

## **Persoonlijke hygiëne**

### *Mogelijke besmettingsbronnen*

Mogelijke bronnen van besmetting zijn:

- Lange nagels en kunstnagels.
- Gebruikte zakdoeken in de broekzak of elders in de (werk)kleding. Bij iedere aanraking besmetten zij de handen.

Multimedia-apparatuur (telefoons, tablets, toetsenborden, enzovoorts) kan gecontamineerd worden met micro-organismen die vervolgens via de handen overgedragen kunnen worden. Reinig of desinfecteer de handen daarom tussen fysiek patiëntcontact en het gebruik van multimedia-apparatuur. Houd multimedia-apparaten buiten 'vieze ruimtes of oppervlakken'.

### *Persoonlijke hygiëne algemeen*

#### Kleding

- Draag in elk geval schone (werk)kleding met korte mouwen tijdens het verrichten van ingrepen waarbij huid of slijmvliezen worden doorbroken, bijvoorbeeld tijdens het (assistenten bij) kleine ingrepen.

#### Sieraden

- Draag geen sieraden/accessoires aan handen en onderarmen zoals ringen, polshorloges, armbanden en braces tijdens het (assisteren bij) verrichten van ingrepen waarbij huid of slijmvliezen worden doorbroken of tijdens verloskundige handelingen. Draag tijdens overige werkzaamheden alleen een polshorloge als dit echt nodig is.

#### Nagels

- Houd de nagels kortgeknipt en schoon.
- Draag geen nagellak, kunst- of gelnagels.

## Haar en gezicht

- Draag lang haar opgestoken of bijeengebonden.
- Verwijder een sieraad in een piercing wanneer dit hinderlijk is bij de verzorging/behandeling van de patiënt.
- Verwijder een oorbel/zichtbare piercing bij ontsteking van de insteekplaats en dek een ontstoken insteekplaats af met een niet-vochtdoorlatende pleister.
- Voor mannelijke doktersassistenten: Zorg voor een kortgeknipte baard/snor die niet in contact kan komen met (de omgeving van) de patiënt of zijn kleding.

## Hoest-, snuit- en toilethygiëne

- Hoest/nies met een afgewend gezicht met een papieren zakdoek/tissue voor de mond of hoest/nies in de elleboogplooï.
- Gebruik een papieren zakdoek/tissue bij het snuiten van de neus.
- Gebruik een papieren zakdoek/tissue eenmalig en gooi deze na gebruik direct weg.
- Pas direct handhygiëne toe na hoesten, niezen, snuiten en/of toiletbezoek.

## Eten, drinken en roken

- Eet, drink of rook niet in ruimten voor onderzoek en behandeling, of waar met patiëntmateriaal wordt gewerkt. Vooral bij het roken bestaat de kans dat de mondslijmvliezen worden aangeraakt.

## *Handhygiëne*

- Handdesinfectie met handalcohol heeft de voorkeur boven het toepassen van handhygiëne, behalve als handen zichtbaar verontreinigd zijn (dan wassen met water en gewone, vloeibare zeep).
- Pas voorafgaand aan een schone en aseptische werkwijze altijd handdesinfectie toe.
- Laat de handen goed drogen na het gebruik van handalcohol.
- Was de handen met water en gewone, vloeibare zeep:
  - als zij zichtbaar verontreinigd zijn;
  - na contact met lichaamsvochten, secreta, excreta, slijmvliezen of niet-intacte huid (zowel van de hulpverlener als van de patiënt), dus ook na:
    - snuiten van de neus;
    - hoesten en niezen;

- toiletgang.
- Droog de handen na het wassen goed.

Pas na het wassen van de handen met water en zeep géén handdesinfectie toe.

Bij welke werkzaamheden moet je als doktersassistent handschoenen dragen? En moeten dat altijd steriele handschoenen zijn?

Wanneer moet je een beschermend schort of spatbril dragen?

Het antwoord op de bovenstaande vragen (en nog veel meer) vind je [op de website van de NHG.](#)