

De winst van schone handen



“Daarnaast is het belangrijk om na toiletbezoek water en zeep gebruiken om je handen te wassen. Je hebt op je huid eigen bacteriën zitten, die als beschermlaag dienen. Maar er kunnen ook vreemde bacteriën uit de urine of ontlasting op je handen komen. Die moet je wegwassen met zeep, anders kun je er ziek van worden, of iemand ziek mee maken. In het menselijk lichaam zijn er heel veel bacteriën op bepaalde plekken, zoals op je huid, in je darmen of op de slijmvliezen van neus en mond. Daar hebben ze een functie en zijn ze belangrijk. Maar komen ze elders in je lichaam terecht, dan kunnen ze je ziek maken.”

Rauw vlees

Een laatste tip gaat over hygiëne in de keuken. “Bij rauw vlees, bijvoorbeeld kip, is de kans groot dat deze ESBL-positieve bacteriën bevat. Snijd je de kip met een mes op een snijplank en daarna rauwkost

op dezelfde plank, dan kun je jezelf besmetten met de ESBL-bacterie. Door dit soort ‘toevalligheden’ is nu 8% van de Nederlandse bevolking drager van deze bacteriën. ESBL is een enzym dat ervoor zorgt dat een aantal antibiotica niet meer werkt. Als je dan een blaasontsteking oploopt, is er een kans dat die niet goed te behandelen is met een antibioticakuur.”

Minder antibiotica

Landelijk is er veel aandacht voor deze antibiotica-problematiek. Zorgverleners schrijven bewust minder vaak antibiotica voor en er is meer aandacht voor preventie: het voorkómen van besmettingen. Want wie niet ziek wordt, hoeft ook niet behandeld te worden! Dat is gezondheidswinst voor iedereen.

Meer lezen:
[www.meandermc.nl/
infectiepreventie](http://www.meandermc.nl/infectiepreventie)

We leren het kleine kinderen al aan: vóór het eten en na het toiletbezoek handen wassen. Ook in het ziekenhuis gelden deze hygiënerregels en zelfs nog veel strenger. Maar waarom eigenlijk?

“Als je niest of snuit, kunnen er aan je handen bacteriën en virussen komen. Je proest je handen dan vol met bacteriën en virussen. Geef je iemand daarna een hand, dan draag je ze over. Iemand die vatbaar is, kan dan ziek worden. Als het gaat om handhygiëne in het ziekenhuis, wijzen we patiënten en bezoekers op een paar

basisregels. Gebruik papieren zakdoekjes, gooi ze gelijk na gebruik weg en was dan je handen. Dit doe je vooral voor een ander. Maar als iedereen het zo doet, blijven we allemaal zo gezond mogelijk”, aldus Ada Gigengack, teammanager Infectiepreventie in Meander Medisch Centrum.

De zorg van morgen

Makkelijker leven met trombose

“Door nieuwe middelen tegen trombose hoeven mensen niet meer hun bloedwaarden te laten controleren. Op den duur kan 60 tot 70 procent van de patiënten deze nieuwe middelen gebruiken.” Dat stelt Rob Fijnheer, internist-hematoloog in Meander Medisch Centrum.

Landelijk zijn er 350.000 mensen met trombose, in de regio Eemland zijn het er vijfduizend. De NOAC's, Nieuwe Orale Anti Coagulantia, hebben voordelen voor de patiënt: er is een vaste dosering mogelijk. Het is dan niet meer nodig om regelmatig het bloed te laten controleren en de dosering bij te stellen. “Dat heeft als bijkomend voordeel dat de pillen kunnen worden verstrekt in een baxterrol. Vooral voor oudere mensen is zo'n medicijnrol heel prettig, ze hoeven dan niet meer bang te zijn hun pillen te vergeten.” De NOAC's zijn bewezen veilig: er komen minder vaak complicaties voor, dus minder herseninfarcten en minder hersenbloedingen.



Fijnheer zet er ook een kanttekening bij. “De NOAC's zijn niet voor elke patiënt geschikt, zoals in geval van zwangerschap, nierfalen of kanker. Er kan als bijwerking misselijkheid optreden. Ook vraagt het om therapietrouw. Er zijn geen controles meer, dus de patiënt moet het helemaal zelf doen – dagelijks trouw de tabletten slikken.”

VRAAG HET DE DOKTER:



Anne Russcher,
arts-microbioloog

**Wat is het verschil
tussen een bacterie
en een virus?**

“Het belangrijkste verschil is dat een bacterie een op zichzelf staand micro-organisme is met een eigen stofwisseling en de mogelijkheid om zelf processen in gang te zetten; het leeft. Hij kan menselijk weefsel gebruiken om daar voedingsstoffen uit te halen om te overleven. Een bacterie kan ook buiten het menselijk lichaam in leven blijven. Een virus kan dat niet. Een virus leeft niet, maar gebruikt onderdelen van de menselijke cel om zich te vermenigvuldigen. Omdat een virus zich binnen in de menselijke cel bevindt, is hij moeilijk te bereiken en te bestrijden. Een bekend voorbeeld van de bacterie is de E. coli. Deze komt in de darmen voor en helpt daar bij het verteren van eten. Een veelvoorkomend virus is het verkoudheidsvirus (rhinovirus), dat zich graag nestelt in de bovenste luchtwegen. In spreektaal hoor je nog vaak het woord ‘bacillen’. Met dat woord worden micro-organismen bedoeld. Naast bacteriën en virussen behoren daartoe ook de schimmels en parasieten. Een voorbeeld van de parasiet is de lintworm, of wormpjes bij kinderen. Een schimmel komt vaak voor in de vorm van een kalknagel of voetschimmel.”

Agenda

Voorlichtingsavonden Meander Moeder Kind

6 juni, 4 juli: Bevallens in het ziekenhuis
17 mei, 28 juni: Borstvoeding geven
www.meandermoederkind.nl

Hart en Vaatcafé

16 mei 2017, inloop vanaf 19.00 uur, start 19.30 uur. Samen met de Hart & Vaatgroep. Thema: hartfalen. Evelyn de Vrey, cardioloog spreekt.

Publieksavond Hardlopen en gezondheid

22 mei 2017, 19.00 – 22.00 uur. Met o.a. Mirjam Schotman, uroloog, en Aart Stigter, goud op NK marathon 1994 en oprichter Runnersworld.

Informatieavond prostaatkanker

22 juni 2017, 19.00 – 21.30 uur. Presentaties door o.a. een uroloog, internist en radiotherapeut.

Muzikaal infuus

Kom genieten van live muziek op de vleugel. Elke zondag tussen 15.00 en 16.00 uur in de Laan van het ziekenhuis.

Adres: Maatweg 3, 3813 TZ Amersfoort
Routebeschrijving: www.meandermc.nl/route
Meer activiteiten: www.meandermc.nl/agenda



**VRIENDEN VAN
MEANDER IS JARIG!**

Sinds 2012 werkt de Stichting Vrienden van Meander met veel energie aan een prettige ziekenhuissomgeving voor patiënten en hun naasten. Ga naar www.vriendenvanmeander.nl voor een jubileumactie of donatie. Bedankt!



jubiläum
2012-2017

