

Hygiëne en infectiepreventie

Bacteriën en virussen

Weet je wat de beste manier is om geen griep te krijgen?

Het vermijden van contact met de besmettingsbron. En dit geldt niet alleen voor griep, maar voor elke besmettelijke infectieziekte. De besmetting geschiedt via bacteriën en virussen, en in mindere mate ook via schimmels en parasieten, die ziektes kunnen veroorzaken. Ziekteveroorzakende bacteriën en virussen noemen we ziektekiemen.

In deze informatie lichten we toe wat er precies besmettelijk is, hoe we besmet kunnen raken, maar vooral ook hoe we besmetting door bacteriën en virussen door een goede hygiëne zoveel mogelijk kunnen voorkomen en wat Bartiméus aan beleid heeft ontwikkeld op dit gebied.

Besmetting of niet?

Elk mens draagt eigen bacteriën bij zich. Zelfs elke plaats in ons lichaam heeft specifieke bacteriën. De bacteriën zijn permanent aanwezig en houden ons lichaam gezond. Ook in onze huid zitten ontelbare bacteriën. Omdat ze diep in de huid zitten, blijven ze vrijwel onaangetaast bij een wasbeurt. Naast onze lichaamseigen bacteriën, zijn er de bacteriën en virussen die in onze omgeving als het ware rondreizen. Ze bevinden zich in de lucht, bij andere mensen, op materialen en op andere delen van ons eigen lichaam. Sommige van deze bacteriën dragen ziektekiemen in zich en kunnen infectieziektes veroorzaken. Meestal merk je niets van besmetting. We hebben voldoende weerstand en onze, intacte!, huid is ondoordringbaar voor bacteriën en virussen. Ook is het grootste deel van ons lichaam bedekt door kleding. Alleen ons gezicht, nek en handen zijn meestal onbedekt en staan constant bloot aan de omgeving. Omdat we onze handen gebruiken voor verzorging van onszelf en anderen, beetpakken en verplaatsen, zullen deze snel met rondreizende bacteriën en virussen in aanraking komen. Deze bacteriën en virussen komen oppervlakkig op onze huid terecht en we wassen ze bij een handenwasbeurt vrij gemakkelijk af. Daarnaast is onze, intacte, huid een prima bescherming. Ons, intacte, slijmvlies biedt, in iets mindere mate dan onze huid, ook bescherming tegen binnendringende ziektekiemen.

Een besmettelijke ziekte wordt, zoals gezegd, overgebracht door ziektekiemen. Als deze het lichaam niet binnendringen, worden we niet besmet. Nadat iemand besmet is geraakt, kan het enige tijd duren voor je hier iets van merkt en ziekteverschijnselen ontwikkelt. Dit is de zgn. incubatietijd. Je bent dan niet ziek, maar wel besmettelijk voor anderen. Let op: besmetting met ziektekiemen hoeft niet te leiden tot infectie en, dus, ziekteverschijnselen. Meestal gaat het ongemerkt over. Het wordt een andere zaak als er sprake is van een verminderde weerstand, een grote hoeveelheid ziektekiemen of als de huid niet intact is maar beschadigd door een wondje, kloofjes of een huidaandoening. Besmetting kan dan leiden tot ziekteverschijnselen.

Waar zitten ziektekiemen in?

- Bloed, ook indien opgedroogd.
- Wondvocht, pus.
- Speeksel, braaksel, snot.
- Vocht uit geslachtsdelen en anus.
- Traanvocht.
- Urine.
- Ontlasting.

Ziektekiemen kunnen het lichaam binnendringen via:

- De lucht, door inademing. (o.a. mazelen, griep, hersenvliesontsteking)
- Spijsverteringsstelsel, door eten of drinken. (o.a. Hepatitis A, buikgriep)
- Beschadigde huid of slijmvliesen (lichaamsopening). (o.a. Hepatitis B, HIV, Ziekte van Pfeiffer)
- Ons bloed. (o.a. Hepatitis B, HIV)

Hygiëne

In voorgaande overzichten kun je zien dat

1. elk lichaamsvocht/-afscheiding ziektekiemen kan bevatten,
2. infectieziekten elk op hun eigen manier kunnen worden overgebracht en
3. ziektekiemen overal tegenwoordig zijn en via o.a. onze handen overgebracht kunnen worden.

Gelukkig kunnen we met een goede hygiëne en preventieve maatregelen veel vormen van besmetting voorkomen. Hieronder volgen wat algemene hygiënemaatregelen:

- Regelmatig handen wassen en insmeren met een crème of lotion, of gebruik een handdesinfectans.
- Rechtstreeks contact met de producten die ziektekiemen in zich kunnen dragen (bijv. bloed), vermijden.
- Handschoenen dragen bij verzorgende taken.
- Beschermende kleding dragen bij risico op spatten van bloed of ander lichaamsvocht. Verontreinigde kleding vervangen.
- Hulpmiddelen en materialen die in aanraking kunnen komen met ziektekiemen, schoonhouden.
- Hulpmiddelen, materialen en vloeren die vochtig worden, altijd laten drogen.
- Bij niezen of hoesten altijd hand voor de mond. Papieren zakdoekjes (eenmalig) gebruiken.

Voor een compleet overzicht van maatregelen verwijzen wij naar onze Hygiëne Richtlijnen, waarin per handeling omschreven staat welke maatregelen te nemen.

Bartiméus

Bij een instelling als de onze, is een goede hygiëne belangrijk. Wij hebben de zorg voor cliënten, die soms op grond van hun handicap een verminderde weerstand hebben en extra gevoelig zijn voor besmetting met een infectieziekte. Op het gebied van hygiëne, verpleging, verzorging en een infectieziekte als Hepatitis B, hebben wij daarom apart beleid opgesteld. Dit is voor iedereen beschikbaar en opvraagbaar, zowel digitaal als op papier. Wij noemen:

- Hygiëne Richtlijnen. Dit betreft ons beleid en richtlijnen t.a.v. hygiëne maatregelen.
- Beleidsnotitie Hepatitis B en Aids. Hierin omschrijven wij ons beleid t.a.v. Hepatitis B en Aids.
- Beleid vaccinatie tegen Hepatitis B. Hierin omschrijven wij hoe wij ons vaccinatiebeleid tegen Hepatitis B vormgeven.
- Intern registratieformulier van prik- en spataccidenten. Dit formulier gebruiken onze praktijkverpleegkundigen en artsen voor registratie en te nemen actie.
- Medisch verpleegkundige map. Deze omvat alle medisch verpleegkundige handelingen en is overal beschikbaar waar direct cliëntencontact plaats vindt.

Hepatitis B

Hepatitis B is een virusinfectie waarbij de lever ontstoken raakt. Afhankelijk van de ernst van de ontsteking treden er meer/minder verschijnselen op. Als het virus uit het lichaam verdwijnt, herstelt de lever zich van de ontsteking en verdwijnen de klachten/symptomen. Dit gebeurt in 90% van de gevallen. In 5-10% blijft het virus levenslang in het lichaam aanwezig. Iemand is dan drager van het Hepatitis B-virus. Draggers kunnen heel gezond zijn, zonder lichamelijke klachten/verschijnselen. Soms blijft de lever ontstoken, wat vaak met tussenperiodes lichamelijke klachten/verschijnselen blijft veroorzaken. Het Hepatitis B-virus komt voor in bloed, sperma, vaginaal vocht en in geringe mate ook in speeksel. De meeste infecties ontstaan door bloed - bloed contact of door sterk wisselende seksuele contacten.

Omdat Hepatitis B relatief gezien vaker voorkomt bij mensen met een verstandelijke beperking, hebben wij hier apart beleid voor opgesteld. Wij streven naar 100% vaccinatie bij cliënten. Medewerkers die tot een risicogroep behoren, worden bij indiensttreding gevaccineerd. De kans op besmetting is daardoor minimaal. Voor details, verwijzen wij naar het Beleid Hepatitis B en Aids en het Beleid vaccinatie tegen Hepatitis B.

Bewustwording en verantwoordelijkheid

Wij hopen met deze informatie bijgedragen te hebben aan een grotere bewustwording van de relatie tussen hygiëne en besmetting. Een goede hygiëne begint bij onszelf. Wij zijn zelf verantwoordelijk voor ons gedrag, onze hygiëne en, in voorkomende situaties, voor dat van onze cliënten.