

Handbuch Betreuung

Hygiene



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Bevölkerungsschutz BABS

Impressum

Herausgegeben vom

Bundesamt für Bevölkerungsschutz (BABS)

Geschäftsbereich Ausbildung

Version 2021-03

Inhaltsverzeichnis

| | |
|----|---|
| 5 | Einleitung |
| 6 | Krankheitserreger |
| 6 | Bakterien |
| 6 | Viren |
| 6 | Weitere Krankheitserreger |
| 7 | Übertragung |
| 7 | Schutzfaktoren |
| 7 | Körpereigene Schutzfaktoren |
| 8 | Externe Schutzfaktoren |
| 9 | Hygienemassnahmen |
| 9 | Persönliche Hygiene |
| 9 | Abfallentsorgung |
| 11 | Lebensmittelhygiene |
| 11 | Erfahrungen |
| 12 | Betriebliche Hygiene |
| 12 | Reinigungsmittel |
| 13 | Grundregeln für die Reinigung |
| 13 | Das Vier-Farben-System |
| 14 | Konsequenzen für die Reinigung in der Betreuungsstelle |
| 15 | Bibliografie |
| 16 | Anhang |
| 16 | Händedesinfektion |

Einleitung

Der Begriff Hygiene stammt aus dem Griechischen (Hygieia = Gesundheit). In der griechischen Mythologie trug die Göttin der Gesundheit den Namen Hygieia. Heute versteht man unter Hygiene die Lehre der Verhütung von Krankheiten und der Erhaltung der Gesundheit. Das Ziel von Hygiene-richtlinien ist es, Gefahren für die Gesundheit des Menschen (z. B. die Ausbreitung von Keimen und die Übertragung von Infektionen zu verhindern) abzuwenden. Hygienemaßnahmen dienen dem Schutz aller Personen in einer Pflegeinstitution oder Betreuungssituation, unabhängig davon, welche Infektionsgefährdung besteht oder in welcher Gefährdungszone sie sich befinden. Hygienerichtlinien müssen von allen Personen in Pflegeinstitutionen (Spital, Pflegeheim) und Betreuungseinrichtungen befolgt werden.

Krankheitserreger

Bakterien

Bakterien sind einfache Lebewesen (Einzeller), welche sich individuell vermehren können. Voraussetzungen für ihre Vermehrung sind Nährstoffe, Feuchtigkeit und Wärme. Nicht alle Bakterien sind Krankheitserreger oder für einen gesunden Menschen gefährlich. Bakterien können jedoch Infektionen, z. B. Blutvergiftungen und Entzündungen auslösen. Schutz vor Bakterien bringen Sterilisation und Desinfektion (Hygienerichtlinien). Sind schädliche Bakterien bereits in den menschlichen Körper eingedrungen, helfen nur Medikamente (Antibiotika).

Viren

Viren sind organische Strukturen, die aus einer Proteinhülle und Erbinformationen (DNS oder RNS) bestehen. Viren sind keine Lebewesen, da sie über keinen eigenen Stoffwechsel verfügen. Sie benötigen eine Wirtszelle, um sich vermehren zu können. Die Wirtszelle repliziert das Virus nach der Infektion so lange, bis sie abstirbt. Tausende Kopien der Viren werden freigesetzt, suchen sich neue Wirtszellen und vermehren sich weiter.

Viele Viren können nur bestimmte Körperzellen infizieren, Hepatitis-Viren (Gelbsuchtviren) beispielsweise sind nur in Leberzellen in der Lage, sich zu vermehren. Ausserhalb des Körpers können sie ihre Funktionalität verlieren bzw. gehen durch Umwelteinflüsse (Sonneneinstrahlung, Chemikalien usw.) kaputt. Es gibt jedoch sehr widerstandsfähige Viren, welche über längere Zeiträume intakt bleiben und somit für den Menschen gefährlich sein können.

Weitere Krankheitserreger

Neben Bakterien und Viren existieren andere Krankheitserreger:

- Pilze
- Protozoen (einfache Lebewesen, z. B. Malariaerreger)
- Prionen (tierische Proteine, z. B. Bovine Spongiforme Enzephalopathie [BSE])
- Parasiten (Läuse, Würmer, Milben usw.)

Die für das Überleben dieser Mikroorganismen notwendigen Bedingungen sind Wärme, Feuchtigkeit, Sauerstoff und Nährstoffe (Kohlenhydrate, Proteine). Auch gegen diese Krankheitserreger bilden Hygienemassnahmen für Klientinnen und Klienten sowie Betreuerinnen und Betreuer einen wirksamen Schutz.

Übertragung

Krankheitserreger können auf verschiedene Arten übertragen werden:

- Tröpfcheninfektion
- über Aerosole
- Kontakt- oder Schmierinfektion
- Austausch von Körperflüssigkeiten
- Vektoren (z. B. blutsaugende Insekten)

Schutzfaktoren

Körpereigene Schutzfaktoren

Der menschliche Körper besitzt eine Reihe von Abwehrmechanismen, die ihn auf natürliche Weise vor Infektionen und Parasiten aller Art schützen. Die Gesamtheit dieser Abwehrmechanismen wird als Immunsystem bezeichnet.

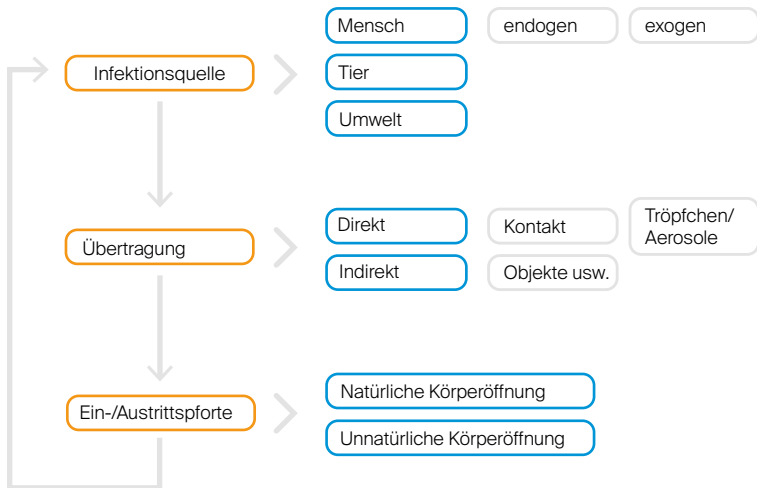


Abb. 1: Schematische Darstellung verschiedener Übertragungswege. Endogen bedeutet, im Körperinneren entstehend, exogen heisst, ausserhalb des Organismus entstehend.

Die körpereigene Abwehr kann gestärkt werden durch:

- genügend Schlaf,
- ausgewogene und vitaminreiche Ernährung,
- genügend Bewegung,
- Vermeidung von Stress oder Überbelastung.
- persönliche Hygiene

Das Immunsystem wird beeinflusst durch:

- die oben erwähnten Faktoren,
- das Alter,
- medizinische Eingriffe,
- Medikamenteneinnahme,
- Stoffwechselerkrankungen (Diabetes, Leukämie, HIV usw.),
- die Immunität (kann durch einmal durchgemachte Erkrankungen oder Impfungen erreicht werden).

Externe Schutzfaktoren

Händewaschen

vor dem Arbeitsbeginn und
nach dem Arbeitsende,
vor und nach dem Essen,
vor und nach dem Toilettenbesuch,
bei sichtbaren Verschmutzungen,
vor dem Anlegen einer Maske und nach dem
Abnehmen oder Berühren der Maske.

Hygienische Händedesinfektion

vor und nach dem Kontakt mit einer
Klientin / einem Klienten,
vor einer pflegerischen Tätigkeit,
nach dem Kontakt mit Körperflüssigkeiten,
nach dem Kontakt mit kontaminierten
Gegenständen,
vor dem Anziehen und nach dem Ausziehen
von Handschuhen,

nach dem Toilettenbesuch,
vor dem Anlegen einer Maske und nach dem
Abnehmen oder Berühren der Maske
nach Niesen, Husten oder Schnäuzen.

Tragen von Handschuhen

bei potenziellem Kontakt mit
Körperflüssigkeiten
(Urin, Stuhl, Wundsekret, Blut, Speichel usw.),
bei Klientinnen/Klienten, die von Infektions-
krankheiten angesteckt worden sind (HIV,
Hepatitis, Grippe usw.),
bei Hautverletzungen des Personals,
beim Reinigen von Nasszellen,
beim Auftragen medizinischer Salben,
bei Pilzkrankungen,
beim Kontakt mit speziellen Reinigungs-
mitteln.

Tragen von Schutzmasken

zum Schutz vor respiratorischen Infekten,
zum Schutz vor Spritzern von biologischem
Material an die Schleimhäute.

Tragen von Schutzbrillen

(auch über die normale Brille) wenn Spritzer
von biologischem Material in die Augen
erwartet werden,
bei infektiösen Klientinnen oder Klienten,
beim Umgang mit chemischen Substanzen,
um andere vor ihren eigenen Keimen oder Vi-
ren zu schützen.

Tragen von Überschürzen

bei Klientinnen/Klienten mit übertragbaren
Krankheiten oder
beim Verdacht darauf,
beim Umgang mit chemischen Substanzen,
beim Kontakt mit Körperflüssigkeiten.

Isolation

bei hochansteckenden Krankheiten wie TBC,
Salmonellen, Norovirus usw.,
soll aus einem Einzelzimmer mit sanitären
Einrichtungen bestehen.

Hygienemassnahmen

Persönliche Hygiene

Die persönliche Hygiene ist das A und O gegen die Übertragung von Infektionskrankheiten. Sie beinhaltet:

- das Händewaschen,
- regelmässiges Duschen und Haarewaschen,
- die Mundhygiene (Zähneputzen, Mundwasser),
- das Nägelschneiden,
- die Hautpflege,
- saubere Kleidung,
- die Haarpflege.

Anleitung für die Händedesinfektion
im Anhang

Abfallentsorgung

Abfall kann auf verschiedene Weisen entsorgt werden. Die in der Schweiz populärste Methode ist das Recycling, d. h. die direkte Wiederverwertung ausgedienter Produkte oder die stoffliche Verwertung, wie beispielsweise die Produktion von neuem Glas aus Scherben. Weitere Praxen sind die energetische Verwertung in Kehrlichtverbrennungsanlagen oder die Ablagerung in Deponien. In der Regel sollten Abfälle stofflich oder thermisch verwertet werden.

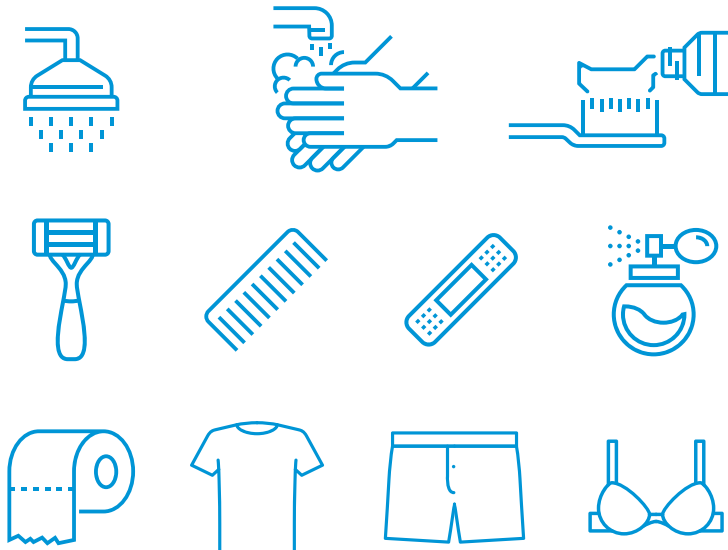


Abb. 2: Symbolbild persönliche Hygiene.

Abfallarten:

- Normale Haushaltabfälle: Umfassen alle Abfälle, die für die Umwelt keine Gefahr darstellen.
- Infektiöse Abfälle: Umfassen alle kontaminierten und potenziell kontaminierten Gegenstände, an denen sich jedoch niemand verletzen kann.
- Verletzende Abfälle: Umfassen alle Abfälle – egal ob infektiös oder nicht – an denen sich Personen potentiell verletzen können.
- Sonderabfälle: Umfassen alle Abfälle und Substanzen, welche eine spezielle Entsorgung benötigen. Medizinische Abfälle mit gefährlichen Eigenschaften gelten als Sonderabfälle. Sonderabfälle dürfen nur an speziell eingerichtete Sammelstellen oder an Entsorgungsunternehmen mit Bewilligung übergeben werden. Dies garantiert, dass die Abfälle unter kontrollierten Bedingungen in einer geeigneten Anlage entsorgt werden.

Lebensmittelhygiene

Die Hygiene betrifft fast alle Lebensbereiche. Dazu gehören auch Lebensmittel und deren Zubereitung. Esswaren und Getränke müssen immer in verschliessbaren Behältern aufbewahrt werden, um sie vor Verunreinigung zu schützen. Zusätzlich müssen die Vorgaben betreffend Kühlung und Zubereitung eingehalten werden. Kochutensilien, Geschirr und Esshilfen sind so schnell wie möglich zu reinigen und wegzuräumen. Unhygienische Zustände im Essbereich und in der Küche führen zu einer raschen Vermehrung von Krankheitserregern, Keimen und Parasiten. Nicht selten haben Infektionen und Vergiftungen den Ursprung in der Küche. Ausführlichere Informationen siehe Lebensmittelhygiene in der Armee (Reglement 60.002 d).

Erfahrungen

In Betreuungsstellen kommt es ab und zu vor, dass Personen Brot als Notproviant anhäufen und z. B. unter die Matratze legen. Da es in den Schlafräumen oft warm und feucht ist, sollten diese Lebensmittelvorräte nicht mehr konsumiert werden. Es ist grundsätzlich darauf zu achten, dass in den Schlafräumen keine offenen Lebensmittel gelagert werden.

Von den Pilzen in Lebensmitteln sind bestimmte Schimmelpilze von besonderer Bedeutung. Sie entwickeln sich besonders unter feuchtwarmen Bedingungen und bilden giftige Stoffe, welche als Mykotoxine bezeichnet werden.



Abb. 3: Verschimmeltes Brot.

Betriebliche Hygiene

Einen Grossteil des Tages verbringt der Mensch am Arbeitsplatz. Deshalb sollte dort besonders auf die Sauberkeit geachtet werden. Eine regelmässige Reinigung des Arbeitsplatzes, der Aufenthaltsräume, der Geräte und des Mobiliars schützt die Gesundheit der Mitarbeitenden sowie die allfälliger Klientinnen und Klienten. Jede Art von Schmutz, ob sichtbar oder nicht, enthält verschiedene Krankheitserreger wie z. B. Bakterien, Viren oder Pilze.

Reinigungsmittel

Je nach Schmutzart sind die entsprechend geeigneten Reinigungsmittel und -geräte zu wählen.

Verschmutzungsarten:

Looser Schmutz

Lässt sich ohne Chemie und ohne starke Mechanik leicht entfernen.

Haftender Schmutz

Lässt sich zum Teil mechanisch entfernen.
Meist ist er in einer Flüssigkeit löslich.

Oberflächenveränderungen

Eine Entfernung ist nicht mehr möglich.

Anforderungen an Reinigungsmittel:

- einfach und praktisch in der Dosierung,
- möglichst ohne Gefahrenstoffe,
- dem Material und der Verschmutzung angemessen.
- Wirkung von Reinigungsmitteln:
- Säuren: Entfernen z. B. Kalk, Urinstein und andere mineralische Ablagerungen.

Alkalien (Laugen, Basen):

- Entfernen z. B. ölige und fettige Verschmutzungen.
- Lösungsmittel: Entfernen Verschmutzungen wie Teer, Wachs-rückstände, Leim, Farbstoffe usw.

Grundregeln für die Reinigung

- Reinigungstextilien oft wechseln und täglich in die Wäscherei geben.
- Faltechnik anwenden (Reinigungstuch mehrmals falten, um möglichst alle Teile des Tuchs für die Reinigung zu benutzen und trotzdem eine Wiederverschmutzung zu vermeiden). Die Faltechnik soll bei zu desinfizierenden Bereichen nicht angewendet werden.
- Arbeitsbereiche mittels Farbsystem einteilen.
- Eine Reinigungslösung sollte möglichst keimarm sein, erst vor Gebrauch mischen, täglich entsorgen.
- Reinigung und Wartung der Reinigungsgeräte und Werkzeuge.
- Staubaufwirbelung verhindern.
- Verwechslungen vermeiden. Reinigungsmittel immer in der Originalverpackung aufbewahren.

Das Vier-Farben-System

Damit die Verbreitung von Keimen reduziert und die Hygiene im ganzen Umfeld erhöht wird, wurde für die zu reinigenden Bereiche ein Farb-System eingeführt. Verwendet werden die vier Farben Rot, Gelb, Blau und Grün, welche sich in der Praxis eingebürgert haben. Jede Farbe steht für einen Bereich:



Rot: Für das WC, das Urinal und die Fliesen im umgebenden Bereich.



Gelb: Für den Sanitärbereich wie Waschbecken, Fliesen, Ablagen, Armaturen, Spiegel, Duschkabinen und Badewannen.



Blau: Für Einrichtungsgegenstände wie Schreibtische, Schränke, Stühle, Regale, Heizkörper, Türen usw.



Grün: Für besondere Bereiche wie die Reinigung und Desinfektion im Pflegebereich (Pflegebetten) oder der Küche.

Abb. 4: Vier-Farben-Hygiensystem.

Konsequenzen für die Reinigung in der Betreuungsstelle

Der Reinigung in einer Betreuungsstelle ist grosse Beachtung zu schenken. Die Umsetzung der Reinigung ist Bestandteil der Planung einer Betreuung. Entsprechendes Reinigungsmaterial (Reinigungstücher, Reinigungsmittel) muss in genügender Anzahl beschafft werden und alle, die in der Reinigung integriert sind, sind auszubilden. Die

Artikel und das Reinigungskonzept müssen klar beschriftet werden, da die AdZS oder die in der Reinigung integrierten, zu betreuenden Personen nicht täglich mit dieser Art der Reinigung arbeiten.

Bibliografie

Bundesamt für Gesundheit BAG, Pandemieplan:

Handbuch für die betriebliche Vorbereitung (Zugriff: 23.09.2019)

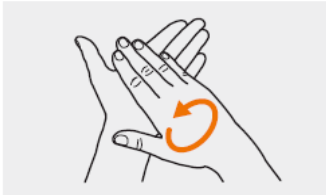
https://www.bundespublikationen.admin.ch/cshop_mimes_bbl/2C/2C59E545D7371ED-59FC243E35D043F58.pdf

Bundesamt für Umwelt BAFU, Publikationen zu Abfall (Zugriff: 23.09.2019)

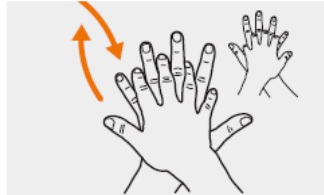
<https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/dokumentation/publikationen/abfall.html>

Anhang

Händedesinfektion



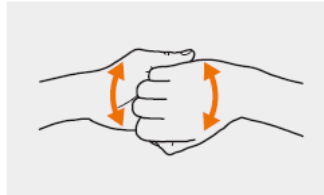
1. Desinfektionsmittel zwischen den Handflächen verreiben



2. Handfläche auf Handrücken im Wechsel für beide Hände



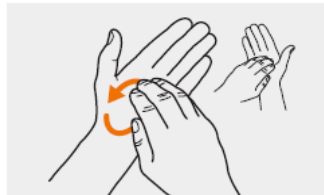
3. Handfläche auf Handfläche mit verschränkten, gespreizten Fingern



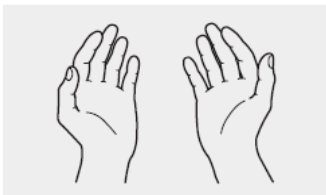
4. Aussenseite der Finger auf gegenseitiger Handfläche mit verschränkter Fingern



5. kreisendes Reiben der Daumen in der geschlossenen Handfläche für beide Hände



6. kreisendes Reiben hin und her mit geschlossenen Fingerkuppen in der Hohlhand für beide Hände



7. Hände trocknen lassen, nicht an Handtuch abreiben

Abb. 5: Anleitung für die Händedesinfektion (Bundesamt für Gesundheit BAG).

Herausgeber

Bundesamt für Bevölkerungsschutz BABS
Geschäftsbereich Ausbildung
Kilchermatt 2
3150 Schwarzenburg
Schweiz

kurse@babs.admin.ch
www.babs.admin.ch
www.eazs.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Bevölkerungsschutz BABS