



Renate Bittermann, MSc

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegeperson, Hygienefachkraft, akad. Leiterin des Pflegedienstes, Coach, Supervisorin und Organisationsentwicklerin, Lebens- und Sozialberaterin, Vortragende an einer Schule für Gesundheits- und Krankenpflege, ÖQZ-Zertifiziererin



**Renate Bittermann, MSc**

# **Hygiene leicht gemacht**

**Ein Leitfaden für die 24 Stunden Betreuung**

© 2020 Renate Bittermann, MSc

Autor: Renate Bittermann, MSc

Umschlaggestaltung, Illustration: Buchschmiede

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH

ISBN: 978-3- 99110-201-4 (Paperback)

ISBN: 978-3- 99110-202-1 (Hardcover)

ISBN: 978-3- 99110-203-8 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Im Sinne der besseren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Formulierung verzichtet.

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1</b>	<b>Hygiene allgemein .....</b>	<b>9</b>
1.1	Grundfragen in der Hygiene .....	9
1.2	Eintrittspforten für Keime .....	10
1.3	Abwehrmechanismen des Körpers .....	10
1.4	Hautflora .....	11
1.5	Infektionsquellen .....	12
1.6	Infektionswege .....	12
<b>2</b>	<b>Persönliche Hygiene .....</b>	<b>13</b>
2.1	Kleidung .....	13
2.2	Schuhe .....	13
2.3	Haare .....	14
2.4	Schmuck .....	14
2.5	Fingernägel .....	14
2.6	Nagellack und künstliche Nägel .....	15
<b>3</b>	<b>Händehygiene .....</b>	<b>16</b>
3.1	Händewaschen .....	16
3.2	Händedesinfektion .....	19
3.3	Handschuhe .....	22
3.4	Hände eincremen .....	23
<b>4</b>	<b>Reinigung .....</b>	<b>24</b>
<b>5</b>	<b>Flächendesinfektion .....</b>	<b>26</b>
<b>6</b>	<b>Hygiene im Haushalt .....</b>	<b>28</b>
6.1	Geschirr .....	28
6.2	Wäsche .....	28
6.3	Geräte .....	29
6.4	Lebensmittel .....	32
6.5	Abfall .....	33
6.6	Flächen .....	35
<b>7</b>	<b>Umgang mit Ausscheidungen .....</b>	<b>37</b>
7.1	Harn und Stuhl .....	37

7.2	Sputum.....	37
7.3	Erbrochenes.....	38
<b>8</b>	<b>Pflegehilfsmittel .....</b>	<b>39</b>
<b>9</b>	<b>Hygiene in speziellen Situationen .....</b>	<b>40</b>
9.1	Hygiene bei Durchfallerkrankungen.....	40
9.2	Hygiene bei multiresistenten Keimen (MRE) .....	45
9.3	Hygienemaßnahmen bei grippalem Infekt .....	51
9.4	Hygienemaßnahmen in Zeiten der Coronavirus.....	55
	(COVID-19) Pandemie .....	55
9.5	Der richtige Umgang mit der Mund – Nasen – Maske .....	59
<b>10</b>	<b>Literatur .....</b>	<b>61</b>
10.1	Bücher.....	61
10.2	Online - Quellen .....	61
<b>11</b>	<b>Anhang.....</b>	<b>63</b>
11.1	Reinigungsplan .....	63

## Vorwort

Die Betreuung älterer Menschen in ihren eigenen vier Wänden hat seit ihrer gesetzlichen Legitimierung im Jahr 2008 erhebliche Dimensionen angenommen: aktuell werden rund 30.000 Österreicherinnen und Österreicher durch sogenannte Personenbetreuer und –betreuerinnen berufsmäßig zuhause betreut.

In den Herkunftsländern der Betreuungskräfte wurden zahlreiche Bildungsinitiativen etabliert, um diese in den wichtigsten Themen wie Kommunikation, Betreuung von Menschen mit dementieller Erkrankung bis hin zu Ethik zu schulen. Bislang wenig beachtet war der Bereich der Hygiene.

Renate Bittermann, MSc, eine ausgewiesene Expertin im Bereich der Pflege und Betreuung älterer Menschen sowie der Hygiene (als Hygienefachkraft in zahlreichen großen Organisationen tätig) hat mit dem vorliegenden Buch ein Standardwerk der Hygiene in der Personenbetreuung aufbereitet, leicht lesbar gerade auch für die aus vielen benachbarten Ländern zu uns nach Österreich kommenden Betreuerinnen und Betreuern. Ihre Kenntnis für das Berufsfeld der Personenbetreuung bezieht sie unter anderem aus ihrer Tätigkeit im „ÖQZ–Österreichisches Qualitätszertifikat für die Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung“, in welchem sie als Zertifiziererin die Qualität der Vermittlungsagenturen überprüft. Als Geschäftsführer des „Verein zur Förderung der Qualität in der Betreuung älterer Menschen“, der Zertifizierungseinrichtung für das ÖQZ, wünsche ich dem Buch, dass es den Qualitätsstandard in der Personenbetreuung weiterzuentwickeln hilft - nicht nur zu Zeiten der COVID-19 Pandemie.

Mag. Johannes Wallner

Geschäftsführer der ÖQZ-Zertifizierungseinrichtung

Wien, Mai 2020

## Einleitung

Dieses Buch entstand während der Covid-19 Pandemie 2020.

Aus dem Blickwinkel einer Hygienefachkraft beobachtete und erlebte ich, wie Hygiene in der Gesellschaft einen immer höheren Stellenwert erfuhr.

In den Medien war von Viren und deren Verbreitung die Rede, von Immunologie, Quarantäne und Mund-Nasen-Masken. Schutzkleidung wurde zum Begriff.

Die Krankenhäuser und Pflegeheime rüsteten sich gegen die Ansteckungsgefahr durch Besuchsverbote, Aufrüstung der Schutzkleidung, Schulungen der Mitarbeiterinnen und organisatorische Maßnahmen.

Die Politikerinnen beschäftigten sich unter anderem mit Maßnahmen zur Versorgung der Erkrankten und potentiell erkrankten Menschen. Informationen an die Bevölkerung über alle gesetzten Maßnahmen waren an der Tagesordnung.

Die Versorgung der Menschen zu Hause durch die Personenbetreuerinnen der 24-Stunden Betreuung geriet durch die Sperre der Landesgrenzen ins Wanken.

Aus dieser Situation heraus entstand die Idee, eine Hygienerichtlinie zum Thema Covid-19 für die 24-Stunden Betreuung zu entwickeln. Geworden ist daraus ein Leitfaden für allgemeine und spezielle Hygienemaßnahmen.

Ziel des Buches ist es, die Grundlagen der Hygiene im Betreuungskontext leicht verständlich zu vermitteln.

Es soll Personenbetreuerinnen, Klientinnen und deren Angehörigen sowie allen pflegenden Angehörigen Hilfestellung und Orientierung für das richtige Maß an Hygiene in einem Haushalt mit einem älteren Menschen geben.

## **1 Hygiene allgemein**

Hygiene ist die Lehre von der Erhaltung der Gesundheit und der Vermeidung von Krankheit.

Hygiene befasst sich mit der Prophylaxe (Vorbeugung) und der Vorsorgemedizin.

Sie setzt Maßnahmen zur Verhütung des Auftretens und der Ausbreitung von Infektionskrankheiten.

Prophylaktische Maßnahmen werden ergriffen, um die Entstehung von Krankheiten zu verhindern bzw. um die Krankheiten möglichst früh zu erkennen (z.B. Gesundenuntersuchungen)

Die Hygiene beschäftigt sich mit Mikroorganismen wie Bakterien, Viren, Pilzen und deren Sporen sowie Parasiten.

### **1.1 Grundfragen in der Hygiene**

Macht ein Keim krank?

Wo sitzt er?

Wie verbreitet er sich?

Zur Erklärung, wie sich Keime verbreiten können oder welche Mechanismen der Körper hat, damit das nicht geschieht, sind untenstehend einige Begriffe aus der Hygiene dargestellt.

## **1.2 Eintrittspforten für Keime**

... sind Stellen am menschlichen Körper, über welche Krankheitserreger in den Organismus gelangen können

- Haut
- Atmungstrakt: Nase, Rachen, Lunge, Bronchien
- Verdauungskanal: Mundhöhle, Magen-Darm-Trakt
- Geschlechtsorgane

## **1.3 Abwehrmechanismen des Körpers**

Möglichkeiten, wie der Körper eindringende Keime abwehrt:

- Physiologische Keimflora: Bakterien und Pilze sitzen auf der Haut und Schleimhaut
- Haut: besteht aus mehreren Schichten
- Schleimhaut: ist als Flimmerhärchen aufgebaut und besitzt eine dichte Schleimschicht
- Magensaft: ist ein saures Milieu (Salzsäure)
- Augen: Tränenflüssigkeit und Lidschlag
- Immunsystem