

Hygiënische zorg

U krijgt zorg, thuis of in een zorginstelling. In een zorgomgeving is hygiëne extra belangrijk. Bacteriën en virussen kunnen zich hier makkelijk verspreiden en zo infecties veroorzaken. Hier leest u wat u kunt doen om zorginfecties te voorkomen. En wat u van uw zorgverleners mag verwachten.

Veilige zorg

Als u zorg krijgt, thuis of in een zorginstelling, wilt u dat die zorg veilig is. Niet dat u er ziek(er) van wordt. Bij zorg is er altijd kans op een 'zorginfectie'. Zo'n infectie ontstaat doordat ziekteverwekkers makkelijk doorgegeven kunnen worden bij lichamelijke zorg.

Mensen die zorg nodig hebben zijn vaak ook kwetsbaarder, en hebben daardoor meer kans om ziek te worden van een infectie. In een instelling waar veel mensen zijn, verspreidt een infectie zich ook nog eens makkelijker. Daarom is het goed om te weten wanneer u meer kans hebt om een infectie te krijgen. En wat er tegen te doen is.



Dit kunt u zelf doen

U kunt zelf een aantal dingen doen om te voorkomen dat u een infectie krijgt, of doorgeeft aan een ander:

Was uw handen:

- nadat u naar het toilet bent geweest;
- na hoesten, niezen en neus snuiten;
- nadat u buiten bent geweest;
- voor het eten.

Moet u hoesten of niezen?

- Hoest of nies in uw elleboog.
- Gebruik een papieren zakdoek.
- Gooi papieren zakdoekjes direct weg na gebruik.
- Was daarna uw handen.

Een schone omgeving

- Als een zorgverlener bij u thuis komt; zorg dan voor een schone omgeving (bijvoorbeeld toilet en wastafel).
- Als u in een instelling bent en u merkt dat iets niet schoon is, laat het dan weten aan uw zorgverlener. Bijvoorbeeld als het toilet vies is.

Dit mag u van uw zorgverlener verwachten

Zorgverleners moeten hygiënisch werken. U mag verwachten dat de zorgverlener:

- Handen hygiëne toepast voor en na lichamelijk contact met u;
- Handen hygiëne toepast bij het klaarmaken/geven van eten of medicijnen;
- Korte schone vingernagels heeft;
- Geen nagellak/kunstnagels draagt;
- Geen sieraden draagt aan handen/polsen en geen lange oorbellen of kettingen draagt;
- Lang haar vast heeft;
- Dichte schoenen draagt;
- Werk- of dienstkleeding draagt; schoon en met korte mouwen;
- Handschoenen draagt bij contact met bijvoorbeeld bloed, urine of bij de verzorging van een wond;
- Extra beschermende kleding draagt als de eigen kleding vies of nat kan worden bij de zorg, denk aan een schort, mondneusmasker of oogbescherming;
- Naalden in een naaldcontainer doet;
- Niet eet en drinkt tijdens de verzorging;
- Gebruikte verpleegkundige middelen en materialen opruimt.

Merkt u dat een zorgverlener zich hier niet aan houdt, zeg het dan gerust. Dat is voor u allebei veiliger.

Toch een infectie?

Als u toch een infectie krijgt, kunt u daar klachten van krijgen. Wat u merkt hangt af van de plek waar de infectie in uw lichaam zit:

- **Keel, neus, oren, longen:** keelpijn, loopneus, hoesten, kortademigheid, piepen, oorpijn, dik slijm (geel of groen)
- **Maag-darmen:** overgeven, diarree, winden laten, misselijkheid, buikkrimp
- **Urinewegen:** incontinentie, veel meer en/of vaker plassen, kleine beetjes plassen, pijn bij het plassen, buikpijn
- **Huid:** huid voelt warm, rood of donkerder van kleur, pijnlijk, gezwollen, wondranden die open gaan, pus uit een wond, openspringen van hechtingen

Vertel het aan uw zorgverlener als u hier last van krijgt.



Bij een **erge infectie** kunt u last krijgen van:

- Koorts (lichaamstemperatuur hoger dan 37,5°C)
- Koude rillingen
- Heftig zweten
- Suf of verward worden
- Rode of donkere plek op de huid
- Minder plassen
- Pijn

Vertel het meteen aan uw zorgverlener als u hier last van krijgt.

Let op!

- U kunt ook een infectie hebben terwijl u geen koorts heeft.
- In sommige situaties merkt u het minder goed als u een infectie heeft. Bijvoorbeeld bij bepaalde ziektes of door medicatie.



Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Praat er dan over met de hulpverlener van wie u deze informatie heeft gekregen.