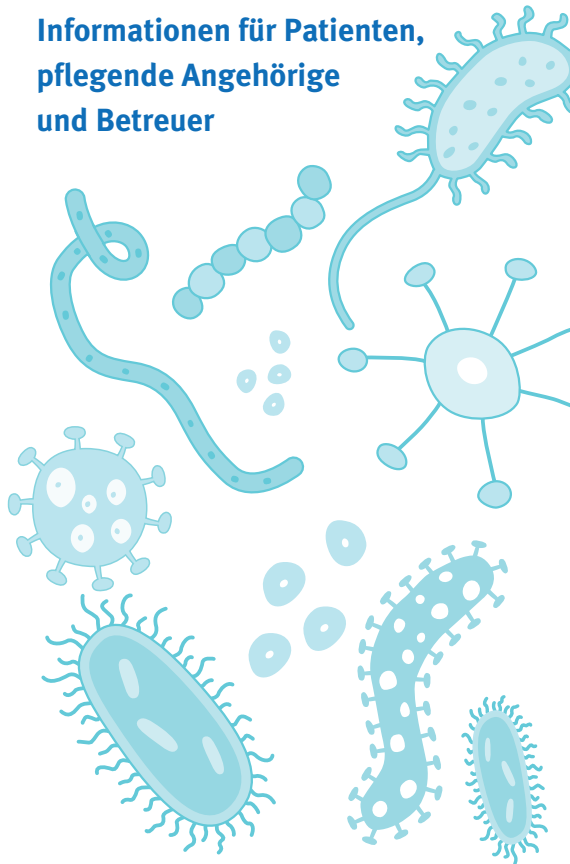




Antibiotikaresistenzen

Hygiene in der Pflege

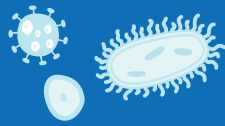
Informationen für Patienten,
pflegende Angehörige
und Betreuer



Deutsche
Seniorenliga e.V.



	Seite
Vorwort	3
1. Entwicklung resistenter Keime	4
1.1 Bakterien	4
1.2 Antibiotika	5
1.3 Was sind resistente Erreger?	6
1.4 Welche Risiken gehen von resistenten Erregern aus?	7
1.5 Warum sind kranke und pflegebedürftige Menschen besonders gefährdet?	8
2. Wege der Infektion	10
2.1 Infektionsrisiko im Krankenhaus	11
2.2 Infektionsrisiko in Pflegeeinrichtungen und über ambulante Pflegedienste	11
2.3 Rettungsdienste und Krankentransporte	12
2.4 Besuchs- und Hilfsdienste	13
2.5 Angehörige	13
3. Infektionsvorsorge und -schutz	14
3.1 Regel Nr. 1: Regelmäßiges, gründliches Händewaschen	14
3.2 Hygiene in Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen und bei der medizinischen Versorgung	16
3.3 Hygiene bei der Pflege im privaten, häuslichen Umfeld	19
• Haushalts- und Wäschereinigung	19
• Lebensmittelhygiene	20
• Hygiene bei der Pflege und Betreuung	23
Informationen und Link	26



Liebe Leserin, lieber Leser,

gegen viele, zum Teil schwerwiegende bakterielle Erkrankungen gibt es wirksame Arzneistoffe: Antibiotika. Einige der zur Verfügung stehenden Antibiotika haben in den letzten Jahren jedoch an Wirkung eingebüßt. Aus vielerlei Gründen konnten manche Krankheitserreger eine Resistenz gegen die Medikamente entwickeln. In diesen Fällen können die Antibiotika nichts oder nur noch wenig gegen die Bakterien ausrichten.



Erhard Hackler

Geschäftsführender
Vorstand der Deutschen
Seniorenliga e. V.

Wir möchten Ihnen einige Grundlagen zu resistenten Erregern vermitteln und verständlich machen, warum es diese Erreger überhaupt geben kann. Dabei geht es auch um die Frage, welche Gefahren von resistenten Erregern ausgehen. Um es vorwegzunehmen: Solange Sie gesund sind und ein intaktes Immunsystem haben, brauchen Sie resistente Erreger in der Regel nicht zu fürchten. Bei kranken und pflegebedürftigen Patienten sieht es leider anders aus. Diese Personen müssen bestmöglich vor jedweder Infektion geschützt werden.

Die Wahrscheinlichkeit, mit Krankheitserregern in Kontakt zu kommen, ist überall dort groß, wo viele Menschen zusammentreffen. Wir geben Ihnen einen kurzen Überblick über die häufigsten Wege der Infektion und nennen die wichtigsten Hygieneregeln, die eine Ausbreitung und Übertragung von Bakterien verhindern. Diese gelten für alle medizinischen Bereiche, in Einrichtungen der Pflege, für Pflegedienstleistungen und auch im privaten Umfeld. Unser Appell: Schützen Sie Kranke und Pflegebedürftige, achten Sie auf die notwendige Hygiene, zeigen Sie persönliche Verantwortung für die Einhaltung der Hygienemaßnahmen und sprechen Sie Fehlverhalten offen an!



1. ENTWICKLUNG RESISTENTER KEIME

1.1 Bakterien

Boden, Gewässer, Pflanzen, Tiere, Menschen – es wimmelt nur so von Bakterien. Mit einer durchschnittlichen Größe von wenigen Mikrometern sind die kleinen, einzelligen Organismen nur unter dem Mikroskop zu sehen. Dort zeigen sie sich dann in ganz unterschiedlichen Formen. Manche Arten sind kugelig, andere stabförmig, wieder andere gekrümmt oder sternförmig.



Zur Analyse legen Wissenschaftler eine Bakterienkultur an. Dazu werden Proben des zu untersuchenden Materials auf ein spezielles Nährmedium aufgebracht, damit sich die Bakterien unter idealen Bedingungen vermehren können. Unter dem Mikroskop ergeben sich erste Hinweise auf den Erregertyp.

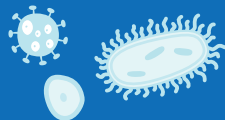
Allein in und auf jedem menschlichen Körper leben mehrere Billionen Bakterien verschiedenster Arten, die meisten davon im Dickdarm, Billionen weitere auf der Haut und in den Schleimhäuten. Die Gesamtheit dieser Mikroorganismen bezeichnet man als Darm- bzw. Hautflora.

Die allermeisten Bakterien, die unseren Körper besiedeln, sind für uns harmlos, viele dienen sogar dem Erhalt unserer Gesund-



Typische durch Bakterien ausgelöste Erkrankungen:

Magen-Darm-Infekte, Harnwegsinfekte, Wundinfektionen, Lungenentzündung, Tuberkulose, Keuchhusten, Scharlach, Typhus, Ruhr, Cholera



heit, da sie u. a. verhindern, dass krank machende, aggressive Erreger in den Körper eindringen und sich weiter ausbreiten können. Zu den krankheitserregenden Bakterienarten, man bezeichnet diese auch als pathogene Bakterien, gehören z. B. bestimmte Stämme von Streptokokken, Staphylokokken, Legionellen und Salmonellen.

Einige Bakterien lösen erst dann Erkrankungen aus, wenn das Abwehrsystem geschwächt ist oder wenn sie sich in übermäßiger Zahl vermehrt haben.

Bakterien vermehren sich fast immer durch Teilung. Aus einer Mutterzelle entstehen zwei identische Tochterzellen, die sich erneut teilen. Unter optimalen Bedingungen können sich manche Bakterienarten innerhalb von weniger als 20 Minuten verdoppeln, andere benötigen mehrere Stunden oder Tage. Da Bakterien sehr genügsam und widerstandsfähig sind und sich zudem schnell neuen Bedingungen anpassen, kann nach einer gewissen Anlaufphase die Bakterienzahl explosionsartig ansteigen. Das ist der Grund, warum sich einige bakterielle Erkrankungen wie z. B. Tuberkulose, Typhus, Cholera oder Pest seuchenartig ausbreiten, solange keine wirksame Therapie erfolgt.

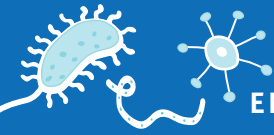
1.2 Antibiotika

Nachdem der Mikrobiologe und Mediziner Robert Koch Ende des 19. Jahrhunderts Bakterien als Erreger von Krankheiten nachweisen konnte, suchten Forscher aus aller Welt nach wirksamen Gegenmitteln. Durch einen Zufall entdeckte der Bakteriologe Alexander Fleming 1928, dass



Antibiotika

Antibiotika ist die Bezeichnung für Arzneistoffe, die eine Vermehrung von Bakterien hemmen bzw. Bakterien abtöten. Die Entdeckung und Anwendung der Antibiotika gehören zu den bedeutendsten Entwicklungen der Medizingeschichte.



ein Schimmelpilz eine Substanz produziert, die für eine Reihe von Bakterienarten tödlich wirkt. Er nannte diese Substanz Penicillin. Es dauerte noch bis in die frühen 1940er Jahre, bis Penicillin als Medikament zur Verfügung stand. Seitdem sind eine Vielzahl weiterer Antibiotika verschiedener Wirkstoffklassen entwickelt worden. Manche wirken nur gegen bestimmte Erreger, andere sind sogenannte Breitbandantibiotika, die gegen viele verschiedene Bakterien wirken.

1.3 Was sind resistente Erreger?

Lange Zeit war man der Überzeugung, dass bakterielle Erkrankungen dank Antibiotika wirkungsvoll und dauerhaft bekämpft werden können und bakterielle Infektionskrankheiten daher keine Gefahr mehr für die Menschheit bedeuten. Doch Bakterien sind „Überlebenskünstler“ und können eine Widerstandsfähigkeit gegen das Antibiotikum

erlangen. Dies bezeichnet man als Antibiotikaresistenz. Die Entwicklung einer solchen Resistenz erfolgt nach dem Prinzip der Evolutionsbiologie. Das bedeutet, Organismen, die sich am besten den äußeren Bedingungen anpassen können, sind am überlebenstüchtigsten und vermehren sich am stärksten. Das gilt auch für Bakterien. Mitunter kommt es vor, dass vereinzelte Bakterien durch zufällige Veränderungen in ihrem Erbgut weniger empfindlich auf das gegen sie angewandte Antibiotikum reagieren. Sie überleben

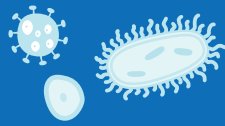
Ursachen für zunehmende Antibiotikaresistenzen:



- vermehrter Einsatz von Antibiotika bei Mensch und Tier



- fehlerhafte Anwendung von Antibiotika: Wird eine Antibiotikatherapie zu früh abgebrochen oder falsch dosiert, steigt das Risiko einer Resistenzbildung. Denn jene Bakterien, die noch nicht abgetötet wurden, weil sie möglicherweise etwas widerstandsfähiger sind, können sich weiter vermehren.



Antibiotika müssen stets nach ärztlicher Anweisung über den verordneten Zeitraum eingenommen werden. Wird die Therapie eigenmächtig zu früh beendet, steigt das Risiko, dass die Bakterien eine Resistenz gegen das Antibiotikum entwickeln.

die Therapie, vermehren sich und geben ihre Unempfindlichkeit an die nächste Bakteriengeneration weiter.

Einige Erreger haben sich so verändert, dass sie gegen fast alle gängigen Antibiotika resistent sind. Diese bezeichnet man als multiresistent.

1.4 Welche Risiken gehen von resistenten Erregern aus?

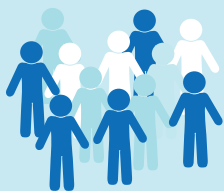
Resistente Erreger lösen nicht häufiger Infektionen aus als die ursprünglichen Bakterienstämme und sie sind meist auch nicht aggressiver. Sie sind deshalb gefährlich, weil im Falle einer Infektion ein Großteil der verfügbaren Medikamente wirkungslos ist. Für gesunde Menschen mit intaktem Immunsystem ist der Kontakt mit resistenten Bakterien normalerweise unproblematisch, da der Körper die Bakterien abwehren kann. Die Bakterien führen somit nicht zwangsläufig zu einer Infektion. Hierbei besteht jedoch das Risiko, dass diese Menschen zu „stillen“ Überträgern werden. Das bedeutet, da sie selbst nicht erkranken, wissen sie nicht, dass sie möglicherweise Träger von krankheitserregenden Keimen und resistenten Bakterien sind. Sie verbreiten diese Keime weiter, so dass sich andere infizieren können.



Das Blutbild kann Anhaltspunkte dafür geben, wie gut der Körper in der Lage ist, Infektionen mit Krankheitserregern abzuwehren. Labormediziner können anhand verschiedener Messgrößen den Immunstatus des Patienten bestimmen.

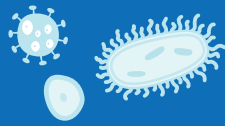
1.5 Warum sind kranke und pflegebedürftige Menschen besonders gefährdet?

Kranke und pflegebedürftige Menschen sind durch Erkrankungen, therapeutische Eingriffe, akute oder chronische Wunden, Medikamenteneinnahme oder aufgrund ihres hohen Lebensalters körperlich geschwächt. Ihr Abwehrsystem ist nicht voll leistungsfähig, was dazu führen kann, dass schon ein an sich harmloser Infekt die Gesundheit stark beeinträchtigt. Für diese Menschen ist der Kontakt mit resistenten Erregern mit einem



Personen- und Patientengruppen mit hohem Infektionsrisiko:

- Personen mit geschwächtem Immunsystem
- Personen mit anhaltender Pflegebedürftigkeit
- Personen mit chronischen Erkrankungen (z. B. Diabetes, COPD)
- Patienten, die lange und wiederholt Antibiotika einnehmen müssen
- Patienten mit längerem Klinikaufenthalt
- frisch operierte Patienten
- Patienten mit großflächigen oder chronischen Wunden (Wundliegeneschwüre (Dekubitus), diabetisches Fußsyndrom)



hohen Risiko verbunden. Denn wenn es zum Ausbruch der Erkrankung kommt und die zur Verfügung stehenden Antibiotika keine Wirkung mehr zeigen, kann die Infektionskrankheit einen kritischen Verlauf nehmen.



Viele Menschen fühlen sich beim Thema Antibiotika unsicher und schlecht informiert. Das Wissen zu Antibiotikaresistenzen ist oftmals lückenhaft. Zu diesen Ergebnissen kommt eine aktuelle Befragung mit einem Wissenstest.*

- **48 %** schätzen ihr Wissen über Antibiotika als gut oder sehr gut ein. Zweifel gibt es insbesondere unter älteren Personen.
- **64 %** gehen fälschlicherweise davon aus, dass Resistenzen auftreten, weil der eigene Körper resistent gegenüber Antibiotika wird.
- **31 %** glauben, dass Resistenzen nur ein Problem für Personen sind, die regelmäßig Antibiotika nehmen.
- Ein Großteil der Befragten sieht keine Möglichkeiten, etwas gegen die Ausbreitung von Resistenzen zu tun. In der Altersgruppe zwischen 55 und 74 Jahren gehen etwa **60 %** davon aus, dass es keine Möglichkeiten gibt, die Ausbreitung von Resistenzen zu stoppen; in der Altersgruppe zwischen 45 und 54 Jahren glauben dies **50 %**.
- **80 %** der Befragten sind sich der verantwortungsvollen Einnahme von Antibiotika bewusst.
- **66 %** sorgen sich um negative Auswirkungen einer Antibiotikaeinnahme.
- **40 %** sehen kein persönliches Risiko bei korrekter Einnahme.
- **Knapp 60 %** der in den letzten 12 Monaten im Krankenhaus behandelten Männer und Frauen sahen sich einem erhöhten Risiko ausgesetzt, sich mit einem antibiotikaresistenten Keim anzustecken.
- **Knapp 80 % der Männer** und **85 % der Frauen**, die mit Antibiotika behandelt wurden, sahen ein erhöhtes Ansteckungsrisiko.

* PfizerARENA am 29. Juni 2017 in Berlin, Titel: „Antibiotika und Antibiotikaresistenzen – Wissen und Verhalten – Ein World Café“, eine Dialogplattform mit Vertretern aus Krankenhäusern, Wissenschaft, Politik, Gesundheitswesen und Zivilgesellschaft.



2. WEGE DER INFEKTION

Die Übertragungs- und Infektionswege von Krankheitserregern sind stark abhängig von ihrer Art und Herkunft. Auch körpereigene Keime können eine Infektion auslösen, z. B. wenn sie über kleine Wunden in den Körper eindringen oder wenn sie sich übermäßig stark ausbreiten. So sind beispielsweise Darmbakterien die häufigsten Auslöser für eine Harnwegsinfektion. Meistens erfolgt die Infektion jedoch durch Erreger, die von außen kommen. Das kann auf direktem Wege per Kontakt- oder Tröpfcheninfektion passieren oder auch über den Kontakt mit Gegenständen oder Oberflächen. Dies bezeichnet man dann als Schmierinfektion oder indirekte Kontaktinfektion.

Je mehr Menschen und damit potenzielle Keimträger zusammenkommen, umso höher ist die Gefahr, dass sich resistente Bakterien verbreiten und sich abwehrgeschwächte Personen anstecken. Große Probleme mit resistenten Erregern treten daher in Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen und bei der Betreuung von alten Menschen auf.

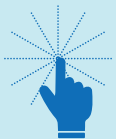
Verbreitung der Erreger und Übertragungswege:



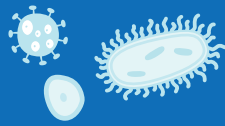
- **Kontaktinfektion:** Bei manchen Erregerarten reicht es aus, einen Menschen zu berühren, dessen Haut mit dem Erreger besiedelt ist. Die Keime verbreiten sich quasi von Hand zu Hand. Etwa 80 % aller Infektionserkrankungen werden über die Hände übertragen.



- **Tröpfcheninfektion:** Die Krankheitserreger heften sich den feinen Tröpfchen an, die beim Sprechen, Niesen oder Husten freigesetzt werden. Andere Menschen können sich infizieren, wenn die Erreger anschließend über die Atemwege in ihren Körper gelangen.



- **Schmierinfektion:** Die Übertragung erfolgt durch den Kontakt mit Gegenständen oder Oberflächen, die mit Erregern belastet sind. Dies können z. B. Türklinken, Handläufe und -griffe oder gemeinsam genutzte Trinkgläser sein.



Die meisten Erreger werden von Hand zu Hand weitergereicht. Es kann daher äußerst sinnvoll sein, in medizinischen Einrichtungen auf die Begrüßung per Handschlag zu verzichten.

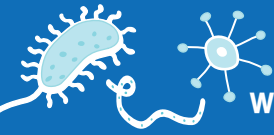
2.1 Infektionsrisiko im Krankenhaus

In Krankenhäusern gibt es eine hohe Dichte an unterschiedlichen Keimen und auch viele resistente Keime. Das liegt u. a. daran, dass überall dort, wo vermehrt Antibiotika eingesetzt werden, Bakterien leichter eine Resistenz entwickeln. Außerdem kommen im Krankenhaus viele Menschen, gesunde wie kranke, zusammen. Darunter auch einige Überträger. Sie alle tragen zur Verbreitung von Keimen bei.

Frisch operierte Patienten sind besonders gefährdet, sich mit den gefürchteten Krankenhauskeimen zu infizieren. Noch offene Wunden sowie Katheter und Schläuche, die durch die Haut eingeführt werden, sind ideale Eintrittspforten für Erreger. Gleiches gilt für Patienten mit chronischen Wunden, dazu zählen z. B. Diabetiker mit diabetischem Fußsyndrom oder bettlägerige Patienten mit Wundliegeneschwüren (Dekubitus). Bestimmte Erkrankungen, z. B. Aids oder Morbus Crohn, sowie die Einnahme von Medikamenten, die das Immunsystem beeinflussen, erhöhen ebenfalls das Infektionsrisiko.

2.2 Infektionsrisiko in Pflegeeinrichtungen und über ambulante Pflegedienste

Die Ausgangssituation ist in Pflegeeinrichtungen ähnlich der in Krankenhäusern. Auch hier ist mit einer hohen Dichte an Keimen



Mögliche Keimträger in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen:



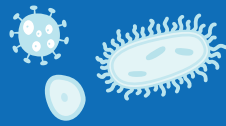
- Patienten
- Ärzte
- Pflegepersonal
- Besucher
- soziale Dienste
- Reinigungskräfte
- sonstige Mitarbeiter sowie ggf. weitere Arbeitskräfte, z. B. Handwerker, Techniker

zu rechnen, die durch viele verschiedene Kontaktpersonen verbreitet werden können. Das Infektionsrisiko hängt stark von der Art der Einrichtung und dem Gesundheitszustand des Pflegebedürftigen ab. Solange es bei den pflegerischen Maßnahmen hauptsächlich um die Versorgung und soziale Betreuung geht, wie z. B. in vielen Pflegeeinrichtungen und bei kognitiv eingeschränkten Patienten, ist das Erkrankungsrisiko der Pflegebedürftigen weniger hoch. Das Risiko steigt, sobald eine weitergehende Pflege notwendig ist, z. B. bei Pflegebedürftigen mit Wunden bzw. Hautdefekten und wenn Sonden und Katheter eingesetzt werden.

Mögliche chronische Erkrankungen und ein hohes Lebensalter erhöhen zusätzlich die Anfälligkeit für eine Infektion.

2.3 Rettungsdienste und Krankentransporte

Bei medizinischen Notfällen aller Art sind Rettungsdienste im Einsatz, die nach der Erstversorgung vor Ort ggf. den Krankentransport in ein Krankenhaus übernehmen. Jeder der Notfallpatienten kann mit Infektionserregern besiedelt sein, die durch Kontakt- oder Schmierinfektion verbreitet werden. Auf diese Weise können die Rettungskräfte zu Überträgern für die nächsten Notfallpatienten werden. Keimbelastete Oberflächen im Transportfahrzeug sind ebenfalls eine mögliche Infektionsquelle.



2.4 Besuchs- und Hilfsdienste

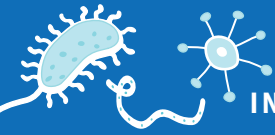
Neben der medizinischen Versorgung und den Pflegeleistungen erfahren viele kranke und pflegebedürftige Menschen weitere Unterstützung von ganz unterschiedlicher Seite. So gehören möglicherweise Mitarbeiter von Sozial- und Hospizdiensten, Seelsorger, Leute von ehrenamtlichen Besuchsdiensten und von der Nachbarschaftshilfe, Einkaufshelfer etc. zu den regelmäßigen Kontaktpersonen. All diese Menschen sind jedoch auch Keimträger und kommen als „stille“ Überträger von Infektionserkrankungen infrage.



Jeder Mensch kann ein Überträger von Krankheitserregern sein. Für einen abwehrgeschwächten Menschen kann daher jede seiner Kontaktpersonen zur Infektionsquelle werden.

2.5 Angehörige

Ob im Krankenhaus, in Pflegeeinrichtungen oder zu Hause – jeder, der regelmäßig Besuch von Angehörigen und Freunden bekommt und auf ihre tatkräftige Hilfe bauen kann, wird sich glücklich schätzen. Auch diese Menschen sind potenzielle Träger von Krankheitskeimen. Das Risiko einer Übertragung ist noch mal höher, da sich vertraute Personen meist körperlich näherkommen. Man reicht dem kranken und pflegebedürftigen Angehörigen zur Begrüßung nicht nur die Hand, sondern nimmt ihn in den Arm und hält u. U. über längere Zeit seine Hand.



3. INFEKTIONSVORSORGE UND -SCHUTZ

Die wichtigste Maßnahme, um die Verbreitung und Übertragung von Keimen zu verhindern und damit Kranke und Pflegebedürftige vor einer Infektion zu schützen, lautet Hygiene. Wie umfangreich diese Maßnahmen sein sollten und was konkret durchzuführen ist, hängt vom Umfeld und der Risikolage ab und auch davon, wie intensiv der Kontakt zu gefährdeten Personen ist.

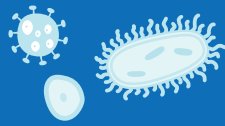
3.1 Regel Nr. 1: Regelmäßiges, gründliches Händewaschen



Die Hände kommen immer wieder mit kontaminierten Oberflächen in Kontakt. Waschen Sie regelmäßig gründlich Ihre Hände und schützen Sie damit sich und andere vor einer Infektion.

Etwa 80 Prozent aller Infektionskrankheiten werden über die Hände verbreitet. Wer sich mehrmals am Tag gründlich die Hände wäscht, kann viele Krankheitserreger entfernen und so eine Übertragung von Keimen und das Risiko einer Infektion erheblich reduzieren.

Händewaschen sollte selbstverständlich vor und nach der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen, nach jedem Toilettenbesuch, vor und nach dem Kontakt mit erkrankten Menschen, nach dem Umgang mit Tieren und selbstverständlich nach dem Kontakt mit kontaminierten Materialien erfolgen. Auch jedes Mal, wenn Sie nach Hause kommen, sollte der erste Gang zum



Wasserhahn führen. Denn mit Sicherheit haben Sie unterwegs den einen oder anderen Gegenstand angefasst, auf dem erfahrungsgemäß besonders viele Keime lauern. Dazu gehören u. a. Treppengeländer, Türgriffe, Haltegriffe in öffentlichen Verkehrsmitteln, Geldscheine und Münzen sowie Computertastaturen.

Normalerweise reichen zur Handhygiene Wasser, Seife und die richtige Methode aus. Wenn Sie jedoch Patienten im Krankenhaus besuchen oder Menschen mit geschwächten Abwehrkräften betreuen und pflegen, sollten Sie sich sowohl vorher als auch nachher die Hände zusätzlich mit einem Desinfektionsmittel reinigen.

So wäscht man sich die Hände richtig:

Etwa 40 Sekunden Zeit sind nötig, um die Hände gründlich zu reinigen. Dazu benötigt man fließend Wasser, Seife und ein sauberes Handtuch.



- Hände unter fließendem Wasser nass machen



- Hände gründlich von allen Seiten einseifen



- Zwischenräume der Finger, Fingerkuppen, Handrücken und Handgelenke nicht vergessen



- Hände unter fließendem Wasser gründlich abspülen



- Hände mit einem sauberen Tuch sorgfältig abtrocknen



3.2 Hygiene in Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen und bei der medizinischen Versorgung

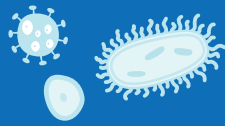
Alle Krankenhäuser, Pflege- und Betreuungseinrichtungen müssen über einen Hygieneplan verfügen, in dem sämtliche Maßnahmen in den einzelnen Tätigkeitsfeldern der Einrichtung festgelegt sind. Das betrifft die intensive Reinigung und Desinfektion von Zimmern, die Aufbereitung von medizinischen Geräten und auch die erforderlichen Hygienemaßnahmen beim Kontakt mit Patienten. Ausgebildete Hygienefachkräfte sind dafür zuständig, die Einhaltung des Hygieneplans zu kontrollieren und die Mitarbeiter entsprechend zu schulen.

Zudem müssen medizinische und pflegerische Einrichtungen Keimbelastungen dokumentieren. Wenn der Verdacht besteht, dass sich ein multiresistenter Erreger ausgebreitet hat, werden Risikopatienten systematisch untersucht. Sind bestimmte resistente Bakterien nachgewiesen, z. B. multiresistente gramnegative Bakterien, kurz: MRGN-Bakterien, müssen die üblichen Hygienemaßnahmen verschärft werden, um andere Patienten



Hygienerichtlinien und -empfehlungen des Robert Koch-Instituts (RKI)

Die Kommission für Krankenhaushygiene und Infektionsprävention (KRINKO) des Robert Koch-Instituts hat u. a. umfangreiche Richtlinien für Krankenhaushygiene und Infektionsprävention und Empfehlungen zur Infektionsprävention in Pflege, Diagnostik und Therapie herausgegeben. In diesen Schriften sind Anforderungen z. B. an die funktionelle und räumliche Gestaltung und die Ausstattungsmaterialien der Einrichtung sowie Anweisungen zum Reinigen und Desinfizieren von Behandlungs- und Patientenzimmern, der Krankenhauswäsche, aller Einrichtungsgegenstände und medizinischen Geräte formuliert. Zudem werden die notwendigen Hygienemaßnahmen bei der Pflege und medizinischen Versorgung der Patienten im Einzelnen erläutert. Das betrifft z. B. die Wundversorgung, das Legen von Kathetern und Sonden.



Die hygienische Handdesinfektion vor und nach jedem Patientenkontakt ist für Ärzte und Pflegekräfte zwingend erforderlich. Bei den meisten diagnostischen und therapeutischen Eingriffen müssen Schutzhandschuhe getragen werden.

bzw. Bewohner der Pflegeeinrichtung vor einer Ansteckung zu schützen. Es kann z. B. notwendig sein, dass betroffene Patienten gesondert untergebracht und medizinisch versorgt werden müssen. Ärzte und Pflegepersonal sowie alle Besucher müssen dann bei Betreten des Krankenzimmers Schutzbekleidung anlegen und auch vor Verlassen des Zimmers die Hände desinfizieren.

Trotz der verschiedenen Strategien zur Infektionsprävention und zur Verbesserung der Hygiene infizieren sich viel zu oft Patienten im Krankenhaus und in Pflegeeinrichtungen mit multiresistenten Erregern. Die Gründe dafür sind vielfältig. Mitunter führen Personal- und Zeitmangel zu mangelnder Hygiene. In Einzelfällen könnte auch mangelndes Problembewusstsein dazu führen, dass die Hygieneregeln nicht von allen zuverlässig eingehalten werden. Um die Ausbreitung von Antibiotikaresistenzen und vermeidbare Infektionen zu verhindern, hat die Bundesregierung



Überwachung der Hygienezustände

Die Überwachung der Hygienezustände in den Einrichtungen der Stadt oder eines Ortes obliegt dem zuständigen kommunalen Gesundheitsamt. Unter die Kontrolle der Gesundheitsämter fallen u. a. Pflegeeinrichtungen, Krankenhäuser, Rettungsdienste, Krankentransporte, Arztpraxen usw.



2015 die Deutsche Antibiotika-Resistenzstrategie „DART 2020“ verabschiedet. Zu den Punkten im vorgelegten „10-Punkte-Plan zur Bekämpfung resistenter Erreger“ gehört auch der Ausbau der Hygienestandards in medizinischen Einrichtungen. Sicherergestellt werden sollen u. a. eine ausreichende Zahl qualifizierter Hygiene- und Pflegefachkräfte sowie Reinigungspersonal pro Krankenhauseinheit, verpflichtende Fortbildungen des medizinischen Personals zu Hygiene und Infektionsschutz, bessere Informationen und hohe Transparenz zur Hygienequalität durch verpflichtende Qualitätsberichte.

Nicht nur das Personal und die Gesundheitsbehörden sind gefordert. Jeder sollte sich die grundlegenden Hygieneregeln zu eigen machen. Durch Ihr umsichtiges Verhalten beim Besuch eines Krankenhauses und einer Pflegeeinrichtung helfen Sie mit, eine Verbreitung von Keimen zu vermeiden. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Senkung des Infektionsrisikos.

Hygienehinweise für den Besuch im Krankenhaus und in Pflegeeinrichtungen:



- Halten Sie sich unbedingt an Regel Nr. 1. Waschen Sie sich vor und nach jedem Patientenbesuch gründlich die Hände.



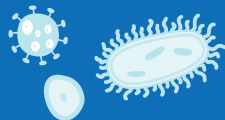
- Es ist sinnvoll und wünschenswert, dass Sie den Spender mit Desinfektionsmittel nutzen, der im Eingangsbereich der Patientenzimmer zu finden ist.



- Wenn Sie selbst krank sind oder sich krank fühlen, sollten Sie den Besuch verschieben, bis alle Krankheitszeichen vollständig abgeklungen sind.



- Sollten Ihnen in der Einrichtung Versäumnisse oder Nachlässigkeiten bei der Hygiene auffallen, sprechen Sie das Personal oder auch den Patientenfürsprecher darauf an. Patientenfürsprecher bieten in jedem Krankenhaus Sprechstunden an.



Wenn Sie einen kranken Angehörigen zu Hause pflegen oder betreuen, sollten Sie einige einfache Hygieneregeln beachten.

3.3 Hygiene bei der Pflege im privaten, häuslichen Umfeld

Die hohen Hygieneanforderungen, die in Krankeneinrichtungen eingehalten werden müssen, sind von privaten Haushalten kaum zu leisten. Das ist auch nicht notwendig. Patienten und Pflegebedürftige, die zu Hause versorgt und betreut werden können, sind zwar häufig anfälliger für Infektionen als andere Menschen, doch sie sind in der Regel widerstandsfähiger gegen Krankheitserreger als Patienten, die mit einer akuten Erkrankung im Krankenhaus behandelt werden müssen. Zudem ist die Keimdichte in einem Privathaushalt deutlich geringer als im Krankenhaus. Dennoch sind ein paar Hygieneregeln und -hinweise zu beachten. Diese betreffen die Haushalts- und Wäschereinigung, den Umgang mit Lebensmitteln und, sofern erforderlich, bestimmte Pflegetätigkeiten.

Haushalts- und Wäschereinigung

Die regelmäßige und gründliche Reinigung von Flächen und Gegenständen mit Wasser und den üblichen Haushaltsreinigern reicht normalerweise aus, um die Keimbelastung dort auf ein unbedenkliches Niveau zu bringen. Flächen, z. B. Türklinken, Lichtschalter und Telefonhörer, die häufig angefasst werden, sollten besonders regelmäßig abgewischt werden. Der Einsatz von Desinfektionsmitteln ist dafür nicht erforderlich und auch



Waschen Sie Handtücher und Unterwäsche mit bleichhaltigem Waschmittel bei 60 °C im Vollwaschgang. Eine Wäsche bei 90 °C oder der Zusatz von Desinfektionsmitteln ist nur bei akuten übertragbaren Krankheiten sinnvoll.

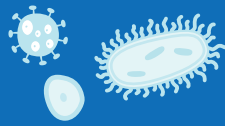
nur dann sinnvoll, wenn dies von medizinischer Seite ausdrücklich empfohlen wurde.

Für verschiedene Bereiche, etwa Küche, Bad und Fußböden, sollten unterschiedliche Putzlappen verwendet werden. Nach dem Putzen gehören alle Lappen in die Wäsche, wo sie bei mindestens 60 °C gewaschen werden. Denn die meisten Krankheitserreger überleben hohe Temperaturen nicht. Daher sollten Sie auch Handtücher, Bettwäsche sowie Wäsche, die direkt am Körper getragen wird, regelmäßig bei 60 °C waschen.

Lebensmittelhygiene

Lebensmittelinfektionen und -vergiftungen können für abwehrschwache und pflegebedürftige Menschen bedrohlich sein. Der Körper kann bei Durchfall und Erbrechen so viel Feuchtigkeit verlieren, dass als Folge der Austrocknung Kreislaufschwäche, Bewusstseinsstörungen, Verwirrtheit und Delirium auftreten. Um dem vorzubeugen, müssen Sie Verunreinigungen von Lebensmitteln unbedingt vermeiden. Achten Sie daher ganz besonders auf die richtige Lagerung und Zubereitung der Lebensmittel.

Alle leicht verderblichen Lebensmittel gehören zur Aufbewahrung in den Kühlschrank und sollten erst kurz vor der Zuberei-



Keimquelle Kühlschrank: Achten Sie darauf, dass der Kühlschrank sauber ist. Reinigen Sie ihn alle vier bis sechs Wochen, indem Sie Flächen und Ablagen mit Wasser, Allzweckreiniger oder Spülmittel abwaschen.

tung bzw. dem Verzehr wieder herausgenommen werden. Waschen Sie sich auf jeden Fall vor der Zubereitung der Speisen und ggf. zwischen einzelnen Arbeitsschritten gründlich die Hände und achten Sie darauf, dass auch alle Arbeitsflächen, Küchenbretter und Küchenutensilien sauber sind. Nach dem Kochen und Essen sollten benutztes Geschirr und Besteck nicht lange herumstehen, sondern möglichst heiß gespült oder in der Spülmaschine bei 60 °C gereinigt werden.

Vorsicht ist grundsätzlich bei allen tierischen Lebensmittelprodukten geboten, die roh verzehrt werden. Dazu gehören z. B. rohes Hackfleisch, rohe Mettwurst, Rohmilchkäse, Räucherlachs oder einige Eierspeisen wie Tiramisu. Durch das Kochen werden mögliche Krankheitskeime abgetötet. Servieren Sie deshalb tierische Lebensmittel nur vollständig durchgegart. Erhitzen Sie die Speisen für ein paar Minuten auf etwa 70 °C. Das gilt auch für Reste, die später wieder aufgewärmt werden. Rohes Gemüse, Salat und Obst muss gründlich, am besten unter fließendem Wasser, gewaschen werden. Wenn möglich sollten Sie Obst und Gemüse schälen. Lebensmittel, die nicht mehr einwandfrei aussehen, sich in der Konsistenz oder im Geruch verändert haben, sollten möglicherweise entsorgt werden.



Allgemeine Tipps zur Haushalts- und Lebensmittelhygiene



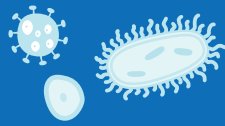
Haushalts- und Wäschereinigung

- Zum Reinigen und Putzen reichen in der Regel normale Haushaltsreiniger aus.
- Zum Putzen von Bad und Küche sollten grundsätzlich verschiedene Putzlappen verwendet werden.
- Spülschwämme sind aus hygienischen Gründen weniger gut geeignet als Lappen oder Spülbürste. Schwämme sollten auf jeden Fall regelmäßig ausgetauscht werden.
- Nach dem Putzen sollten die Lappen bei mindestens 60 °C gewaschen werden. Spülbürsten können gut in der Spülmaschine gereinigt werden.
- Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche sowie Unterwäsche müssen regelmäßig bei mindestens 60 °C gewaschen werden. Hygienespüler sind bei dieser Temperatur nicht erforderlich.



Lebensmittelhygiene

- Bewahren Sie alle verderblichen Lebensmittel im Kühlschrank auf.
- Achten Sie darauf, dass die Temperatur im Kühlschrank maximal bei 7 °C liegt. Besser sind 5 °C.
- Reinigen Sie den Kühlschrank alle 4 bis 6 Wochen.
- Lassen Sie Tiefkühlkost am besten im Kühlschrank auftauen.
- Waschen Sie sich vor der Zubereitung von Speisen und ggf. zwischen verschiedenen Arbeitsgängen die Hände.
- Waschen Sie Obst, Gemüse und Salat vor dem Verzehr unter fließendem Wasser.
- Erhitzen Sie die Speisen beim Kochen oder Aufwärmen für ein paar Minuten auf mindestens 70 °C.
- Geschirr, Besteck und Küchenutensilien sollten am besten in der Spülmaschine bei mindestens 60 °C gereinigt werden.
- Werfen Sie verdorbene und angeschimmelte Lebensmittel komplett weg.
- Entsorgen Sie Haushaltsabfälle möglichst häufig. Reinigen Sie die Abfallbehälter regelmäßig mit heißem Wasser und Reinigungsmitteln und lassen Sie sie anschließend gut trocknen.



Viele Pflegebedürftige brauchen Hilfe bei der Körperhygiene. Hier spielt u. a. der Hautschutz eine große Rolle.

Hygiene bei der Pflege und Betreuung

Wenn Sie bei Ihrem Angehörigen pflegende Tätigkeiten übernehmen, empfiehlt es sich, an einem Pflegekurs teilzunehmen. Dort lernen Sie nicht nur die wichtigsten Handgriffe, sondern Sie erfahren auch, was bei der persönlichen Körperhygiene des Pflegebedürftigen beachtet werden muss. So sind z. B. die richtige Mund- und Hautpflege wichtig für den Infektionsschutz. Denn viele Krankheitserreger gelangen über kleine Verletzungen der Schleimhäute und der Haut in den Körper. Gefährdet sind ganz besonders alte Menschen, da ihre Haut dünn, empfindlich und damit leicht verletzbar ist. Bei manchen Pflegetätigkeiten, beispielsweise der Versorgung von Wunden, müssen Sie Ihre Hände desinfizieren und möglicherweise Einmal-Handschuhe anziehen.



Pflegekurse

Pflegende Angehörige sowie alle, die im Pflegebereich ehrenamtlich tätig sind, haben per Gesetz (§ 45 SGB XI) Anspruch auf einen Pflegekurs. Die Pflegekassen müssen diese Kurse, die üblicherweise von Pflegediensten, Sozialstationen oder Verbänden der freien Wohlfahrtspflege durchgeführt werden, unentgeltlich anbieten. Neben Gruppenkursen gibt es auch individuelle Schulungen, die im häuslichen Umfeld stattfinden. Informationen zu Pflegekursen in Ihrer Nähe erhalten Sie von Ihrer Pflegekasse.

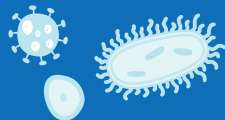


Werden Sie als pflegende Angehörige selbst krank, und sei es nur ein grippaler Infekt, sollten Sie möglichst eine Ersatzpflege organisieren. Zum einen brauchen Sie die Zeit, um sich zu erholen und gesund zu werden, zum anderen gefährden Sie sonst womöglich die Gesundheit des Pflegebedürftigen.

Ein anderer Aspekt betrifft Ihre eigene Gesundheit. Sollten Sie sich krank fühlen, bleiben Sie auf Abstand zum Pflegebedürftigen. Meiden Sie den direkten Körperkontakt und teilen Sie weder Geschirr noch Handtücher mit ihm. Haben Sie einen Magen-Darm-Infekt, so nutzen Sie möglichst eine separate Toilette. Bei einer Atemwegsinfektion sollten Sie eine Mund-Nasen-Schutzmaske tragen. Informieren Sie den behandelnden Arzt und besprechen Sie mit ihm ggf. weitere Schutzmaßnahmen. Ist es nicht möglich, dass Sie Ihren Angehörigen während Ihrer Erkrankung weiter versorgen, können Sie einen ambulanten Pflegedienst beauftragen oder eine Kurzzeitpflege bei der Pflegekasse beantragen.

Wichtig ist außerdem, dass Sie alle Besucher, Helfer und Betreuer darauf hinweisen, dass Ihr Angehöriger ein geschwächtes Abwehrsystem hat. Erklären Sie, wie wichtig Hygiene ist, dass vor jedem Besuch die Hände gründlich gewaschen werden müssen und dass kranke Besucher bitte fernbleiben sollten.

Wenn Sie den Verdacht haben, dass es trotz Schutzmaßnahmen zu einer Übertragung von Krankheitserregern gekommen ist und Sie erste Krankheitszeichen bei Ihrem Angehörigen bemerken, sprechen Sie unbedingt den Arzt darauf an. Er wird ggf. weitere Untersuchungen veranlassen, um z. B. heraus-



zufinden, ob es sich womöglich um einen resistenten Erreger handelt. In diesem Fall kann es notwendig sein, den Patienten von dem Erreger zu „befreien“. Man nennt dies Sanierung oder Dekolonisation. Dafür gibt es spezielle antimikrobielle Seifen, Salben und Mundspülungen. Sofern der Gesundheitszustand des Patienten es zulässt, können diese Maßnahmen zu Hause durchgeführt werden. Üblicherweise müssen dann die Hygienemaßnahmen im häuslichen Umfeld verschärft werden. So kann nun der Einsatz von speziellen Desinfektionsmitteln zur Reinigung von Flächen und Wäsche notwendig sein. Auch das sollten Sie mit dem Arzt besprechen. Außerdem müssen alle, die den Betroffenen besuchen und betreuen, darüber informiert werden, damit auch diese Personen entsprechende Vorsorge treffen können und eine weitere Verbreitung der Erreger verhindert wird.

Hygiene bei der Pflege



- Machen Sie einen Pflegekurs, damit Sie die Körperpflege richtig durchführen können. Dort gibt man Ihnen auch konkrete Hinweise zu den Hygieneanforderungen und den erforderlichen Hygieneartikeln.



- Sollten Sie sich selber krank fühlen, halten Sie Abstand zum Pflegebedürftigen. Im Krankheitsfall sorgen Sie für Pflegeersatz durch einen ambulanten Pflegedienst. Sie können auch Kurzzeitpflege beantragen. Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse.



- Weisen Sie Besucher und Betreuer auf die Infektanfälligkeit des Pflegebedürftigen hin und erklären Sie ihnen die besonderen Hygieneanforderungen.



- Im Falle einer Erkrankung des Pflegebedürftigen wenden Sie sich unbedingt an den Arzt. Er wird ggf. weitere Maßnahmen einleiten und entscheiden, ob der Pflegebedürftige weiterhin zu Hause versorgt werden kann.



- **Robert Koch-Institut**

Das Robert Koch-Institut ist die zentrale Einrichtung der Bundesregierung auf dem Gebiet der Krankheitsüberwachung und -prävention. Zu seinen Aufgaben gehört insbesondere auch die Bekämpfung von Infektionskrankheiten. Informationen zur Antibiotikaresistenz und zum Infektionsschutz:

www.rki.de; Menüpunkt: Infektionsschutz

- **Bundesministerium für Gesundheit**

www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/antibiotika-resistenzen

- **DART – Deutsche Antibiotika-Resistenzstrategie**

Die DART 2020 wurde im Mai 2015 vom Bundeskabinett verabschiedet und bündelt Maßnahmen, die zur Reduzierung von Antibiotikaresistenzen erforderlich sind.

www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/antibiotika-resistenzen/antibiotika-resistenzstrategie

- **Gesundheitsämter**

Die hygienische Überwachung von öffentlichen Einrichtungen, Krankenhäusern, Alten- und Pflegeeinrichtungen, Arztpraxen und ambulanten Pflegediensten erfolgt über die Gesundheitsämter vor Ort. Die Adresse des zuständigen Gesundheitsamtes erhalten Sie bei Ihrer Stadt bzw. Kommune.

- **Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)**

Das BfR informiert zu Antibiotikaresistenz hinsichtlich Lebensmittel- und Produktsicherheit.

www.bfr.bund.de; Stichwort: Antibiotikaresistenz

- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

Die BZgA hat zum Thema Infektionsschutz eine eigene Internetseite mit Hintergrundinformationen, Hygienetipps und Merkblättern erstellt.

www.infektionsschutz.de

Ihre Spende



Als Interessenvertretung der 50plus-Generation stellen wir jedem Interessierten umfangreiches Informationsmaterial zu altersrelevanten Themen durch Broschüren und Presseveröffentlichungen kostenfrei zur Verfügung.

Da wir keine staatlichen Mittel beanspruchen, sind wir jedoch auf die Unterstützung von Mitgliedern und Spendern angewiesen, um auch weiterhin Ratsuchenden helfen zu können.

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit und nutzen Sie dazu den Überweisungsvordruck. Bis 200 Euro gilt die abgestempelte Quittung als Spendenbescheinigung. Für Spenden über 200 Euro senden wir Ihnen die Spendenbescheinigung auf Anfrage zu. Vielen Dank!



Deutsche
Seniorenliga e.V.

Kontoverbindung:

Deutsche Seniorenliga e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE70 3702 0500 0008 2688 01
BIC BFSWDE33XXX
Stichwort: Spende

Für Spenden können Sie auch unser **Online-Formular** nutzen:
www.deutsche-seniorenliga.de/wir-ueber-uns/ihre-spende.html.



Deutsche
Seniorenliga e.V.

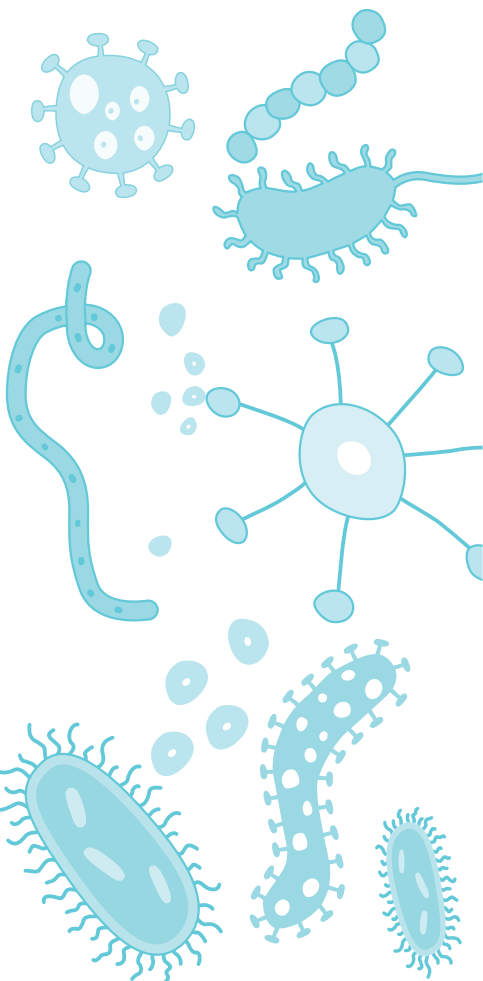
Deutsche Seniorenliga e.V.
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn

E-Mail: info@deutsche-seniorenliga.de
Internet: www.deutsche-seniorenliga.de

Diese Broschüre wurde mit
freundlicher Unterstützung
von Pfizer Deutschland GmbH
erstellt.



Impressum



Herausgeber und V. i. S. d. P.:

RA Erhard Hackler
Geschäftsführender Vorstand
Deutsche Seniorenliga e.V.

Konzeption und Realisierung:

MedCom international GmbH
René-Schickele-Straße 10
53123 Bonn

Text:

Dorit Harms

1. Auflage 2017

Besuchen Sie uns auch unter:
www.multiresistente-erreger.de

Bildnachweise:

Stockbyte Senior Care: Titel
Andy Frith/Fotolia.com: Titel, Rückseite
angellodeco/Fotolia.com: Seite 4
auremar/Fotolia.com: Seite 7, 11
JPC-PROD/Fotolia.com: Seite 8, 23
Monkey Business/Fotolia.com: Seite 13
fototaxipl/Fotolia.com: Seite 14
Volker Witt/Fotolia.com: Seite 17
biker3/Fotolia.com: Seite 17
Photographee.eu/Fotolia.com: Seite 19
Gina Sanders/Fotolia.com: Seite 20
Andrey Popov/Fotolia.com: Seite 21
Subbotina Anna/Fotolia.com: Seite 24
Digital Vision/Prime Time: Seite 27

Verbreitung, Übersetzung und
jegliche Wiedergabe auch von
Teilen dieser Broschüre nur mit
Genehmigung des Herausgebers

Mitglieds-Nr. (bitte nicht ausfüllen)

Absender:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Für die Arbeit der Deutschen Seniorenliga e.V. interessiert sich auch:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Bitte
ausreichend
frankieren



Deutsche Seniorenliga e.V.
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn

Sie stehen bei uns im Mittelpunkt

Deutsche
Seniorenliga e.V.

Mitglieder sind bestens
informiert und werden
kompetent beraten.

Beitrittsklärung/Fördermitgliedschaft

Ich unterstütze die Arbeit der Deutschen Seniorenliga e.V. durch meine Fördermitgliedschaft.
Senden Sie mir bitte eine Aufnahmebestätigung und die Mitgliederzeitschrift „aktiv“.

Zutreffendes bitte ankreuzen:

- Meinen Jahresbeitrag in Höhe von 30,00 Euro überweise ich auf das unten genannte Konto.
- Ich ermächtige die Deutsche Seniorenliga e.V. widerruflich zum Einzug meines Jahresbeitrags in

Höhe von 30,00 Euro von meinem Konto bei der _____

IBAN _____

BIC _____

Datum, Unterschrift

Beitrags- und Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE70 3702 0500 0008 2688 01
BIC BFSWDE33XXX

Gläubiger-Identifikationsnummer
DE77ZZZ00000368735