KLINIKUM Passau

MCN MEDIZINCAMPUS Niederbayern
KLINIKUM DES UNIVERSITÄREN MEDIZINCAMPUS NIEDERBAYERN

Verhaltensempfehlungen

für immungeschwächte Patientinnen und Patienten im häuslichen Umfeld









www.klinikum-passau.de

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige,

Menschen, deren Abwehrsystem durch eine chronische Grunderkrankung oder durch die Verabreichung bestimmter Medikamente geschwächt ist, müssen vor Infektionen, d.h. übertragbaren Krankheiten, besonders geschützt werden. Zu diesen Medikamenten gehören beispielsweise Zytostatika und Immunsuppressiva. Zytostatika sind Medikamente, die gegen Krebserkrankungen verabreicht werden. Immunsuppressiva sind Medikamente, die das körpereigene Abwehrsystem unterdrücken. Auch Antikörpertherapien können zu einer Schwächung des Immunsystems führen.

Das Ausmaß der Immunschwäche kann sehr unterschiedlich sein.
Es ist abhängig von der:

- Intensität der Behandlung z. B. Induktionstherapie (hochdosierte Gabe von Zytostatika bei akuter Leukämie, Chemotherapie bei solidem Tumor, Stammzelltransplantation, Organtransplantation)
- Dem Status der Grunderkrankung (z. B. Ersterkrankung oder wiederholte Erkrankung, Rezidiv)
- Risikogruppe 1: onkologische Patienten (Patienten mit Organtumore wie z. B. Lungen- oder Magenkrebs}
- Risikogruppe 2: Hämatologische Patienten (Leukämie, Lymphome)
- Risikogruppe 3: Patienten mit Zustand nach allogener Knochenmarktransplantation

Früher wurde streng eine „keimarme Kost" empfohlen. In Studien hat sich aber gezeigt, dass diese Kost kaum Vorteile und erhebliche Risiken, wie z. B. eine Mangelernährung mit sich bringt. Auf einige Lebensmittel sollte aber während der Immunsuppression verzichtet werden.

In dieser Broschüre werden Ihnen Empfehlungen für eine gesunde und sichere Ernährung erläutert. Grundsätzlich sollen die hier gegebenen Informationen das Gespräch mit Ihren behandelnden Ärztinnen und Ärzten oder anderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Behandlungsteams nicht ersetzen, sondern nur unterstützen. Unser Ziel ist es, Ihnen klar verständliche und praktikable Regeln für die Vermeidung von übertragbaren Infektionen bei Ihnen zu Hause zur Verfügung zu stellen.

Ihr behandelndes Team

KLINIKUM Passau
Klinikum Passau

ONKOLOGISCHES ZENTRUM PASSAU
ZENTRUM FÜR HÄMATOLOGISCHE NEOPLASIEN PASSAU
2. Medizinische Klinik Passau

1. Empfehlungen zur Nahrungsmittelhygiene



1.1 Einkauf:

- Auf frische Unversehrtheit bei Obst, Gemüse und Salat achten
- Nur Lebensmittel in unbeschädigten Verpackungen einkaufen
- Ablaufdatum kontrollieren (Mindesthaltbarkeitsdatum beachten)
- Gekühlte Lebensmittel zuletzt auswählen und in geeigneter Kühltasche transportieren
- Rohes Fleisch und rohen Fisch in separater Plastiktüte transportieren
- Eier in den Sommermonaten gekühlt transportieren
- Kleine Verpackungen, die schneller verbraucht werden, kaufen
- Keine Produkte aus dem Frischetheke, sondern industriell verpackte Lebensmittel bevorzugen
- Kleine Flaschen von Speiseölen kaufen
- Kühltaschen und Einkaufstaschen nach dem Einkauf auswischen und sauber halten

1.2 Lagerung von Lebensmitteln:

- Kühl lagern (Kühlschrank mit „sauberen" und „nicht sauberen" Fächern)
- Frisches Fleisch oder Fisch innerhalb von zwei Tagen zubereiten
- Lagern Sie rohes Fleisch oder Fisch in einer flüssigkeitsdichten Verpackung getrennt von anderen Lebensmitteln (eigenes Fach oder eigene Schublade im Kühlschrank)
- Frischen Fisch unverzüglich zubereiten
- Eingelegtes/gepökeltes Fleisch in 5 Tagen zubereiten
- Verwenden Sie möglichst keine rohen Eier in der Küche und weichen Sie, sofern notwendig, auf pasteurisiertes Voll-Ei aus. Rohe Eier können auch auf der Schale mit Krankheitserregern wie z. B. Salmonellen behaftet sein. Sollte die Verwendung von rohen Eiern unbedingt erwünscht sein, entfernen Sie den Umkarton und lagern Sie rohe Eier ebenfalls sicher verpackt und getrennt von anderen Lebensmitteln im Kühlschrank
- Lagern Sie fertig zubereitete Lebensmittel nicht länger als 6 Stunden (gekühlt und abgedeckt) und werfen Sie die Reste in den Abfall
- Tiefkühlkost bei minus 18 °C lagern, Temperatur im Kühlschrank +4 bis +8 °C
- Falls die Kühlung versehentlich unterbrochen wurde (aufgetaute Nahrungsmittel), Tiefkühlkost verwerfen bzw. sofort verbrauchen
- Tiefkühlgemüse sofort nach dem Auftauen zubereiten
- Fleisch oder Fisch in einem abgedeckten Gefäß im Kühlschrank auftauen
- Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatum Nahrungsmittel verwerfen
- Trockene Lebensmittel in verschiedenen Behälter trocken und staubgeschützt lagern
- Große Temperaturschwankungen vermeiden
- Gewürze nicht in der Nähe des Herdes lagern (Wasserdampf beim Kochen kann Gewürze feucht machen)

Haltbarkeit geöffneter Lebensmittel:

» innerhalb 24 Stunden zu verbrauchen:
  › Speisereste, z. B. zubereitete Mahlzeiten
  › Backwaren (gekühlt)
  › geöffnete Fruchtsäfte, Limonade, Mineralwasser (gekühlt)
  › Speisen mit verarbeiteten Eiern (gekühlt)
  › offene Nüsse
» innerhalb 3 Tage verbrauchen:
  › geöffnete Lebensmittel (gekühlt), z. B. Milch, Wurst, Käse, Joghurt, Mayonnaise
  › geöffnete Lebensmittel (trocken), z. B. Brot, Brötchen, Kuchen, Snacks
» innerhalb 1 Woche verbrauchen:
  › Müsli, Cornflakes, Samen, Körner, Trockenobst
» innerhalb Mindesthaltbarkeitsdatum verbrauchen:
  › geöffnete Lebensmittel, z. B. Marmelade, Nuss-Nougat-Creme, Senf, Fette, Öle, Butter
  › geöffnete Lebensmittel (trocken), z. B. Gewürze, Tee, Kaffee, Nudeln, Milch, Reis

1.3 Zubereitung:

» Hände waschen mit Seife, Haare zusammenbinden, kurze Fingernägel und auf Schmuck verzichten
» Berühren von Nase, Mund und Haaren bei Zubereitung vermeiden
» Früchte und Gemüse waschen
» Angestoßenes oder verfärbtes Obst verwerfen, schimmelige Lebensmittel entsorgen
» Kreuzkontamination zwischen unsauberen und sauberen Lebensmittel vermeiden
» Geflügel sollte wegen der hohen Kontaminationsrate des Geflügelfleisches mit Salmonellen und Campylobacter spp. nicht vom Immunsupprimierten selbst zubereitet werden, auch bei rohem und Fisch Vorsicht, Küchenutensilien nach Benutzung sofort in die Spülmaschine geben und Küchenoberflächen desinfizieren
» Das Abtauwasser muss sicher aufgefangen und entsorgt werden
» Fleisch und Geflügel bei Kerntemperatur › 75 °C erhitzen (bei Unsicherheiten Fleischthermometer benutzen)
» Verzehr von rohem, nicht vollständig durchgebratenem bzw. ausreichend erhitztem Fleisch, z. B. Rindersteak „medium“, Zwiebelmettwurst usw. vermeiden
» Nach Kontakt mit rohen Lebensmitteln die Hände desinfizieren
» Küchengeräte, Geschirr-/ und Handtücher, die an rohem Geflügel verwendet werden, nach Gebrauch sofort reinigen (falls Geschirrspüler vorhanden bei › 65 °C reinigen) und nicht zur Portionierung des verzehrfertigen Lebensmittels verwenden
» Keine Holzgegenstände (Brett, Kochlöffel etc.) verwenden, besser Glas- oder Keramik- oder Plastikutensilien, die spülmaschinentauglich sind
» Spülmaschine bevorzugen, ansonsten beim Abwaschen des Geschirrs Spülmittel und möglichst heißes Wasser und ein sauberes Geschirr verwenden
» Keine Verwendung von Spülschwämmen, Spülbürsten in der Spülmaschine reinigen und wöchentlich tauschen

1.4 Sicheres Kochen:

» Eier fest kochen (mindestens 8 Minuten)
» Fleisch und Fisch komplett durchgaren oder -braten
» Spiegeleier beidseitig anbraten

Mögliche Quellen Nahrungsmittel-assoziierter Infektionen	nicht empfohlen	empfohlen
Fleisch, inklusive Geflügel, Fisch	Roh oder nicht ausreichend erhitzt (z .B. Tartar, Mett, roher Schinken, Salami, Wurst von Frischtheke, Muscheln)	Ausreichend erhitzt[a] (Fleisch im Kern weiß oder braun gebraten, Saft klar)
Eier und Eiprodukte	Roh oder nicht ausreichend erhitzt	Pasteurisierte oder ultrahocherhitzte Produkte
Milchprodukte wie Quark, Käse	Produkte aus nicht pasteurisierter Milch (Rohmilchprodukte) (z. B. Schimmelkäse, Käse mit Oberflächenschmiere, wie Tilsiter, Gelbkäse etc., Käse aus der Frischetheke, probiotische Produkte, wie Kefir, Actimel®, Yacult®)	Pasteurisierte oder ultrahocherhitzte Produkte
Salat	Salatbar, Frischetheke, faule Stellen, industrielle abgepackte geschnittene Salate/Rohkost, rohe Sprossen	Salat, der sorgfältig gewaschen und frisch zubereitet wurde[b]
Wasser/Eis	Leitungswasser ungefiltert oder nicht ausreichend erhitzt	Mikrobiologisch kontrolliertes Mineralwasser in Flaschen (mit oder ohne Kohlensäure), Wasser nach 0,2 µm Filtration, ausreichend gekochter Tee (1 Minute sprudelnd kochen)
Getrocknete Gewürze, Pfeffer		Gekocht / gebraten[c] Frische Kräuter gründlich waschen
Früchte und Gemüse	Druckstellen, beschädigtes Obst, überreif, unreif, offene Obstsalate, aus dem Supermarkt angeschnittenes Obst (z. B. Melone) Keine Grapefruit, Pomelo, Pampelmuse, Sevilla-Orange (Bitterorange), Limette → Wechselwirkungen mit Medikamenten	Frisch, unbeschädigt, gründlich gewaschen oder geschält, Stein- und Kernobst vor Verbrauch aufschneiden, gekochtes Obst, aus Konserven, Gläsern, trockenes Obst
Nüsse	Nüsse mit Schale, unbehandelte Nüsse	Nur erhitzte, vakuumverpackte, geschälte Nüsse, schnell aufbrauchen und Reste verwerfen

Müsli	Großpackung für alle Patienten	Kleine patientenbezogene Gebinde, maximal 1 Woche nutzen. In Risikogruppe 2 und 3 autoklavierte Einzelportionen[d]
Brot/Backwaren	Aufgeschnittenes Brot von Supermarktschneidemaschinen oder Bäcker, Backwaren / Cremefüllungen mit rohem Ei	Frisches Brot/Brötchen (vom Bäcker, industriell verpackt oder tiefgekühlt), industriell verpacktes, geschnittenes Brot, Zwieback, Knäckebrot, Waffeln, Kuchen
Fette/Öle/Soßen	Öle mit Kräutern und Gewürzen, Mayonnaise mit rohem Ei	Butter, Margarine, Kokosfett, Pflanzenöle, Senf, Ketchup, Essig, industrielle hergestellte Mayonnaise
Süßes/Salziges Snacks	Unbehandelter, kaltgeschleuderter Honig, Softeis, Eis aus Straßenverkauf/Eisdielen, Schokolade mit ganzen Nüssen Lakritze in großen Mengen (Wechselwirkungen mit Medikamenten)	Schokolade oder andere Süßigkeiten industriell verpackt, Speiseeis industriell verpackt (kleine Gebinde/Einzelportionen bevorzugen), Chips, Cracker

[a]Kerntemperatur über 75 °C; [b]Nicht während der akuten (granulozytopenischen) Phase nach Stammzellentransplantation; [c]Zutaten vor dem Kochen/Braten würzen; [d]industriell verpackte, verzehrfertige Portionsware – luftdicht verpackte Einzelportionen

1.5 Sicheres Servieren:

» Speisen heiß servieren, kalte Speisen kühlen, bis sie serviert werden
» Fertig zubereitete Speisen weniger als 2 h abgedeckt lagern, ggf. erneut erhitzen

1.6 Reinigung von Küchenutensilien, Oberflächen und Kühlschrank:

» Verwenden Sie zum Reinigen oder zur Desinfektion von Flächen Einmalhandtücher aus Zellstoff und entsorgen Sie diese unmittelbar nach Gebrauch
» Küchenhandtücher und Wischlappen täglich und nach Kontakt mit rohen Produkten erneuern und bei mindestens 65 °C in der Waschmaschine waschen
» Reinigen Sie Ihren Kühlschrank einmal pro Woche gründlich mit Essigessenz
» Küchenutensilien in der Spülmaschine bei › 65 °C aufbereiten

1.7 Restaurantbesuch:

» Vor Restaurantbesuchen über hygienische Bedingungen informieren
» Nur ausreichend erhitzte Speisen wählen
» Nicht von einer Salatbar essen
» Keine Frischkäse aus unpasteurisierter Milch oder anderen Rohmlichprodukten essen
» Die Speisen nicht mit Pfeffer oder nicht autoklavierten Gewürzen nachwürzen
» Keine offenen Getränke bestellen (Wein, Saft, Schankanlagen usw.) Vor Bestellung nachfragen, keine Eiswürfel
» Keine offenen Speisen verzehren (Erdnüsse, Salzstangen usw. aus der Schale)
» Verzehr von geräuchertem und rohem Fisch (z. B. kaltgeräuchertem Räucherfisch, Matjes, Sushi) vermeiden
» Auf den Verzehr von rohem Ei (nicht hartgekochte Eier, selbstgemachte Mayonnaise, Kuchen mit nicht durchgebackener Füllung, Cremetorte, Tiramisu) verzichten
» Verzehr von rohem, nicht vollständig durchgebratenem bzw. ausreichend erhitztem Fleisch, z. B. Rindersteak „medium“, Zwiebelmettwurst usw. vermeiden
» Verzicht auf Lieferdienste oder Speisen vom Imbiss



1.8 Wasser und andere Getränke:

» Verwenden Sie zum Trinken Mineralwasser (mit Kohlensäure) oder abgekochtes Wasser (stille Mineralwasser haben eine relevante Belastung mit Bakterien und Leitungswasser ist nicht steril)
» Auf Station kann stilles Wasser aus dem Wasserspender getrunken werden (regelmäßig Prüfung)
» Nicht direkt aus einer Flasche oder aus einem Tetra Pack trinken
» Teebeutel oder Teeblätter sind oft sehr stark mit Bakterien verunreinigt, die sich im Tee schnell vermehren, wenn der Tee nur kurz mit heißem Wasser überbrüht wird und langsam abkühlt. Wenn Sie den Tee zubereiten, müssen Sie die Teebeutel/-blätter zumindest einige Minuten in sprudelnden kochendes Wasser geben. Die Teekanne muss in der Spülmaschine bei › 65 °C gereinigt werden. Auf die Teepulver (wie im Matcha) verzichten.
» Lagern Sie jedes angebrochene Kaltgetränk im Kühlschrank und verwerfen Sie es nach spätestens 24 Stunden
» Tee mit Johanniskraut vermeiden (Wechselwirkungen mit Medikamenten)
» Auf Getränke aus Schankanlagen verzichten

2. Empfehlungen zu Infektiösen Erkrankungen im häuslichen Umfeld

Bei akuten (symptomatischen) Infektionserkrankungen (zum Beispiel Durchfall, fieberhafte Atemwegsinfektionen) von Mitbewohnern und Angehörigen resultiert ein zusätzliches Infektionsrisiko, das umso höher ist, je enger die Bewohner zusammenleben.
Familienmitglieder oder Mitbewohner sollten über die möglichen Übertragungswege der Erkrankung informiert sein.

- Händedesinfektion bei gastrointestinalen Infektionen von Patienten und Angehörigen bzw. Mitbewohnern
- Desinfektion der Toilettenbrille kann erforderlich sein
- Erkrankte Mitbewohner oder Angehörige sollen eigene Handtücher benützen. Diese sollen zudem separat bei › 65 °C gewaschen werden
- Bei respiratorischen Infektionen anderer Personen sollten Patienten auf eine ausreichende Distanz achten
- An respiratorischen Infektionen erkrankte Mitbewohner/Angehörige sollten:
  - › Einmaltaschentücher benützen
  - › Beim Husten Mund und Nase bedecken oder in Ellenbeuge anstatt in die Hand husten
  - › Räumliche Distanz wahren
  - › Händedesinfektion durchführen nach jedem Husten und Niesen und vor dem Zubereiten von Speisen
  - › Nach jedem Toilettengang Hände waschen (siehe S. 17)
  - › Mund-Nasenschutz (siehe S. 18) tragen
- Auf ausreichenden Impfschutz achten (auch bei Angehörigen)





3. Prävention von Infektionen durch Tierkontakte

- Händehygiene nach jedem Kontakt mit dem Tier oder vom Tier kontaminierten Gegenständen
- Haus- und Nutztiere sollten tierärztlich überwacht, regelmäßig entwurmt und bei Symptomen einer Infektion (z. B. Durchfall, Augenerkrankungen) tierärztlich untersucht werden
- Neue Haustiere erst beim Tierarzt vorstellen bevor ein erster Kontakt stattfindet
- Neue Haustiere sollten nicht jünger als sechs Monate sein
- Impfungen für Haustiere nach veterinärmedizinischen Schemata sind zu empfehlen
- Kontakte zu Wildtieren (Mäuse, Ratten, Vögel, Hasen, Igel), Reptilien (Geckos, Schlangen und Schildkröten), Kälbern, Fohlen, Lämmern und Schafherden sind zu vermeiden
- Niemals Wildtiere „zum Spaß“ jagen oder in die Enge treiben
- Niemals kranke Wildtiere „zur Pflege“ aufnehmen
- Niemals Tierkadaver ohne Schutzhandschuhe berühren
- Haushunde keine Wildmäuse fressen lassen
- Tierkontakte bei immungeschwächten Kleinkindern nur unter Beaufsichtigung
- Streichelzoos vermeiden
- Nicht vom Haustier ablecken lassen (insbesondere keine Wunden!), das Tier nicht küssen

» Das Saubermachen von Katzentoilette, Vogelkäfig, Kaninchenstall, Aquarium usw. darf nicht selbst durchgeführt werden

» Die Katzentoilette mindestens alle 2 Tage reinigen

» Katzen- oder Hundedecken sollten einmal pro Woche bei mindestens 65 °C gewaschen werden.

» Vogelkäfig täglich reinigen

» Patienten vom Taubenschlag fernhalten, keine Speicher betreten, in denen Tauben nisten

» Katzen hochgradig immungeschwächter Patienten sollten im Haus gehalten werden

» Kontrolle von Haustieren auf Ektoparasiten (Flöhe, Zecken)

» Keine „wilden Spiele“ mit erhöhtem Risiko von Kratz- oder Bisswunden

» Auch oberflächliche Kratzwunden sofort mit geeigneten Präparat antiseptisch behandeln

» Bei Bissverletzungen antiseptisch behandeln, steril abdecken und sofort in der Klinik vorstellen

» Kleine Kratzwunden mit einem Hautdesinfektionsmittel behandeln

» Eine Übertragung von Krankheitserregern durch Tierfutter muss vermieden werden (nicht in der Küche füttern oder Futter zubereiten, sorgfältige Hände-hygiene)

» Haustiere vom Esstisch fernhalten

» Haustiere dürfen kein ungekochtes Fleisch, keine Schlachtabfälle und keine rohen Eier erhalten

» Haustiere sollten Wasser von Trinkwasserqualität zu trinken bekommen.

» Beim Auftreten von MRSA sollten ggf. Hauskatzen, Hunde und Schweine als potenzielle Träger berücksichtigt werden



4. Vorbeugung von lebensbedrohlichen Schimmelpilzinfektionen

» Waschen, besser desinfizieren Sie sich gründlich die Hände nach Kontakt mit Blumen oder Pflanzen

» Wasserwechsel bei Schnittblumen vermeiden. Nach Wasserwechsel im Anschluss immer die Hände desinfizieren

» Keine Pflanzen im Küchenbereich oder in der Nähe von Speisen

» Welk gewordene Pflanzen sofort entsorgen (nicht vom Patienten selbst)

» Keine Zimmerpflanzen im Schlafbereich

» Standzeit der Abfälle in der Wohnung auf 24 Stunden limitieren

» Abfallbehälter sollten mit einem Deckel verschlossen werden

» Bioabfälle sollten nicht in der Wohnung stehen, sondern im Freien an einem möglichst kühlen, schattigen Platz

» Das Öffnen und Schließen der Biotonne nicht selbst durchführen

» Nach jeder Berührung mit Abfall sorgfältige Händehygiene durchführen

» Kellerräume und andere feuchte Räumlichkeiten sowie Räume mit manifestem Schimmelpilzwachstum meiden

» Bauliche Mängel als Ursache für eine Schimmelpilzbelastung sanieren lassen

» Bei Abbrucharbeiten in der Nachbarschaft Fenster geschlossen halten und einen Aufenthalt im „Freien“ vermeiden

» Entfernen Sie Wasserbehälter von den Heizkörpern, die zur Anfeuchtung der Atemluft dienen



5. Gartenarbeit

- Auf Gartenarbeit während der hochgradigen Immunsuppression verzichten! Lässt sich dies nicht umsetzen, sollten folgende Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden:
  - Tragen geeigneter Kleidung und Handschuhe, die vor Verletzungen schützen
  - Bei staub- beziehungsweise aerosolbildenden Tätigkeiten Tragen einer dicht anliegenden Atemschutzmaske (FFP2, siehe S. 19)
  - Nach Beendigung der Gartenarbeit gründliche Händehygiene und Handpflege durchführen
  - Oberflächliche Verletzungen sofort mit einem geeigneten Antiseptikum behandeln
- Bei der Gartenarbeit darauf achten, keine Verletzungen zu bekommen (dornige Sträucher und Gebüsch)
- Rasenmähen wenn möglich unterlassen
- Kompostierarbeiten unterlassen
- Umgang mit Rindenmulch unterlassen
- Das Bewässern der Gartenpflanzen mit dem Gartenschlauch sollte von immunsupprimierten Patienten vermieden werden. Es besteht die Gefahr, dass das stehende Wasser im Gartenschlauch verkeimt ist. Die Aerosole, die beim Verspritzen des Wassers mit dem Schlauch entstehen, können vom Patienten eingeatmet werden.
- Auch das Verwenden von Guanodünger (enthält Vogelkot) sollte von immunsupprimierten Patienten unterlassen werden



6. Handwerkliches Arbeiten

- Gefahr der erheblichen Exposition gegenüber Baustaub, Schmutz und Schutt
- Bei Holzarbeiten kann es zu einer Exposition gegenüber Pilzen kommen (Spannplatten, sowie die Oberfläche von Hölzern und Tropenhölzern weisen besonders viele Schimmelpilzarten auf).
- Besonders hohe Gefahr durch Schimmelpilze besteht durch Holz, das im Freien gelagert wird, und somit Feuchtigkeit ausgesetzt wird
- Staubproduzierende handwerkliche Tätigkeiten sollten unterlassen werden oder mit (FFP2) Masken ausgeführt werden.



7. Körperpflege

- Keine Seifenstücke verwenden, stattdessen Seife aus dem Einmalspender benützen
- Pflegen Sie die Haut mit einem Pflegeprodukt auf W/O Basis, um ein Austrocknen zu vermeiden
- Hand- bzw. Duschtücher jeden 2. Tag wechseln
- Das Bürsten der Fingernägel etc. sollte vermieden werden
- Auf Händehygiene achten:
  - Händewaschen mit lauwarmen Wasser
  - Auf die Handpflege achten. Hautschutzcremes verwenden, um Hautdefekte, die durch das Desinfizieren der Hände entstehen können, vorzubeugen
- Bevorzugt Leib- und Bettwäsche benützen, die bei mindestens 65 °C gewaschen werden kann
- Wechseln Sie die Bettwäsche mindestens einmal pro Woche
- Das Zähneputzen sollte mit einer weichen Zahnbürste und wenig Druck erfolgen. Die Anwendung von Zahnseide muss sehr vorsichtig erfolgen, um das Zahnfleisch nicht zu verletzen. Die Zahnbürste sollten regelmäßig (alle 2 Wochen) gewechselt werden

8. Händehygiene

Mit den Händen nehmen wir auch Krankheitserreger auf und geben sie von Mensch zu Mensch weiter. Jeder Mensch berührt unbewusst immer wieder seine Schleimhäute (Mund, Nase, Augen) mit den Händen. Bestimmte Krankheitserreger können auch außerhalb des Körpers auf Gegenständen und Oberflächen überleben und infektiös bleiben. Daher ist über die Hände eine Übertragung möglich, wenn wir mit durch Krankheitserreger verunreinigten Gegenständen oder Oberflächen in Kontakt kommen.

Vor einer Übertragung über die Hände können Sie sich schützen

- Durch das Vermeiden von Handkontakten; damit sind Berührungen mit der Hand gemeint wie z. B. das Händeschütteln, das Anfassen von Türklinken oder Einhebelarmaturen mit der Hand, hier sollte man ggf. den Ellenbogen verwenden
- Durch Händewaschen mit Wasser und Seifen (aus dem Spender)
- Durch eine hygienische Händedesinfektion
- Tragen Sie keine Ringe. Hierunter können sich schwer erreichbare Keime verbergen
- Meiden Sie Nagellack und künstliche Fingernägel. Sie können eine wirksame Händedesinfektion erschweren oder ganz verhindern

Die Hände sollen gewaschen und ggf. desinfiziert werden

- Nach dem Toilettenbesuch
- Vor der Zubereitung von Mahlzeiten
- Nach dem Naseputzen und nach dem Niesen oder Husten in die vorgehaltene Hand
- Nach dem Wechseln von Windeln (falls Sie Säuglinge oder Kleinkinder in Ihrem Haushalt betreuen) oder Einlagen
- Wenn Sie nach Hause kommen und Gegenstände/Flächen wie Treppengeländer, Haltestangen im Bus, Klingelknopf usw. berührt haben
- Nach dem Sortieren schmutziger Wäsche

9. Sonstige wichtige Verhaltensregeln

- Auf Händehygiene achten
- Händeschütteln vermeiden
- Möglichst von größeren Menschenansammlungen fern halten
- Kino- und Theaterbesuche sind bei *Risikogruppe 1 möglich, ab *Risikogruppe 2 im Rahmen der Granulozytopenie (‹ 500 G/l) nicht (oder mit Mund-Nasenschutz)
- Immunsupprimierte Patienten sollen während der intensiven Therapie (*ab Risikogruppe 2) keine öffentlichen Verkehrsmittel oder Shuttle-Busse in Kliniken benutzen
- Während ambulanter Behandlungsphasen nicht in öffentlichen Schwimmbädern, Kleinbadeteichen oder Badeseen baden
- Baustellen meiden
- Keine Raumbefeuchter benützen
- Hot Whirl Pools vermeiden
- Auf öffentlichen Toiletten niemals die Wasserhähne und Türklinken mit der bloßen Hand berühren. Ein Berühren der Wasserhähne und Türklinken mit einem Einmalhandtuch und anschließender Desinfektion der Hände ist ratsam
- Tragen Sie prinzipiell Einmalhandschuhe bei unsauberen Arbeiten wie beim
  - Putzen
  - Windelwechseln, wenn Sie beim Abputzen nach Toilettengang behilflich sind
  - Kontakt mit Erbrochenem oder mit Blut
- Halten Sie sich nicht in Räumen auf, in denen staubproduzierende Maßnahmen stattfinden (Staubsaugen, abstauben usw.)
- Achten Sie bei vorhandenen Piercing auf Entzündungszeichen (Rötung, Schwellung, Schmerz)
- Waschen und desinfizieren Sie sich unmittelbar nach dem Ausziehen der Handschuhe
- Müll oder verdorbene Lebensmittel nicht selbst entsorgen oder Mundschutz und Einmalhandschuhe verwenden
- Müll täglich entleeren
- Kontakt zu Komposthaufen, Biomüll oder Altglascontainern vermeiden

***Risikogruppe 1:** onkologische Patienten
(Patienten mit Organtumore wie z. B. Lungen- oder Magenkrebs)
***Risikogruppe 2:** Hämatologische Patienten (Leukämie, Lymphome)
***Risikogruppe 3:** Patienten mit Zustand nach allogener Knochenmarktransplantation

Literaturverzeichnis
M. Exner und A. Simon, VAH: Infektionen? Nein, danke! Wir tun was dagegen, Stand: August 2025,
RKI, Anforderungen an die Hygiene bei der medizinischen Versorgung von Immun-supprimierten Patienten, Bundesgesundheitsblatt 2021,64:232-264
Onkopedia, Ernährung vom Patienten mit geschwächtem Immunsystem, Stand 09/2017

Hände richtig desinfizieren!

1 Desinfektionsmittel in die trockene Hohlhand geben



2 Nach dem seitlich aufgeführten Verfahren das Produkt in die Hände bis zu den Handgelenken kräftig einreiben



3 Einwirkzeit von 30 Sekunden beachten



4 Im Bedarfsfall erneut Händedesinfektionsmittel entnehmen





5 Darauf achten, dass die Hände die gesamte Einreibezeit feucht bleiben



Mund-Nasenschutz richtig anlegen

1 Mundschutz entnehmen und auseinanderziehen



2 Nasenbügel vor Aufsetzen des Mundschutzes einstellen



3 Mundschutz durch zwei Gummischlaufen hinter dem Ohr befestigen



4 Mundschutz an das Gesicht anpassen – Nasenbügel nochmals korrigieren



- **» Mundschutz nicht ab- und wieder aufsetzen**
- **» Mundschutz wechseln nach dem Husten und Niesen**
- **» Mundschutz wechseln bei Verschmutzung**
- **» Hände desinfizieren nach Ablegen des Mundschutzes**

Atemschutzmaske (FFP2) richtig anlegen

1 Maske in die Hand nehmen



2 Maske aufsetzen



3 Mit den Fingerspitzen beider Hände den Metallbügel der Maske vom Nasenrücken abwärts zu den Wangen an die Konturen des Gesichtes anmodellieren





4 Kräftig ausatmen! Ein positiver Druck in der Maske muss spürbar sein. Beim Feststellen einer undichten Stelle positionieren Sie die Maske erneut. Wiederholen Sie den Vorgang, bis die Maske dicht sitzt. Kräftig Einatmen! Wenn die Maske dicht sitzt, wird sie an das Gesicht gepresst. Bei schlechtem Sitz lässt dieser Anpressdruck sofort nach. Wiederholen Sie den Vorgang bis die Maske dicht sitzt!



Hinweis:
Beim Tragen eines Vollbarts ist die zu erwartende Schutzwirkung nicht zu erreichen (undicht)

KLINIKUM
Passau

MCN MEDIZINCAMPUS Niederbayern
KLINIKUM DES UNIVERSITÄREN
MEDIZINCAMPUS NIEDERBAYERN



Dok.-Nr. 39180 09/2026

Onkologisches Zentrum Passau am Klinikum Passau

Klinikum des universitären Medizincampus Niederbayern
Innstraße 76 I 94032 Passau I Telefon: 0851 5300 86666

www.onkologie-passau.de

ONKOLOGISCHES ZENTRUM PASSAU

ZENTRUM FÜR HÄMATOLOGISCHE NEOPLASIEN PASSAU