



Infektionsprophylaxe und Hygiene im häuslichen Bereich:

In dieser Broschüre der ambulanten Pflege ist enthalten:

Warum Sie diese Broschüre erhalten haben?

1. Vorwort	3
2. Welche Arten von Infektionen gibt es?	3
2.b. Anzeichen einer Infektion.	4
3. Was kann ich tun um nicht krank zu werden?	4
3.a. Händehygiene:	5
3.b. Hauthygiene	6
3.b.1. Wunden:	7
3.c. Mundhygiene	7
3.d. Lebensmittelhygiene	8
3.e. Lufthygiene	9
3.f. Wäschehygiene	10
3.g. Oberflächenhygiene	10
3.h. Stärkung des Immunsystems	11

4. MRSA – Eine spezielle Infektion	11
4.a. Definition:	11
4.b. Allgemeines zu MRSA:	12
4.c. Infektion mit MRSA	13
4.d. Behandlung des MRSA:	13
5. Maßnahmen bei einer Infektion:	14
6. Nachbehandlung einer Infektion:	15

Warum Sie diese Broschüre erhalten haben?

Wir verstehen uns als Ihr Partner in Sachen Pflege. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie auf ein Thema aufmerksam machen und Sie mit Informationen dazu versorgen, da wir der Meinung sind, dass Ihnen dies helfen wird. Unsere Beratungsbroschüren sind für Angehörige und den zu Pflegenden gleichermaßen geschrieben.

1. Vorwort

Die **Hygiene** ist nach einer Definition der Deutschen Gesellschaft für Hygiene und Mikrobiologie die „Lehre von der Verhütung der Krankheiten und der Erhaltung, Förderung und Festigung der Gesundheit“. In der Alltagssprache wird Hygiene auch fälschlich an Stelle von „Sauberkeit“ verwendet, obwohl letztere nur einen kleinen Ausschnitt aus dem Aufgabenkreis der Hygiene darstellt.

Unter einer **Infektion**, umgangssprachlich „Ansteckung“, versteht man das aktive oder passive Eindringen, Anhaften und anschließende Vermehren von Krankheitserregern in einen Wirt.

Von Geburt an sind wir umgeben von Bakterien, Viren und Pilzen. Im Laufe des Lebens lernen wir mit diesen zu leben und mit Ihnen umzugehen. Je älter wir werden, desto stärker wird das Immunsystem, da es an Erfahrung im Kontakt mit Erregern gewinnt. Einige der Bakterien und Pilze schützen uns vor schlimmen Erkrankungen, stärken das Immunsystem, helfen uns bei der Verdauung und bei der Herstellung von Speisen und Getränken (z.B.: Hefen). Es ist weder möglich noch erstrebenswert in einer keimfreien Welt zu leben. Leider wird uns oft von Desinfektionsmittelherstellern suggeriert, dass alle Keime schlecht sind. Die chemische Industrie nennt ihre Produkte auch gerne „Hygieneartikel“ und will uns damit weiß machen, dass sie der Gesundheit förderlich sind. Genau das Gegenteil ist der Fall. Die moderne Wissenschaft geht davon aus, dass eine Vielzahl von Allergien durch übermäßige Reinlichkeit entstehen, da das Immunsystem nicht ausgelastet ist und sich auf Pollen und andere harmlose Stoffe stürzt.

Man muss also, um ein gesundes Leben führen zu können, unterscheiden zwischen den normalen Bakterien, die uns überall umgeben und die wir brauchen und den Erregern von Krankheiten. Je nach unserem allgemeinen Zustand kann es jedoch auch mal sein, dass uns ein sonst harmloser Keim krank macht, weil wir eine Verletzung haben oder unser Immunsystem stark geschwächt ist oder ein Keim an einen Ort gelangt ist, an dem er physiologisch nicht vorkommt.

2. Welche Arten von Infektionen gibt es?

Man unterscheidet Infektionen zum einen nach

- der Art ihres Erregers (Viren, Pilze, Würmer/Parasiten, Bakterien...)
- der Herkunft des Erregers (vom eigenen Körper, von außen z.B. aus dem Krankenhaus, der Arztpraxis oder über einen in den Körper eingebrachten Gegenstand)
- nach der Eintrittspforte in den Körper (Magen-Darm, Lunge, Nase, Genital, Haut, Blutweg...)
- nach der Ausdehnung (nur eine kleine Stelle (lokal), wie ein Finger oder ein ganzes Organ, wie bei einer Blutvergiftung)
- nach der Schwere und Dauer der Infektion (manche Infektionen machen sich gar nicht bemerkbar, andere sehr heftig. Manche Infektionen sind rasch vorbei. Manche Infektionen bleiben ein Leben lang, wie zum Beispiel der Herpesvirus)

Infektionen zeigen sich auf unterschiedlichste Weisen je nach dem welches Organ betroffen ist und wie schwer die Infektion ist.

2.b. Anzeichen einer Infektion.

Dies können vollständig oder teilweise sein:

- Bei einer Atemwegsinfektion: Schmerzen beim Atmen oder Schlucken, Zuschwellen der Nase, Laufende Nase mit klarem oder gelblichen Sekret, Auswurf beim Husten, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen
- Blaseninfektion: Brennen beim Wasserlassen, häufiger Harndrang bei kleinen Mengen an Urin, übelriechender Urin.

- Magen- Darminfekt: Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Durchfall, Fieber, Schmerzen im Ober- oder Unterbauch oft auch mit Schlappeheit und Schwindel. Übelriechender beißender oder säuerlicher Stuhlgang.
- Hautinfektionen: Rötung, Schwellung, Überwärmung, Schmerzen, Bläschen, Eiterbildung, Nässen, Jucken.
- Augeninfektionen: Rötung, Jucken, Verklebungen, Schleier auf den Augen und Schmerzen.
- Ohreninfektion: Schmerzen, schlechteres Hören, Druck oder dumpfes Gefühl auf dem Ohr.
- Schleimhaut: Verstärkter Ausfluß (z.B. weißlicher Ausfluß der Scheide), Rötung, Jucken, Schmerzen, Brennen, weißliche oder gelbliche Beläge.

3. Was kann ich tun um nicht krank zu werden?

Bei den in dieser Broschüre beschriebenen Maßnahmen geht es nicht darum den privaten Haushalt zu einem sterilen Operationssaal umzuwandeln. Es geht vielmehr darum zu vermeiden, dass uns die allgegenwärtigen Keime krank machen in dem wir verhindern, dass sie überhand nehmen oder an den falschen Ort gelangen. Sämtliche Hygieneinstitute sind sich einig darüber, dass für die Hygiene im Haushalt die üblichen Reinigungsmittel ausreichen und Produkte mit bakterizider, antibakterieller und antimikrobieller Wirkung unnötig sind.

Ziel der Hygiene im häuslichen Umfeld ist es also nicht die Keime zu vernichten, sondern sie in Ihrer Anzahl zu vermindern, damit sie nicht eine Menge erreichen, die uns krank macht.

Die meisten Krankheitserreger erreichen uns über die Luft (z.B. durch Niesen eines Erkrankten) und über die Hände (z.B. nach dem Toilettengang), durch kleinere Verletzungen der Haut oder Schleimhaut (z.B. durch Schnittverletzungen oder Nadelstiche). Entsprechend diesen Wegen sind auch die Maßnahmen zu gestalten.

3.a. Händehygiene:

Waschen Sie die Hände, wenn Sie von draußen kommen. An die Keime in Ihrer Wohnung ist Ihr Körper gewöhnt. Nicht aber an Keime von Fremden, die Sie über den Kontakt mit Gegenständen (Türklinken, Einkaufswagen...) und vor allem Geld auf Ihre Hände übertragen. Neben ihrer Computertastatur und ihrem Smartphone ist Geld das Schmutzigste, was sich in Ihrem Gebrauch befindet. Neben einer Vielzahl an Keimen befinden sich zudem Reste von Medikamenten und Drogen an ihrem Bargeld. Waschen Sie sich also nach jedem Kontakt damit die Hände und achten Sie in Geschäften darauf, wie Verkäufer mit Ihren frischen Lebensmitteln umgehen. Eventuell verzichten Sie auf Bargeld und zahlen ggf. kontaktfrei (NFC) mit Karte.

Vor und nach jedem Toilettengang sollten die Hände mit warmem Wasser und mit Seife gewaschen werden. Dies gilt vor allem nach Stuhlausscheidung. Nach dem Waschen der Hände sollte eine Handcreme verwendet werden, um die Haut zu schützen und so die Hautbarriere intakt zu halten. Bei der Auswahl der Seife und Creme ist darauf zu achten, dass sie einen hautneutralen pH Wert hat oder leicht sauer ist. Vor dem Essen sollten die Hände gewaschen werden. Ebenso auch vor und nach der Intimhygiene und nach dem Fußwaschen. Dies soll vermeiden, dass Keime, die an einem Teil des Körpers keinen Schaden anrichten nicht zu einem Körperteil übertragen werden, wo sie durchaus schädlich sind. Oft ist die Haut der Füße oder auch die Nägel mit Pilzen infiziert. Diesen Pilz nicht in den Intimbereich einzutragen, sollte dringend vermeiden werden. Sind die Nägel deformiert, brüchig, weißlich oder gelblich verfärbt kann eine Pilzbehandlung ggf. auch mit Tabletten eine sinnvolle Maßnahme sein.

3.b. Hauthygiene

Weniger ist mehr. Übermäßiger Gebrauch von Seife und zu häufiges Waschen schadet der Haut ebenso, wie zu wenig Reinigung. Für die Pflege des Intimbereichs bei der Frau sollte am besten gar keine Seife oder spezielle Intimpflegeseife (z.B. Liasan Intima®) verwendet werden, um nicht den natürlichen Säureschutz zu zerstören, der von den Milchsäurebakterien gebildet wird. Pilzinfekten im weiblichen Intimbereich kann auch durch Milchsäurezäpfchen oder Salben z.B. Vagisan® vorgebeugt werden. Bei der Körperwaschung ist eine

hygienische Reihenfolge einzuhalten. Gesicht und Oberkörper zuerst. Erst die Beine, dann der Intimbereich vor Gesäß. Die Füße zuletzt. Bei starken Verschmutzungen des Gesäßes empfiehlt es sich Einmalwaschlappen oder Feuchttücher zu verwenden. Beim Umgang mit Ausscheidungen (Urin und Stuhl, Erbrochenes etc.) empfiehlt es sich Handschuhe zu tragen und nach der Versorgung zu Wechseln, dazwischen Händewaschen oder Desinfizieren. Die Kosten für Handschuhe, Flächendesinfektionsmittel und Händedesinfektionsmittel übernimmt teilweise die Pflegekasse (Zum Einmalgebrauch bestimmte Pflegehilfsmittel nach §40 SGB XI). Für Ober- und Unterkörper sind unterschiedliche Waschlappen zu nehmen. Noch besser ist es Waschlappen und Handtuch nach einer Waschung (von oben nach unten) in die (Koch-)Wäsche zu geben und für die nächste Pflege frische zu benutzen.

Ganz wichtig ist das gründliche Abtrocknen und Pflegen der Haut mit einer Creme oder Lotion. Diese sollte wie die Seife auch pH-neutral oder leicht sauer sein. An Stellen wo feuchte Kammern durch „Haut auf Haut“ entstehen können zum Trockenhalten auch Kompressen oder Stoffläppchen eingelegt werden (siehe auch Broschüre „Intertrigo“). Die gesunde Haut mit einem natürlichen Säureschutzmantel und einer gesunden Hautflora (Keimbesiedelung) ist der beste Schutz des Körpers.

3.b.1. Wunden:

Besondere Vorsicht ist bei Wunden der Haut oder Schleimhaut geboten. Es ist besonders darauf zu achten, dass kein Schmutz in die Wunde gelangt (Reinigen der Wunde von Innen nach Aussen und sterile Wundabdeckung) und bei Anzeichen einer Entzündung wie Überwärmung, Schwellung, Schmerzen und Rötung rasch gehandelt wird. Informieren Sie den Pflegedienst oder Hausarzt.

3.c. Mundhygiene

Regelmäßige Besuche beim Zahnarzt sollten zum Jahresplan gehören. Schon kleine Druckstellen im Mund durch Prothesen und Entzündungen des Zahnfleisches oder der Zähne können ernste Folgen haben. Die eigenen Zähne sollten nach jeder Mahlzeit von Belägen befreit werden in denen sich Bakterien, wie Karies, vermehren. Auch die Reinigung der

Zunge kann mit einer weichen Zahnbürste durchgeführt werden. Gewachste Zahnseide hilft Beläge und Speisereste zwischen den Zähnen zu entfernen. Bei leichten Entzündungen kann das Spülen mit Salbei- oder Kamillentee helfen oder die Anwendung von Kamistad N Gel®. Vor allem Menschen, die über eine Magensonde ernährt werden, ist die Mundhygiene wichtig, um Pilzinfektionen vorzubeugen. Mehrfach täglich sollte der Mund ausgewischt werden. Hierzu eignen sich große



Wattestäbchen z.B. Pagavit®. Diese sind getränkt mit Glycerin und Zitronensäure. Dies pflegt die Mundschleimhaut und regt die Speichelproduktion an. Es kann auch eine Kompresse getränkt mit einem Fruchtsaft / Glyceringemisch verwendet werden. Patienten, die noch geringe Mengen über den Mund aufnehmen können, sollte Joghurt gereicht werden. Wer kauen kann und nicht schlucken und Absprachefähig ist kann auch Kaugummi kauen oder auf Brot und dies später ausspucken. (Siehe dazu auch unsere Beratungsbroschüre zu Soor / Parotitis)

3.d. Lebensmittelhygiene

Verwenden Sie Lebensmittel nicht nach dem Verfallsdatum und lagern sie die Lebensmittel (vor allem Milchprodukte, Fleisch und Fisch) entsprechend der angegebenen Temperatur. Auch das regelmäßige Reinigen des Kühlschranks ist wichtig, um dort eine Keimvermehrung zu vermeiden. Achten sie auch auf den Dichtungsgummi. Verschmutzungen oder Undichtigkeiten können zur Kontamination der Nahrung führen. Lebensmittel sollten stets abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Ggf. hierzu Wurst etc. in saubere Boxen umpacken. Bei Milchverpackungen kann es sinnvoll sein das Anbruchdatum auf der Packung zu vermerken. Nahrungsmittel spielen eine wichtige Rolle in Bezug auf das Immunsystem. Eine ausgewogene Ernährung mit frischem Obst und Gemüse, Mineralstoffen, Eiweiß, ungesättigten Fetten und Ballaststoffen versorgt den Körper mit allem, was er braucht, um die Immunabwehr fit zu halten. Es gibt eine Vielzahl von Nahrungsergänzungsmittel oder Milchprodukte mit „probiotischen“ Zusatz. Ein Teil dieser Dinge nützt sogar etwas. Einseitige Ernährung mit Fertigprodukten schwächt das Immunsystem und erhöht so die

Gefahr, dass sich Keime im Körper ausbreiten können. Viel trinken! Dies wird immer wieder gesagt. Der Körper braucht ausreichend Flüssigkeit, um die Schleimhäute feucht zu halten. Zudem wird durch ausreichendes Trinken die Blase gut gespült und Keime werden so einfach ausgeschwemmt. Lesen Sie hierzu gerne auch unsere Beratungsbroschüre zum Thema Dehydration. Wer zu häufigen Blaseninfektionen neigt, dem können Nahrungsergänzungsmittel die den Harn ansäuern oder antimikrobiell wirken helfen (z.B. Cranberola®, Angozin® oder Acimethin®). Lesen Sie hierzu gerne auch unsere Beratungsbroschüre zum Thema Zystitis. Trinkbecher sollten mindestens täglich gespült werden. Am besten in einer Spülmaschine mit ausreichender Temperatur. Wer Trinkhalme benutzt sollte auch diese täglich wechseln oder Trinkhalme aus Metall regelmäßig gründlich reinigen.

3.e. Lufthygiene

Vor allem im Winter werden viele Menschen krank. Dies liegt oft an den Heizungen. Draußen ist es kalt, in der Wohnung oft übermäßig warm, da ältere Menschen aufgrund des Rückgangs an Fett- und Muskelgewebe leichter frieren und stärker heizen. Besser als einen Raum für alle Bewohner stark zu heizen ist das Anziehen warmer Kleidung. Der Körper bleibt warm, die Luft jedoch kühl. Auch die verminderte Bewegungsfähigkeit trägt zum Frieren bei. Bewegung im Rahmen der Möglichkeiten hilft dem entgegenzuwirken. Heizungen erwärmen die kalte Luft vom Boden, die dann nach oben steigt. An der Decke kühlt die Luft wieder ab und sinkt zu Boden. Dabei wird immer auch Staub vom Boden aufgewirbelt. Es ist wichtig die Heizkörper frei von Staub zu halten und auch den Boden unter dem Heizkörper regelmäßig zu saugen oder zu wischen. Es sollte auch in regelmäßigen Abständen gelüftet werden. Am besten hierzu die Heizung kurz ausmachen und 5-10 Minuten die Fenster weit aufmachen (Stoßlüften). Auf keinen Fall das Fenster gekippt lassen. Der Raum kühlt aus und muss anschließend wieder stark geheizt werden. Die Luft im Winter ist oft sehr trocken und durch die Heizungen noch einmal mehr. Es empfiehlt sich daher viel zu trinken. Pflanzen sorgen zudem für eine Anfeuchtung der Luft und ein angenehmes Raumklima. Sie können mit Luftbefeuchtern zusätzlich für

bessere Luft sorgen. Achten Sie dann aber darauf, dass diese sauber sind und das Wasser regelmäßig erneuert wird.

3.f. Wäschehygiene

Vor allem Waschlappen und Handtücher und Unterwäsche sollten regelmäßig, am besten täglich gewechselt werden. Die Bettwäsche alle 14 Tage. Für Personen mit Inkontinenz gibt es Krankenunterlagen. Die Kosten hierfür übernimmt bis zu einem bestimmten Satz auch die Pflegekasse (Zum Einmalgebrauch bestimmte Hilfsmittel nach §40 SGB XI). Die Körperwäsche sollte bei Verschmutzung sofort gewaschen werden. Leider immer wieder in Haushalten zu sehen: Schmutzige Kleidung wird erstmal eingeweicht oder nasse, teils vollurinierte oder mit Stuhlgang verschmutzte Kleidung auf der Heizung getrocknet oder in Dusche und Badewanne gesammelt. Dadurch werden Schmutz und Keime im ganzen Haus verteilt. Zudem breiten sich unangenehme Gerüche aus. Der Einsatz von sogenannten Hygienespülnern oder Kochprogrammen ist in der Regel nicht notwendig. Die modernen Waschmittel reinigen schon bei 40-60 °C hygienisch. Wäscheaufbewahrungskörbe und Kisten sollten abwaschbar sein. Wäschesäcke oder Körbe aus Holz sollten nicht zum Einsatz kommen. Wenn Wäsche an der Luft getrocknet wird, ist darauf zu achten, dass die Räume geheizt und gelüftet sind, damit sich keine Stockflecken an der Kleidung oder an den Wänden bilden.

3.g. Oberflächenhygiene

Waschbecken und Waschschüsseln sind täglich nach Gebrauch zu reinigen. Auch hier muss nicht desinfiziert werden. Gründliches Auswaschen und Ausspülen reicht. Vor allem nach der Intimhygiene oder Waschung der Füße muss gereinigt werden, damit nicht bei der nächsten Waschung möglicherweise Darmbakterien oder Pilzinfektionen der Füße in den Mundraum oder das Gesicht gelangen. Regelmäßig genutzte Flächen, wie Nachttische, Seitengitter von Betten, Arbeitsflächen der Küche und Bäder (vor allem Sitzflächen der Toilette oder Toilettenstühle) sind ebenfalls regelmäßig zu reinigen. Dies gilt auch für Bretter auf denen Nahrung zubereitet wird. Hier sollte auf Holz verzichtet werden und Kunststoff bevorzugt werden der Temperaturen

einer Spülmaschine verträgt. Desinfektionsmittel zum Zweck der Flächendesinfektion werden auch teilweise von der Kasse übernommen (Zum Einmalgebrauch bestimmte Hilfsmittel nach §40 SGB XI).

3.h. Stärkung des Immunsystems

- Impfungen

Achten Sie auf einen aktuellen Impfschutz aller im Haushalt lebenden Personen. Wer geimpft ist wird weniger krank und steckt somit auch andere im Haushalt lebende Personen seltener an. Nur ein gut „geschultes“ Immunsystem kann effektiv schützen. Die STIKO (ständige Impfkommision am Robert Koch Institut) gibt immer aktuelle Empfehlungen heraus. Besprechen Sie am besten jährlich im Herbst den Impfstatus mit ihrem Hausarzt.

- Ernährung (siehe Lebensmittelhygiene)

Der Körper braucht für die Bildung von Abwehrzellen und als Reserve im Krankheitsfall eine ausreichende und ausgewogene Zufuhr von Nährstoffen und Flüssigkeit.

- Warmhalten

Der Volksmund sagt: „Es gibt kein schlechtes Wetter – nur schlechte Kleidung“. Vermeiden sie Zugluft vor allem im Gesicht und an den Ohren und im Bereich der Blase und der Nieren. Besser warm anziehen und den Raum dafür etwas weniger heizen.

- Frische Luft und Licht

Auch an den kalten Tagen ist es wichtig frische Luft zu bekommen. Gerade auch in der dunklen Jahreszeit ist Sonnetanken wichtig. Manche Stoffe können im Körper nur bei Zufuhr von Sonnenlicht gebildet werden. Zum Beispiel Vitamin D.

4. MRSA – Eine spezielle Infektion



4.a. Definition:

Abkürzung für eine Infektion mit einem speziellen Erreger. Mittlerweile gibt es weitere Formen. Diese nennen sich ORSA und VRSA. Der erste Buchstabe steht hierbei für die Antibiotikagruppe, gegen die der Keim Immun ist (M= Methicillin, O= Oxacillin, V= Vancomycin). R steht für „resistent“. Die letzten beiden Buchstaben stehen für den Keim: „Staphylococcus aureus“.

4.b. Allgemeines zu MRSA:

Dieser Keim kommt fast überall in der Natur, auch auf der Haut und in den oberen Atemwegen von 25 bis 30 % aller Menschen vor. Meist löst er keine Krankheitssymptome aus, obwohl er für das Immunsystem schwer zu bekämpfen ist. Bekommt das Bakterium durch günstige Bedingungen oder ein schwaches Immunsystem die Gelegenheit, sich auszubreiten, kommt es beim Menschen zu Hautinfektionen (Furunkel, Karbunkel), Muskelerkrankungen (Pyomyositis), in ungünstigen Fällen auch zu lebensbedrohlichen Erkrankungen wie Lungenentzündung, Endokarditis, Toxisches Schock-Syndrom (TSS) und Sepsis (Blutvergiftung). Falls diese Bakterien Resistenzen gegen mehrere wichtige Antibiotika erwerben (Multiresistenz), sind sie besonders schwer zu eliminieren und werden bei Übertragung auf Dritte auch für diese zur Gefahr. Diese spezielle Form des Erregers ist durch fehlerhafte und unvollständige Therapien mit Antibiotika zum Problem geworden. Deswegen ist es wichtig bei einer Therapie mit Antibiotikum dieses nicht eigenmächtig abzusetzen, wenn es einem besser geht. Antibiotikum muss, wenn möglich, bis zum Ende genommen werden. Ansonsten passen sich eventuell überlebende Keime an das Medikament an und werden resistent. Vor einer Antibiotikatherapie sollte nach Möglichkeit in einem Labor erstmal die Art des zu bekämpfenden Keims und seine Empfindlichkeit gegen verschiedene Antibiotika getestet werden. Dies ist jedoch teuer und aufwändig und wird daher nicht so oft gemacht. Wenn bei Ihnen schon mehrere Antibiotika nicht geholfen haben sollten sie auf jeden Fall dieses „Antibiogramm“ verlangen. MRSA kommt jedoch auch schon seit Millionen von Jahren in der Natur vor. Antibiotika sind schließlich nicht vom Menschen "erfunden" worden. Antibiotika sind die „Kampfstoffe“ der Pilze, um sich in der Natur gegen Bakterien durchzusetzen. Der Mensch hat dies nur entdeckt

und sich zu Nutze gemacht und leider geglaubt, dass er damit ein Allerheilmittel ohne Nebenwirkungen gefunden habe. Die Bakterien wiederum haben durch Resistenzen gelernt den Giften zu widerstehen und sind aggressiver geworden. In der Regel ist es jedoch ein gutes Immunsystem, was diesen Keimen keine Chance lässt.

4.c. Infektion mit MRSA

MRSA wird meist erst im Krankenhaus ein Thema, da dort viele Menschen sind, deren Immunsystem sich nicht gegen eine Infektion wehren kann und verhindert werden muss, dass infizierte Personen Weitere anstecken. Hier wird meist auch erst getestet ob ein MRSA vorliegt. Der Keim kommt also im Krankenhaus nicht öfter vor als irgendwo anders. Er wird dort nur entdeckt und wirkt sich dort öfter aus.

In den Medien wird das Thema kontrovers diskutiert. Die einen beschwichtigen, die anderen bauschen auf. In den Krankenhäusern werden gefährdete Personen bereits bei Aufnahme auf MRSA untersucht und isoliert, wenn der Keim festgestellt wurde. Dann darf das Zimmer nur noch mit Schutzkleidung betreten werden (siehe Bild oben), bis der Erreger eliminiert wurde oder der Patient mit dem Keim nach Hause entlassen werden kann, wo er recht unproblematisch ist.

4.d. Behandlung des MRSA:

Behandelt wird mit speziellen Antibiotika, die vorher über eine Laboruntersuchung als wirksam getestet wurden. Zusätzlich werden desinfizierende Körperwaschungen durchgeführt (z.B.: Sanalind® Waschlotion). An betroffenen Stellen können auch Salben eingesetzt werden (z.B. Turoxim® Nasensalbe). Mundspülungen werden mit Octenidol® durchgeführt oder Chlorhexitidin (Hexoral®)

Im häuslichen Umfeld wird der Keim oft wieder durch die natürlichen Haushaltskeime verdrängt. Eine Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes macht den Keim dann unschädlich. Versuche unserer Einrichtung haben jedoch auch belegt, dass die Anwendung von Molke auf der Haut (Bei Ganzkörperwaschung und oraler Einnahme) eine rasche Sanierung bewirken kann. Hierbei werden die natürlichen

Hautkeime nicht mitzerstört, sondern bei der Verdrängung des MRSA unterstützt. Milchsäuren bewirken zudem den Wiederaufbau des Säureschutzmantels der Haut. Im häuslichen Umfeld sind Isolierung und Schutzkleidung nicht erforderlich. Auf die oben beschriebenen allgemeinen hygienischen Grundsätze sollte aber besonderer Wert gelegt werden. Sich nach Kontakt mit der infizierten Person oder deren Wäsche etc. die Hände zu desinfizieren kann nicht schaden. Immungeschwächte Personen, die mit im Haushalt leben, müssen geschützt werden. Gleiches gilt für Personen mit offenen Wunden, die im Haushalt leben und Kleinkinder deren Immunsystem noch nicht ausreichend „geschult“ ist.

Neben der Entwicklung neuer Antibiotika werden auch pflanzliche Wirkstoffe (z.B. spezielle Pflanzenöle) erforscht, um MRSA in Zukunft noch besser behandeln zu können. In den Niederlanden konnte MRSA gut zurückgedrängt werden durch routinemäßige Untersuchung von Patienten auf MRSA, strenge Hygiene in Krankenhäusern und konsequente Behandlung des MRSA bis zur Sanierung. Auch spezielle Beschichtungen (z.B. Kupfer oder Silber) von Oberflächen z.B. an Türgriffen haben keimreduzierende Effekte.

5. Maßnahmen bei einer Infektion:

Am Wichtigsten und Besten ist natürlich die Vorbeugung, wie oben beschrieben. Ist eine Infektion erstmal da, muss schnell gehandelt werden. Je schneller eine effektive Behandlung begonnen wird, desto besser sind die Chancen die Infektion wirksam einzudämmen und Folgekomplikationen zu vermeiden. Versuchen sie nicht lange mit Hausmitteln selbst zu behandeln. Sprechen Sie bei Anzeichen einer Infektion uns oder direkt Ihren Hausarzt an. Infektionsbehandlungen können entweder lokal (am Ort der Infektion) bekämpft werden oder systemisch (über Medikamente, die im ganzen Körper wirken). Achten Sie bei Antibiotikagaben auf die vollständige und korrekte Einnahme. Manche Antibiotika vertragen sich nicht mit bestimmten anderen Medikamenten oder mit bestimmten Lebensmitteln. Hierzu kann der Arzt oder Apotheker befragt werden.

6. Nachbehandlung einer Infektion:

Vor allem nach einer Behandlung mit Antibiotika ist es wichtig die natürliche Bakterienbesiedelung wieder aufzubauen und das Immunsystem (also die eigenen Abwehrkräfte) wieder zu stärken.

Raum für Notizen:



Persönliche Beratung? Weitere Informationen und Hilfen?

Ihr Pflegedienst Engedi hat zwei zugelassene Pflegeberater, die Sie kostenlos bei Ihnen zu Hause oder in Pflegekursen mit Informationen versorgen, beraten und schulen.