

4.4 So schützen Sie sich vor Infektionskrankheiten

In der professionellen Pflege ist das Thema Infektionsschutz sehr wichtig. Dort hat jede Pflegekraft tagtäglich mit vielen verschiedenen Menschen zu tun. Und alle haben unterschiedliche Erkrankungen. Somit geht es dort nicht nur um die Gesunderhaltung der Pflegekraft, sondern auch um eine mögliche Verschleppung von Krankheitserregern zwischen den Patientinnen und Patienten.

Bei der Pflege durch Angehörige wird in den allermeisten Fällen nur eine Person betreut. Vorhandene Krankheiten

und die damit verbundenen möglichen Ansteckungsgefahren sind meist bekannt. Erfahrungsgemäß leidet nur eine geringe Zahl der Pflegebedürftigen unter einer ansteckenden Krankheit. Dies ist dann auch meistens bekannt.

Aber es besteht auch die Gefahr, dass der Pflegebedürftige durch die Pflegeperson infiziert wird. Der enge persönliche Kontakt in der häuslichen Pflege begünstigt dabei eine Keimübertragung. Pflegebedürftige haben meist eine geminderte Immunabwehr. Trotzdem ist das Thema „Infektionskrankheiten“ in der häuslichen Pflege eher von untergeordneter Bedeutung. Im Sinne einer umfassenden Prävention werden aber dennoch die grundsätzlichen Aspekte vorgestellt.

Nicht aus jeder Infektion entsteht auch eine Infektionskrankheit. Das hängt in besonderem Maße von der Stärke des Immunsystems ab. Um eine Infektion wirksam zu vermeiden, müssen bestimmte Regeln der Hygiene beachtet werden. Wenn Sie wissen, bei welchen Tätigkeiten Risiken bestehen und wie man sich davor schützen kann, sind Infektionen in der häuslichen Pflege gut zu vermeiden.

Denken Sie daran, dass ein wirksamer Infektionsschutz immer aus verschiedenen Komponenten besteht. Allgemeine und spezielle Hygiene, persönliche Schutzmaßnahmen und die korrekte Entsorgung von Verbrauchsmaterial gehen dabei Hand in Hand. Wenn Ihnen ein ambulanter Pflegedienst bei der Pflege hilft, können Sie

durch dessen Fachkräfte Hinweise und Empfehlungen für Ihr eigenes Handeln erhalten. Auch Ihr Hausarzt wird Sie gerne beraten. Informieren Sie sich bitte gründlich, wenn beim Pflegebedürftigen eine Besiedelung oder sogar eine Infektion mit einem multiresistenten Keim festgestellt wurde.

Welche Infektionskrankheiten können auftreten und wie werden sie übertragen?

Grundsätzlich können Krankheitserreger (z. B. Bakterien, Viren und Pilze) über die Atemwege, den Mund oder die (verletzte) Haut aufgenommen werden. Das kann entweder direkt oder über verunreinigte Materialien geschehen. Die am häufigsten auftretenden Infektionskrankheiten sind grippale Infekte und Magen-Darm-Erkrankungen.

Seltener, aber mit gravierenderen gesundheitlichen Auswirkungen sind z. B. Lungenentzündungen, Influenza, Wundinfektionen, HIV-Infektion und die verschiedenen Formen der Hepatitis.

Welche Tätigkeiten in der Pflege haben ein Infektionsrisiko?

Bei allen Tätigkeiten, bei denen es zum Kontakt mit Körperausscheidungen, Körperflüssigkeiten und Sekreten kommen kann, ist erhöhte Vorsicht geboten. Das sind im Wesentlichen:

- Unterstützung bei der Mundhygiene
- Waschen, insbesondere die Intimhygiene
- Wechseln von Inkontinenzvorlagen
- Unterstützung bei Toilettengängen



Abb. 25 Eine Erkältung ist die häufigste Infektionskrankheit

- besondere Behandlungspflege (z. B. Versorgung eines künstlichen Darmausgangs, Wechseln eines Urinbeutels, Absaugen der Atemwege, Versorgung von offenen Wunden)
- Reinigen von verschmutzten Flächen oder Gegenständen
- Waschen der körpernahen Wäsche der pflegebedürftigen Person

Bei diesen Tätigkeiten können Keime auf die Haut gelangen und dann im Weiteren über die Schleimhäute aufgenommen werden. Eine Verschleppung über die Hände in die Nahrung ist ebenfalls möglich.

Welche Maßnahmen sind notwendig?

Um mögliche Infektionsquellen im häuslichen Umfeld auszuschließen, ist die Einhaltung der allgemeinen Hygieneregeln durch alle im Haushalt lebenden Personen notwendig, unabhängig davon, ob eine direkte Beteiligung an der Pflege erfolgt. Folgende Schwerpunkte sollten Sie besonders beachten:

- Gründliches Reinigen von Flächen und Gegenständen, die am wahrscheinlichsten für eine Verbreitung von Krankheitserregern sind (z. B. Toilettensitze, Waschtische, Haltegriffe, Türklinken, Koch- und Essutensilien, Kühlschrank). Eine Reinigung mit Wasser und Haushaltsreiniger ist in den meisten Fällen ausreichend. Bei sichtbaren Verschmutzungen mit Körperausscheidungen oder Sekreten ist nach der Reinigung eine Desinfektion, z. B. mit einer Gebrauchslösung oder getränkten Tüchern, notwendig.
- Um lebensmittelbedingte Erkrankungen zu verhindern, müssen die Hygieneregeln bei der Zubereitung, Lagerung und Verabreichung von Lebensmitteln eingehalten werden. Hierbei sind insbesondere die Händehygiene, der Zustand und die Temperatur von Speisen und die Sauberkeit von Behältnissen zu beachten.
- Gegenstände des persönlichen Bedarfs (z. B. Handtücher, Waschlappen, Rasierer, Zahnbürsten, Nagelscheren) sollten nicht gemeinsam benutzt werden.
- Gründliche Händereinigung mit fließendem Wasser und Seife; eine Desinfektion der Hände ist zusätzlich bei der Betreuung eines pflegebedürftigen mit bekannter Infektion notwendig. Verwenden Sie dabei möglichst hautschonende Produkte.

- Verunreinigte Abfälle, wie z. B. Inkontinenz- und Verbandmaterial, sollten separat in flüssigkeitsdichten und verschließbaren Mülleimern gesammelt und im Restmüll entsorgt werden.
- Regelmäßiger Wäschewechsel und Waschen bei mindestens 60 °C mit Vollwaschmittel, getrennt von anderer Wäsche. Zusätzliche Sicherheit geben Desinfektionslösungen, die der Wäsche zugegeben werden können. Schmutzwäsche sollte separat in flüssigkeitsdichten Behältnissen gelagert werden.

Über diese grundsätzlich immer anzuwendenden allgemeinen Maßnahmen einer guten Haushaltshygiene hinaus sollten Sie Folgendes beachten:

- Tragen Sie bei pflegerischen Tätigkeiten keinen Schmuck an Händen und Unterarmen, sonst ist ein wirksames Händewaschen oder eine Händedesinfektion nicht gegeben.
- Verwenden Sie reißfeste Einmalhandschuhe (z. B. aus Nitril oder Vinyl) bei pflegerischen Tätigkeiten mit Kontakt zu Blut, Sekreten und Ausscheidungen.
- Verwenden Sie z. B. für die Intimhygiene vorzugsweise Einmalwaschlappen und reißfeste Feuchttücher.
- Beim Verabreichen von Injektionen oder beim Blutzuckermessen sollten Sie ruhig und konzentriert arbeiten, um Verletzungen zu vermeiden. Schutzkappen dürfen nicht auf gebrauchte Nadeln zurückgesteckt werden. Bitte verwenden Sie für die Entsorgung Behälter, die durchstichsicher, bruchfest und sicher verschließbar sind.

Beachten Sie bitte noch folgende allgemeine Hinweise:

- Neugeborene, betagte Menschen, Schwangere und abwehr- oder immungeschwächte Menschen haben ein höheres Infektionsrisiko. Wenn solche Personen im Pflegehaushalt leben, ist besonders auf die konsequente Einhaltung der routinemäßig durchzuführenden Hygienemaßnahmen zu achten.
- Stärken Sie Ihr eigenes Immunsystem und damit den natürlichen Schutz vor Infektionen, indem Sie für Ihr eigenes Wohlbefinden sorgen.

! Wenn Sie spezielle Fragen zu Erkrankungen und Schutzmaßnahmen haben, wenden Sie sich an den behandelnden Arzt oder die behandelnde Ärztin oder an die beteiligte Pflegefachkraft!

- Leiden Sie selbst z. B. an einem grippalen Infekt oder einer Durchfallerkrankung, sollten Sie erhöhte Hygienemaßnahmen (Händedesinfektion, Hustenhygiene) ergreifen. Erkrankte Familienmitglieder oder Besuchspersonen sollten möglichst einen engeren Kontakt mit der pflegebedürftigen Person für die Dauer der Erkrankung vermeiden.

Welches Material wird benötigt?

- Einmalhandschuhe, Einmal-Schürzen aus Plastik
- Händedesinfektionsmittel
- Einmalreinigungstücher, Desinfektionstücher, Flächendesinfektionsmittel
- Müll- und Wäschebehälter
- Behälter für Injektionsnadeln, Insulinpens und Lanzetten
- Inkontinenz-Unterlage für das Bett

 Lassen Sie sich in Ihrem Sanitätshaus oder Ihrer Apotheke beraten.