

3.7 Personalhygiene

Die Personalhygiene umfasst alle persönlichen Maßnahmen des Mitarbeiters zur Reinhaltung seines Körpers und seiner Kleidung. Mangelnde Personalhygiene kann zur Verbreitung von Krankheiten führen, daher ist für einen sicheren Gesundheitsschutz die konstante Einhaltung der Personalhygiene unumgänglich.

Händehygiene

Hände sind die häufigste Übertragungsquelle von Infektionserregern und gleichzeitig bei der Patientenbehandlung die wichtigsten „Instrumente“. Von kontaminierten Händen geht eine Infektionsgefahr für den Patienten und das Praxisteam aus.

Infektionsgefahr durch kontaminierte Hände

Als Infektionspräventionsmaßnahme (☛ siehe auch Kapitel „Infektionen“) nimmt die Händehygiene daher eine besondere Rolle ein. Wie bei der Aufbereitung der Medizinprodukte ist im Sinne des Infektions- und Hautschutzes die systematische Reinigung, Desinfektion und Pflege entscheidend. Die Pflicht zur Händehygiene gilt für alle in der Praxis beschäftigten Personen. Regelungen zur Händehygiene sind durch den Praxisinhaber praxisindividuell festzulegen und in einem Hygieneplan (☛ siehe Kapitel „Hygieneplan“) zu dokumentieren.

Pflicht zur Händehygiene

Händereinigung

Die Reinigung der Hände entfernt Verunreinigungen und Schmutz.

Wann muss die Händereinigung durchgeführt werden?

- vor Arbeitsbeginn
- nach Arbeitsende
- bei sichtbaren Verschmutzung
- nach Toilettengang
- vor und nach dem Essen
- Empfehlung: Auf ein Minimum begrenzen!

Womit muss die Händereinigung durchgeführt werden?

- mit Wasser und Waschlotion – (Einmalgebilde sind aufgrund von Verkeimungsgefahr zu bevorzugen!)
- pH-hautneutrale Waschlotion
- keine Stückseife!

Wie muss die Händereinigung durchgeführt werden?

- Hände mit Wasser befeuchten.
- Waschlotion direkt aus dem Spender auf die Hand geben (Spender idealerweise ohne Handberührung bedienbar!).
- Waschlotion gleichmäßig verteilen – Bereiche zwischen den Fingern, die Fingernägel, den Handrücken und die Handgelenke beachten!
- Hände vorsichtig waschen, damit die Umgebung nicht kontaminiert wird (aus diesem Grund wird teilweise auch der Spritzschutz empfohlen!).
- Waschlotion kurz aufschäumen lassen.
- Keine (Nagel-)Bürsten verwenden!
- Waschlotion ca. 30 Sekunden mit reichlich lauwarmem Wasser abspülen.
- Hände mit Einmalhandtuch aus Papier bzw. mit einem Textilhandtuch zum Einmalgebrauch abtrocknen.

Wo muss die Händereinigung durchgeführt werden können und wie muss der Handwaschplatz ausgestattet sein?

- in der Nähe des Behandlungsplatzes bzw. im Behandlungszimmer
- im bzw. in der Nähe des Aufbereitungsraums
- an einem leicht erreichbaren Handwaschplatz bzw. Handwaschbecken (kein Reinigungs- und/oder Funktionsbecken!)
- an einem Handwaschplatz mit fließendem warmen und kalten Wasser
- Armaturen des Handwaschbeckens sind idealerweise ohne Handberührung bedienbar.
- Der Handwaschplatz muss Spender für Waschlotion und Einmalhandtücher (vgl. TRBA 250 4.1.1) beinhalten
- Die Handwaschplätze sind täglich gründlich zu reinigen und in regelmäßigen Abständen zur entkalken.

Hygienische Händedesinfektion

Die hygienische Händedesinfektion reduziert Krankheitserreger auf den Händen und verhindert damit die Weiterverbreitung der Erreger.

Wann muss die Händedesinfektion durchgeführt werden?

- *Gefühlt immer!*
- vor Betreten des Arbeitsbereichs und vor der Arbeitsvorbereitung
- vor und nach jeder Patientenbehandlung
- vor dem Anziehen von Einmalhandschuhen
- bei Unterbrechung der Patientenbehandlung
- bei Handschuhwechsel
- nach dem Ausziehen von Einmalhandschuhen
- nach Arbeitsplatznachbereitung

- nach Toilettenbesuch
- nach Kontakt mit potenziell kontaminierten Flächen oder Gegenständen
- nach Kontakt mit Blut und Körperflüssigkeiten
- nach Verlassen der unreinen Seite und vor Betreten der reinen Seite des Aufbereitungsraums

Womit wird eine hygienische Händedesinfektion durchgeführt?

- mit Händedesinfektionsmittel mit folgenden Eigenschaften:
 - Desinfektionsmittel mit kurzer Einwirkzeit
 - alkoholische Präparate
 - nach Arzneimittelgesetz zugelassen
 - Nachweis der Wirksamkeit mit VAH-Zertifizierung
 - HBV-/HCV-/HIV-Wirksamkeit (begrenzte Viruzidie)

Wie wird eine hygienische Händedesinfektion durchgeführt?

- Für eine effektive Händedesinfektion ist darauf zu achten, dass die Hände während der Einreibemaßnahmen und der vorgeschriebenen Einwirkungszeit mit dem Desinfektionsmittel feucht bleiben. Bei Bedarf erneut Desinfektionsmittel aufnehmen!
- Voraussetzung: trockene Hände!
- Alkoholische Händedesinfektionsmittel ohne Handberührung aus dem Spender entnehmen (geeigneter Spender, Einmalgebinde)!
- 3–5 Milliliter Händedesinfektionsmittel verwenden, auf vollständige Benetzung achten!
- Händedesinfektionsmittel gemäß der Einreibemethode nach DIN EN 1500 bis zur Trocknung in die Hände einreiben – genaue Einwirkzeit beachten (mindestens 30 Sekunden)!
- Hände dürfen nach der Einwirkzeit nicht abgetrocknet werden; Hände müssen von selbst trocknen.

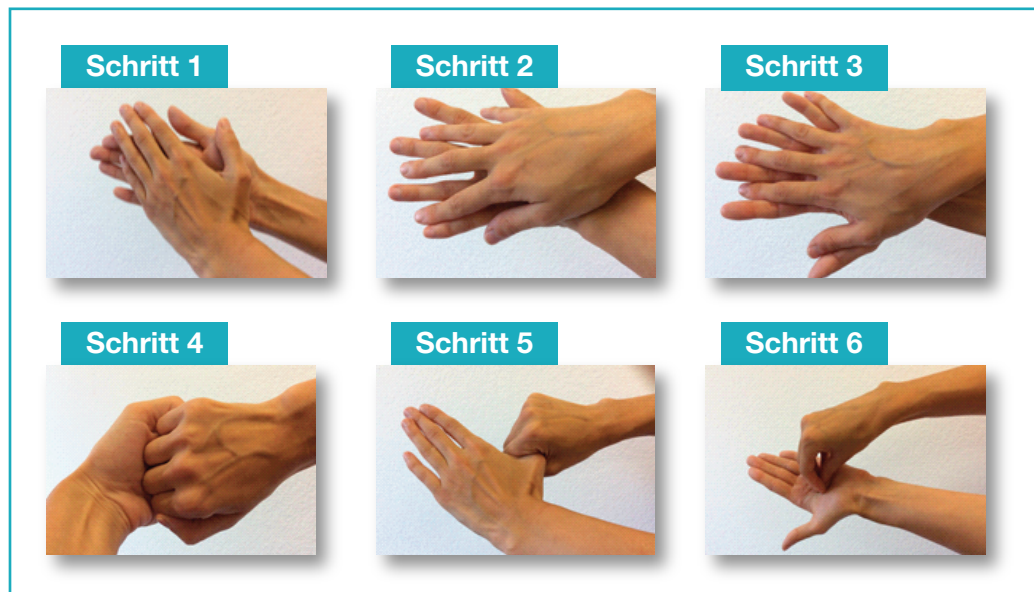


Abb. 1:
Standardeinreibemethode gem. DIN EN 1500



Die Bewegungen jedes Schrittes mindestens 5-mal / 5 Sekunden lang wiederholen!

- Schritt 1** Handfläche an Handfläche, Handgelenke beachten!
- Schritt 2** Rechte Handfläche über linken Handrücken und umgekehrt!
- Schritt 3** Handfläche auf Handfläche mit gespreizten Fingern!
- Schritt 4** Handfläche auf Handfläche mit geschlossenen Fingern!
- Schritt 5** Rechter Daumen mit der geschlossenen linken Handfläche und umgekehrt!
- Schritt 6** Fingerkuppen der rechten Hand in der linken Handfläche und umgekehrt!

Wo muss die hygienische Händedesinfektion durchgeführt werden?

- im Behandlungszimmer
- im Aufbereitungsraum
- in der Nähe von weiteren Räumen, in denen Tätigkeiten durchgeführt werden, die eine Händedesinfektion erfordern

Chirurgische Händedesinfektion

Wann muss eine chirurgische Händedesinfektion durchgeführt werden?

- vor umfangreichen zahnärztlichen, chirurgischen und oralchirurgischen Eingriffen mit anschließendem speicheldichten Wundverschluss (z. B. bei Implantationen, Transplantationen von Knochen oder Bindegewebe, Sinus-Lift-Operationen, Wurzelspitzenresektionen)
- vor allen zahnärztlichen, chirurgischen und oralchirurgischen Eingriffen an Patienten mit erhöhtem Infektionsrisiko
- verpflichtend für alle unmittelbar an der chirurgischen Behandlung beteiligten Mitarbeiter

Womit muss eine chirurgische Händedesinfektion durchgeführt werden?



- Händedesinfektionsmittel – siehe „Hygienische Händedesinfektion“
- Auf Dosierung und Einwirkzeit achten!

Wie muss eine chirurgische Händedesinfektion durchgeführt werden?

- In zwei Schritten:
 1. Händewaschen und Trocknung – siehe „Händereinigung“
 2. chirurgische Händedesinfektion gemäß der DIN EN 12791
- Händedesinfektionsmittel wird in die trockene Hand gegeben (ohne Berührung des Spenders mit der Handfläche!).
- Hände und Unterarme (bis zum Ellenbogen) werden mit dem Desinfektionsmittel mindestens 3 Minuten lang eingerieben.
- Hände und Unterarme müssen während der kompletten Einwirkzeit mit Händedesinfektionsmittel vollständig benetzt sein.
- Anschließend erfolgt die gezielte Händedesinfektion nach der Standard-Einreibemethode (siehe bitte „Hygienische Händedesinfektion“)
- Hände während und nach dem Händedesinfizieren über Ellenbogenniveau halten.
- Vor dem Anlegen von sterilen Handschuhen müssen die Hände trocken sein.



Empfehlungen:

-  Bei einer Aufeinanderfolge kurzer operativer Eingriffe (bis zu etwa 60 Minuten) mit geringer Kontamination kann auf das Händewaschen vor der nächsten chirurgischen Händedesinfektion verzichtet werden.
-  Bei Eingriffen von über 1 Stunde Dauer sollten die Hände nochmals gewaschen werden.

Anmerkungen zu Händedesinfektionsmitteln

- Händedesinfektionsmittel sind Arzneimittel.
- Verfalldaten von Arzneimittel sind zu beachten!



Händedesinfektionsmittelbehältnisse müssen mit Anbruchdatum versehen werden!

- Es gibt aus wirtschaftlicher und ökologischer Sicht keine Vorteile für das Umfüllen von Händedesinfektionsmitteln
 - Das Umfüllen von Händedesinfektionsmitteln für die hygienische Händedesinfektion ist nur unter folgenden Voraussetzungen möglich:
 - Sachkenntnis des Personals
 - Aufbereitung (entleeren, reinigen und desinfizieren) des Zielbehältnisses
 - Beachten von Sicherheitsanforderungen beim Umfüllen
 - Kennzeichnung des Zielbehältnisses mit Anbruchdatum
 - Dokumentation des Umfüllvorgangs
- Zur chirurgischen Händedesinfektion sind, um Sporenfreiheit zu gewährleisten, ausschließlich Einmalgebinde zu verwenden.
- Alle Spendersysteme (Waschlotion, Desinfektionsmittel, Pflegelotion) sind gemäß Herstellerangabe nach jedem Wechsel des Behältnisses (Einmalbehältnis) aufzubereiten, die Arbeitsschritte sind in einer Arbeitsanweisung zu beschreiben.

Hautschutz

Eine gepflegte und intakte Haut dient als wirksame Schutzbarriere vor dem Eindringen von Krankheitserregern. Eine intakte Haut lässt sich sicher desinfizieren.

Wann muss der Hautschutz durchgeführt werden?

- vor Arbeitsbeginn
- vor hautbelastenden Tätigkeiten, z. B. vor längerem Tragen von Handschuhen
- nach dem Händewaschen während der Arbeitszeit

Womit muss der Hautschutz durchgeführt werden?

- Hautschutzmittel ohne Duft-, Konservierungs- und Zusatzstoffe
- Hautschutzmittel unterstützen die Barrierefunktion der Haut!

Wie muss der Hautschutz durchgeführt werden?

- Hautschutzmittel nur aus Spender oder Tuben verwenden!
- Ausreichende Menge (Empfehlung: ca. kirschkerngröße Menge) auf den Handrücken auftragen!
- Hautschutzmittel sorgfältig einreiben (wie bei der Händedesinfektion alle Flächen auch Fingerzwischenräume, Fingerkuppen, Daumen, Nagelfalze, Handgelenke beachten!).
- Vor Anlegen von Handschuhen muss das Hautschutzmittel vollständig eingezogen sein!

Wo muss der Hautschutz durchgeführt werden?

- Personalräume
- Sanitärraum
- in der Nähe von Behandlungs- und Aufbereitungsräumen




Allgemeine Empfehlungen zum Hautschutz

Die TRBA 250 gibt unter 4.1.3 Hautschutz und -pflege folgende Empfehlungen zum Hautschutz:

- Da Händewaschen hautbelastend ist (Händewaschen lässt die Hornschicht aufquellen, Hautfette gehen verloren, die Haut trocknet aus), ist es auf ein unerlässliches Minimum zu reduzieren!
- Desinfektion vor Reinigung! Hände eher desinfizieren als waschen, da Tätigkeiten in feuchtem Milieu zu einer erhöhten Hautbelastung führen!
- Handschuhe sollten nur so lange wie nötig getragen werden!
- Geeignete Hautschutz und Pflegemittel sind durch den Praxisinhaber zur Verfügung zu stellen!
- Ein Hautschutzplan ist zu erstellen!
- Die Mitarbeiter sind regelmäßig zum Thema Hautschutz unterweisen!



Empfehlungen:

-  Hände öfters desinfizieren als waschen!
-  Im Rahmen der Arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchung (siehe Kapitel „Betriebsärztliche Betreuung“) regelmäßige die G24 (Hauterkrankung) veranlassen/durchführen lassen
-  Eine Mustervorlage eines Hautschutzplanes finden Sie unter https://www.bgw-online.de/SharedDocs/Downloads/DE/Medientypen/BGW%20Broschueren/BGW06-13-020_Hautschutzplan-Zahnmedizin_Download.pdf?__blob=publicationFile

Hautpflege

Wann sollte die Hautpflege durchgeführt werden?

- am Ende des Arbeitstages
- in der Freizeit

Womit sollte die Hautpflege durchgeführt werden?

- Hautpflegemittel ohne Duft-, Konservierungs- und Zusatzstoffe

Wie sollte die Hautpflege durchgeführt werden?

- Hautpflegemittel nur aus Spender oder Tuben verwenden!
- Ausreichend Hautpflegemittel (Empfehlung: ca. kirschkerngröße Menge) auf den Handrücken auftragen!
- Hautpflegemittel sorgfältig verteilen!

Wo sollte die Hautpflege in der Praxis durchgeführt werden?

- Personalraum
- Sanitärraum

Allgemeine Hygiene

Neben der Händehygiene sollten auch die Empfehlungen zur allgemeinen Körperhygiene beachtet werden.

Allgemeine Körperhygiene

- tägliche Ganzkörperwäsche zur Keimreduzierung
- Verwendung von Körperpflegeprodukten (Deodorants etc.)

Haare

- Regelmäßig Haare waschen!
- Lange Haare zusammenbinden, nicht offen tragen!

Fingernägel

- Fingernägel kurz tragen (fingerkuppenlang), damit u. a. die Schutzfunktion der Handschuhe unbeeinträchtigt ist!
- Fingernägel sauber halten!
- Keinen Nagellack auftragen (auch nicht transparent), da Nagellack Nährboden für Krankheitserreger sein kann!
- Keine künstlichen Nägel (auch kein Gel o. Ä.)!

Schmuck

- an Händen und Unterarmen:
- keine Uhren
- keine Fingerringe (auch Ehering)
- keine Armschmuckgegenstände (z. B. Armbänder)
- keine Halsketten
- keine „großen“ Ohrringe (Ohrstecker sind erlaubt!)
- Piercings an äußeren Körperbereichen herausnehmen (teilweise sind Stecker erlaubt)

Arbeitskleidung

- sauber und ordentlich
- Regelmäßig wechseln (mindest zweimal wöchentlich, täglicher Wechsel ist empfehlenswert!)
- Bei Bedarf bzw. sichtbarer Kontamination unverzüglicher Wechsel!
- Arbeitskleidung darf nicht mit privater Kleidung in Berührung kommen!

Essen, Trinken, Rauchen

- Speisen und Getränke ausschließlich in den Personal- oder Sozialräumen einnehmen!
- Speisen und Getränke gesondert von Gefahrenstoffen, Arzneimitteln und Behandlungsmaterialien aufbewahren (getrennte Kühlschränke)!
- Nur in den dafür vorgesehenen Räumen und Bereichen rauchen!
- Vor Neuaufnahme einer Tätigkeit (nach dem Essen/Rauchen) Hände waschen und desinfizieren!