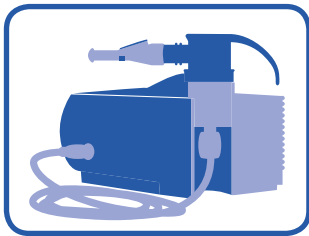


Hygiene im Alltag bei Cystischer Fibrose



Hygiene ist stets präsent im Alltag von Familien mit einem Kind mit Cystischer Fibrose (CF). Dieser Flyer soll häufig gestellte Fragen und Unklarheiten aufnehmen und Orientierung geben.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an die behandelnde ärztliche oder physiotherapeutische Fachperson oder an die CF-Pflegeberatung.

Inhalation

Allgemein:

- Vor der Inhalation: Kinder und Eltern desinfizieren die Hände
- Nach der Inhalation: mit einem Cortison-haltigen Präparat den Mund spülen oder einen Schluck trinken
- Nach dem Inhalieren mit Maske: Gesicht abwischen

Inhalationsgerät / Kompressor:

- laut Anleitung des Herstellers reinigen
- einmal jährlich an den Hersteller einschicken, technisch überprüfen und den Filter wechseln lassen
- Pari Boy: nach jeder Inhalation den Schlauch nach Entfernen des Verneblers 1-2 Minuten leer am Kompressor laufen lassen, um den Schlauch innen zu trocknen

Vernebler:

- nach jeder Inhalation Vernebler mit klarem Wasser reinigen
- Vernebler mindestens einmal täglich im Vaporisator sterilisieren
- Vernebler bis zum nächsten Gebrauch im Vaporisator bei geschlossenem Deckel liegen lassen, vor dem Herausnehmen Hände desinfizieren

Atemtherapeutische Hilfsmittel (z.B. Flutter, PEP, Cornet):

- in Einzelteilen im Vaporisator nach jedem Gebrauch reinigen und bis zur nächsten Anwendung im Gerät liegen lassen, vor dem Herausnehmen Hände desinfizieren



Körperhygiene

Händewaschen:

- immer beim nach Hause kommen
- bei sichtbarer Verschmutzung
- vor dem Essen
- nach dem Toilettengang
- vor dem Richten der Inhalation
- vor dem Abtrocknen des gereinigten Inhalationsmaterials
- pH-neutrale Seife verwenden

Dusche, Lavabo und WC:

- vor Benutzung Wasser 10-20 Sekunden laufen lassen, Gesicht dabei abdrehen oder Stöpsel schliessen, etwas Wasser im Lavabo sammeln, anschliessend Stöpsel öffnen, Wasser ablaufen lassen
- Toilettenspülung erst betätigen, wenn der Toilettendeckel geschlossen ist

Nase putzen:

- Papiertaschentücher verwenden und nach einmaligem Gebrauch wegwerfen

Zahnbürste:

- Jeweils zwei Zahnbürsten nutzen, damit sie vor dem nächsten Gebrauch komplett trocknen
- monatlich wechseln

Maske:

- beim Zusammentreffen mit anderen CF-Patienten tragen; grundsätzlich sollte aber ein Zusammentreffen mit anderen CF-Betroffenen gemieden werden



Wasser

- Wasserstrahl im Lavabo und in der Dusche nicht direkt auf den Abfluss richten
- Leitungswasser kann mit einem Glas getrunken werden, nicht direkt aus dem Wasserhahn trinken
- „Pfüzenspringen“ ist erlaubt

Schwimmen:

- in öffentlichen Schwimmbädern (indoor und outdoor) und im See / Meer / fliessendem Gewässer erlaubt
- Planschbecken bei täglichem Leeren und Trocknen erlaubt
- Swimmingpools in Hotels, falls gut chloriert erlaubt (Messung durch Chlormessstreifen möglich, Werte auf den Packungen der Chlormessstreifen beachten)
- kein Baden in künstlich angelegte Bio-Schwimmteichen
- keine Nutzung von Whirlpools und Warmwasserbecken

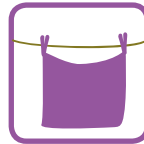
Wasserspritzpistole: meiden

Luftbefeuchter: nicht empfohlen



Abfall / Kompost / Küche

- Abfall mit geschlossenem Deckel lagern, regelmässig entsorgen
- Kompost mit geschlossenem Deckel und wenn möglich ausserhalb der Wohnung lagern und täglich leeren
- Spülmaschine einmal wöchentlich mit einem 60°C Programm laufen lassen
- Soda-Stream spülmaschinentaugliche Flaschen verwenden
- keinen Haushaltsschwamm verwenden



Wäsche

Handtuch / Waschlappen / Geschirrtuch:

- nach Gebrauch trocknen lassen
- bei 60°C Grad waschen
- Putzlappen täglich wechseln und bei 60°C waschen
- Waschmaschine einmal wöchentlich mit einem 60°C Programm laufen lassen



Garten / Pflanzen / Spielplatz

- Pflanzen nicht im Kinder- und Schlafzimmer aufstellen und vorzugsweise in Hydrokulturen halten
- bei Gartenarbeit Handschuhe tragen, anschliessend Hände waschen
- vor Benutzung des Gartenschlauchs Wasser 10-20 Sekunden laufen lassen
- das Spielen im Wald wie auch Waldspielgruppen sind erlaubt
- Sandkasten nur meiden, wenn viele Pfützen vorhanden sind



Haustiere

- nicht im Kinderzimmer halten
- Hände waschen nach dem Füttern oder Streicheln
- regelmässige Untersuchungen der Tiere (Impfungen, Entwurmung) empfohlen
- Katzentoilette und Vogelkäfig nicht von Betroffenen mit CF reinigen lassen
- keine Terrarien und Aquarien im häuslichen Bereich



UNIVERSITÄTS-
KINDERSPITAL
ZÜRICH

Das Spital der
Eleonorenstiftung

Kinderspital Zürich - Eleonorenstiftung
Steinwiesstrasse 75
CH-8032 Zürich

www.kispi.uzh.ch
Telefon +41 44 266 71 11