

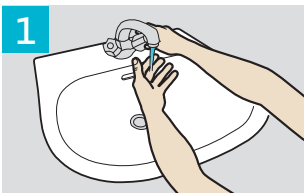
Handhygiëne

Hoe je handen wassen?

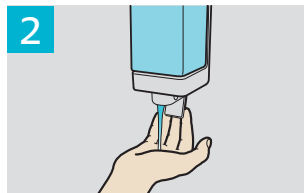
Een goede handhygiëne is essentieel bij zelfkatheterisatie om het risico op een urineweginfectie te verkleinen, bij het aanbrengen van uw stomamateriaal en als u gaat darmspoelen.

De handhygiëne techniek is geschikt voor zowel het wassen van je handen met water en zeep, als met een bacteriedodende handgel. De instructies voor handen wassen met water en zeep staan hieronder.

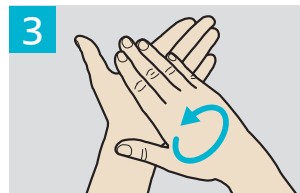
De WHO handhygiëne techniek met water en zeep¹



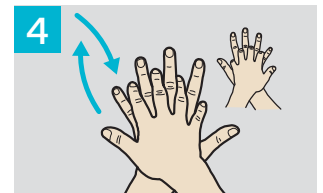
1 Maak je handen nat met water.



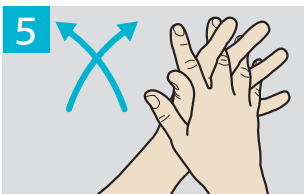
2 Gebruik genoeg zeep om je handen volledig mee te bedekken.



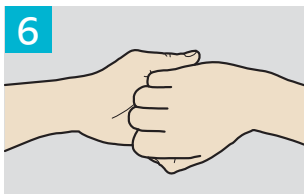
3 Wrijf handpalm tegen handpalm.



4 Wrijf met gekruiste vingers je rechterhandpalm over je linkerhandrug en omgekeerd.



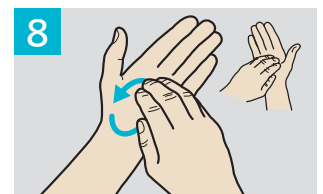
5 Wrijf handpalm tegen handpalm met gekruiste vingers.



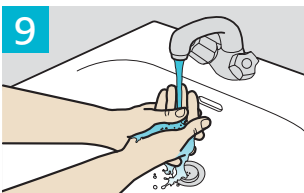
6 Wrijf met de achterkant van je vingers tegen je handpalm heen en weer.



7 Maak cirkels met je linkerduim in je rechterhand en omgekeerd.



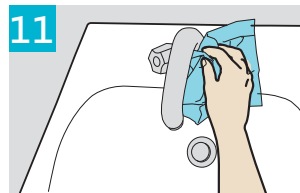
8 Maak cirkels met je vingertoppen in je handpalm.



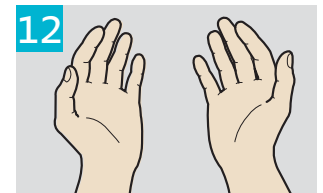
9 Spoel je handen af met water.



10 Droog je handen zorgvuldig met een schone handdoek of een wegwerp handdoek.



11 Doe de kraan dicht met de handdoek.



12 Je handen zijn nu schoon.

Gebaseerd op de 'How to Handwash', URL: http://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf. © World Health Organization 2009. All rights reserved.
1. World Health Organization. WHO guidelines on hand hygiene in health care. WHO Press, Geneva, Switzerland. 2009.