reinigen, Desinfizieren oder Sterilisieren reduzieren lassen. Den Abschluss bildet ein ausführlicher Anhang mit Reinigungs- und Desinfektionsplänen sowie Dosiertabellen und einem begriffsklärenden Glossar. **Hygiene daheim. Professionelle Hygiene in der stationären und häuslichen Alten- und Langzeitpflege.** Von Franz Sitzmann, Huber-Verlag, 32,95 Euro

