



Infectiepreventie in het ziekenhuis: 9 praktische tips voor patiënten met CF

informatie voor patiënten

Regelmatige controles in het mucoviscidose referentiecentrum zijn onontbeerlijk. Een ziekenhuis is echter een plek waar veel patiënten samenkomen en waar ziektekiemen zich kunnen verspreiden. Met enkele eenvoudige maatregelen¹ kun je jezelf beschermen én voorkomen dat jij op jouw beurt ziektekiemen in het ziekenhuis verspreidt.

De volgende tips hebben enkel betrekking op je ziekenhuisbezoek en hebben als doel kruisbesmetting in het ziekenhuis te voorkomen.



Het is dus zeker niet de bedoeling om smetvrees te veroorzaken. Spreek met de leden van het mucoviscidoseteam als je vragen of zorgen hebt over deze maatregelen.

¹ Deze maatregelen zijn in grote lijnen gebaseerd op de aanbevelingen van de Amerikaanse mucoviscidose stichting (CF Foundation Guidelines For Infection prevention and Control for CF).

1. WERK SAMEN MET HET MUCOVISCIDOSE-TEAM EN KOM JE AFSPRAKEN NA

Alle leden van het mucoviscidosesteam helpen je bij de zorg voor je ziekte en jij staat hierbij centraal. Binnen het mucoviscidosecentrum worden de raadplegingen zo georganiseerd dat patiënten met verschillende types luchtwegkiemen op afzonderlijke momenten worden gezien. Patiënt-tot-patiënt-besmetting is voor de meeste kiemen uitzonderlijk, maar moet wel worden vermeden. Daarom kun je soms niet komen op de dag of het moment naar keuze.

Hou je dus aan de dag en het uur van de afspraak.

2. HOU EEN VEILIGE AFSTAND

Wanneer iemand hoest of niest kunnen ziektekiemen zich tot over een afstand van twee meter verspreiden via druppeltjes. Hou daarom minstens twee meter afstand van andere patiënten. Zo is het risico dat je een verkoudheid, griep of specifieke mucoviscidosekiem van een andere patiënt oploopt erg klein.



3. WAS OF ONTSMET JE HANDE

Je kunt infecties oplopen door handcontact met besmette voorwerpen, waarna je vervolgens je ogen, neus of mond aanraakt. Als je hoest of niest in je handen en nadien iets vastpakt, verspreid je ook je eigen kiemen in het ziekenhuis (zie tip 6). Gebruik daarom regelmatig handalcohol. Het is in elke patiëntenkamer en consultatieruimte beschikbaar.



Was je handen met zeep en water wanneer ze zichtbaar vuil zijn. Moedig je vrienden en familie aan om ook hun handen te ontsmetten wanneer ze meekomen naar het ziekenhuis.

Handhygiëne pas je toe vóór je een consultatieruimte of ziekenhuiskamer betreedt en bij het verlaten ervan, na hoesten of niezen, voor en na het gebruik van gemeenschappelijk materiaal (zoals computers en spelmateriaal) en voor en na het uitvoeren van longfunctie of ademhalingskine.



4. GEEF ELKAAR GEEN HAND

Elkaar begroeten met een handdruk is vaak een routinebegroeting. Op deze manier kunnen we echter ziektekiemen doorgeven. Hoewel het op het eerste zicht onbeleefd lijkt, is het toch beter andere patiënten, artsen en zorgverleners geen hand te geven. Ook de zorgverleners zullen hierop letten.



5. DRAAG EEN MASKER

Het dragen van een masker over mond en neus voorkomt het inademen van ziektekiemen die verspreid worden in de lucht wanneer andere patiënten hoesten of niezen. Zo bescherm je jezelf. Tegelijkertijd bescherm je ook de andere patiënten: wanneer jij hoest of niest terwijl je een masker draagt, voorkom je dat je andere patiënten ziek maakt.



Zet een masker op bij het betreden van het ziekenhuis. De maskers zijn beschikbaar aan het ont-haal van de consultatie en de longfunctiemeting. Neem de maat die het best aansluit en breng het masker aan over neus en mond.

Wanneer kun je het masker afzetten?

Wanneer je de consultatieruimte binnengaat, wanneer je in je ziekenhuiskamer bent en wanneer je een longfunctiemeting uitvoert. Als je met een masker op je neus en mond moeite hebt om te ademen, spreek dan de leden van het mucoviscidose-team hierover aan.

6. GEBRUIK EEN ZAKDOEK ALS JE MOET HOESTEN

Wanneer je moet hoesten of niezen kun je kiemen (virussen en bacteriën) verspreiden via minidruppeltjes. Wanneer de druppeltjes neerslaan op oppervlakten kunnen de ziektekiemen daar langdurig aanwezig blijven en via de handen worden doorgegeven aan andere patiënten.

Hoe kun je dit voorkomen?

Gebruik een papieren zakdoek en hou deze voor je neus en mond wanneer je moet hoesten. Gooi de zakdoek nadien in de vuilbak en ontsmet je handen met handalcohol. Als je geen papieren zakdoek hebt, hoest dan in je elleboogholte of hou je hand voor neus en mond en was nadien je handen.

Als het masker vochtig is van het hoesten, werp het in de vuilbak en zet een proper masker op.



7. HOU JE AEROSOLTOESTEL SCHOON, OOK TIJDENS JE ZIEKENHUISVERBLIJF

Tijdens een verblijf in het ziekenhuis is het heel belangrijk om je aerosoltoestel schoon te houden en te desinfecteren (zoals dit thuis ook moet). Als je aerosoltoestel of -potje be-



smet is, adem je deze ziektekiemen in. Aerosoltherapie en ademhalingskine gebeuren in je eigen kamer. Maak je aerosoltoestel schoon na elk gebruik volgens de richtlijnen die je terugvindt in de fiche 'Aerosoltherapie' (zie ook www.uzleuven.be/brochure/560, op p. 34).

8. LAAT JE VACCINEREN

Vaccinatie voorkomt infectie. In België is enkel vaccinatie tegen polio verplicht. De andere kindervaccinaties zijn echter ook heel belangrijk. Zo kun je bijvoorbeeld kinkhoest (een heel vervelende luchtweginfectie) voorkomen. Ook een jaarlijkse griepvaccinatie is zeker aan te raden. Moedig ook je familie en vrienden aan om zich te laten vaccineren tegen de griep.



9. VERWITTIG JE MUCOVISCIDOSETEAM ALS JE ZIEK BENT OP HET MOMENT VAN EEN GEPLANDE RAADPLEGING

Als je ziek bent en je komt op raadpleging, meld dit dan onmiddellijk aan de verpleegkundige. Zo kunnen we vermijden dat je andere patiënten in de wachtzaal besmet. Dit geldt zowel voor mucoviscidose gerelateerde infecties als andere infecties zoals griep, windpokken of diarree.



Heb je nog vragen? Neem dan contact op met het mucoviscidoseteam of spreek de leden van het team aan tijdens je volgende raadpleging.

Het secretariaat is elke dag telefonisch te bereiken van 9 tot 11 uur en van 14 tot 16 uur via het nummer 016 34 38 61. Daarbuiten vragen we je een bericht op het antwoordapparaat in te spreken zodat wij je later kunnen contacteren. Per e-mail kun je het secretariaat bereiken op mucocentrum@uzleuven.be.

© april 2015 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door het mucoviscidoseteam in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700691.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 34 49 00
www.uzleuven.be

Als patiënt
kunt u uw afspraken,
facturen en persoonlijke
gegevens ook online
raadplegen via **mynexuz**.
Surf naar www.mynexuz.be
voor meer informatie.

