

# Hand-Hygiene bei Halbseitenlähmung

Menschen mit einer halbseitigen Lähmung nutzen meist ausschließlich ihre gesunde Hand, zum Beispiel beim Einkaufen oder beim Festhalten im Bus. Deswegen ist sie häufig mit Keimen oder Viren in Kontakt.

Durch die Lähmung oder Spastik in der erkrankten Hand ist es schwierig, die Zwischenräume zwischen den Fingern, die Nägel und den Handrücken ohne Hilfsmittel gründlich zu waschen.

**Unsere Tipps für saubere Hände von allen Seiten:**

*Waschen  
Sie Ihre gesunde  
Hand besonders  
gründlich.  
Vor allem in  
Infektions-  
zeiten!*

## 1 Handbürste mit Saugnäpfen

Befestigen Sie die Bürste an einer glatten Oberfläche (z. B. Waschbecken, Ablage, Dusche). Streifen Sie mit der eingeseiften Hand von allen Seiten über die Bürste und waschen Sie diese anschließend aus.



## 2 Fußbürste mit Saugnäpfen

(als Handbürste nutzbar)  
Befestigen Sie die Bürste an einer glatten Oberfläche (z. B. Waschbecken, Ablage, Dusche). Streifen Sie mit der (gespreizten) Hand mehrmals durch die Bürste und waschen sie diese anschließend aus.



## 3 Hände eincremen

Häufiges Händewaschen trocknet die Haut aus. Wenn Sie sich die Hände, vor allem den Handrücken, nicht eincremen können, machen Sie regelmäßig ein Handbad mit pflegenden Inhaltsstoffen wie Kamillenblüte oder Olivenöl.



## 4 Desinfektion für unterwegs

Füllen Sie einen stabilen, wiederverschließbaren Eimer (z. B. Joghurt-Becher) mit etwa 150ml Desinfektionsmittel. Geben Sie einen kleinen Schaumstoffball oder Schwamm in den Becher. Drücken Sie den Schwamm zwei Mal aus und lassen Sie die Hand anschließend an der Luft trocknen.



**Grundsätzlich gilt:** Nicht mit der Hand ins Gesicht fassen! So wird eine Übertragung von Keimen und Viren auf die Schleimhäute vermieden.