



Consells per a pacients

Per què és important tenir les mans netes - Els professionals mèdics i d'infermeria atenen un gran nombre de malalts cada dia, i sovint estan en contacte amb els pacients i el seu entorn. Quan els professionals presten aquesta atenció tan necessària, si no s'han rentat les mans, hi ha el risc que transmetin els microorganismes!

Què s'entén per infeccions - S'anomena *infecció nosocomial* la infecció que un pacient adquireix mentre rep assistència sanitària, a través de la transmissió dels microbis propis o dels d'un altre pacient. Aquesta infecció és motiu de gran preocupació per a la seguretat dels pacients. La higiene de les mans és la manera més senzilla i més eficaç per reduir la probabilitat d'adquirir aquestes infeccions. Tot i que rentar-se les mans és fàcil, els professionals sanitaris se'n poden oblidar o poden estar massa ocupats per rentar-se-les.

Què hi podeu fer - Hi podeu contribuir recollint informació sobre aquest problema i les millors pràctiques en higiene de les mans. Els pacients i les seves famílies també poden recordar als professionals sanitaris que no els toquin la pell ni zones delicades (p. ex. els catèters) si encara no s'han rentat les mans.

SABIEU QUÈ?

El simple fet de demanar o agrair als metges, infermers o professionals sanitaris que es rentin les mans abans que us toquin, pot evitar una infecció nosocomial.

Aquests consells us poden ajudar a entendre com podeu contribuir a millorar la higiene de les mans mentre rebeu l'assistència sanitària.

Hi ha principalment quatre coses que els pacients i/o la família podeu fer:

1. **Demaneu si hi ha una iniciativa o un programa de participació dels pacients.** Si n'hi ha, demaneu si hi ha un full informatiu sobre el tema i expresseu el vostre interès a participar-hi.
2. **No tingueu por a preguntar sobre les pràctiques d'higiene de les mans en el centre.** Els professionals sanitaris, d'una banda, fan tot el possible per prestar la millor atenció; d'altra banda, teniu el dret de demanar informació sobre el tema i verificar si disposen de les millors pràctiques. Això pot contribuir a millorar significativament la prestació de l'assistència sanitària.
3. **Observeu que hi hagi dispensadors de base alcohòlica per a la higiene de les mans, així com piques, sabó i tovalloles a la vostra habitació o si els professionals sanitaris porten a sobre ampolles de butxaca.** Si no és el cas, pregunteu educadament per què no es disposa de productes per a la higiene de les mans i demaneu una ampolla petita de producte de base alcohòlica per a la higiene de les mans per tenir-la al costat del llit.
4. **Si a l'habitació es disposa de productes per a la higiene de les mans, comenceu agraint-ho als metges, infermers i altres professionals sanitaris** quan els veieu que es renten les mans abans de tocar-vos o tocar qualsevol part delicada (per exemple, catèter, embenat per protegir una ferida, tub de drenatge).

A continuació, es resumeixen els aspectes que us ajudaran a entendre el moment i la manera adequats de recordar als metges, infermers i altres professionals sanitaris sobre la higiene de les mans:

QUI?

Els metges, els infermers o qualsevol altre professional sanitari (com ara tècnics o assistents) que us toquin. Els familiars i les visites també s'haurien de rentar les mans quan arribin, especialment abans de tocar-vos, i també abans de marxar.

QUÈ?

Quan un treballador sanitari entra a la zona on rebeu assistència (a prop del llit, per exemple), abans que us toquin o toquin una part sensible (per exemple, catèter, embenat per protegir una ferida, tub de drenatge), **els podeu demanar** que es rentin les mans amb una solució per a la higiene de les mans de base alcohòlica; o bé, els ho podeu agrair per endavant recordant-los-ho amablement, quan se us acostin.

QUAN?

Els cinc moments importants de la higiene de mans que hauríeu de recordar als professionals sanitaris són els següents:

1. Abans que us toquin
2. Abans que els professionals sanitaris realitzin una tasca asèptica, com ara inserir un catèter intravenós
3. Després de tasques que puguin comportar l'exposició a fluids corporals, com ara el buidatge del catèter urinari
4. Després que us toquin
5. Després del contacte amb el vostre entorn, com ara les baranes del llit o la història clínica.

ON?

On tingui lloc l'assistència, ja sigui en un hospital, clínica o consultori mèdic.

COM?

Recordar i agrair són interaccions positives i el vostre professional sanitari entendrà que teniu la bona intenció d'evitar una infecció. Feu-ho d'una manera senzilla, i sovint:

- "Li agraeixo que es renti les mans."
- "S'ha rentat les mans?"
- "Li he recordat que es renti les mans?"