Kostenlos · zum Weitergeben

Händedesinfektion: die 5 Momente

Für die praktische Kenntnisprüfung Pflege: wann, wie und typische Fehler

Die 5 Momente der Händedesinfektion (WHO)

Moment	Wann?	Beispiel
1. VOR dem Kontakt mit dem Menschen	vor jedem direkten Körperkontakt	vor der Hilfe beim Aufstehen
2. VOR aseptischen Tätigkeiten	vor Arbeiten an Katheter, Sonde, Wunde, Schleimhaut; beim Wechsel von schmutziger zu sauberer Körperstelle	vor dem Verbandswechsel
3. NACH Kontakt mit möglicherweise infektiösem Material	nach Körperflüssigkeiten, Schleimhaut, offener Haut, Verbänden; nach dem Ausziehen der Handschuhe	nach dem Leeren des Urinbeutels
4. NACH dem Kontakt mit dem Menschen	nach direktem Körperkontakt	nach dem Blutdruckmessen
5. NACH Kontakt mit der direkten Umgebung	nach Bett, Nachttisch, Geräten des Menschen	nach Bettgitter oder Infusionspumpe

So geht es richtig

ausreichend Mittel auf **trockene** Hände · ganze Hand einreiben: innen, außen, Handgelenke, zwischen den Fingern · besonders **Fingerspitzen, Nagelfalze, Daumen** · Hände **mindestens 30 Sekunden** feucht halten (oder nach Herstellerangabe)

Nicht an die Hände: Ringe (auch Ehering), Uhr, Armbänder, künstliche oder lackierte Nägel. Nägel kurz und sauber.

Handschuhe

Handschuhe ersetzen **keine** Händedesinfektion · **nach dem Ausziehen immer desinfizieren** · nie von Patient zu Patient tragen · Händewaschen bei sichtbarem Schmutz · bei *Clostridioides difficile*: desinfizieren **und danach waschen** (Sporen), nach Hygieneplan

Typische Fehler in der Prüfung

keine Desinfektion nach den Handschuhen · Türklinke oder Handy, dann direkt zum Menschen · Bettgitter, dann Verbandswechsel · Hände nach 10 Sekunden trocken · Ring oder Uhr vergessen

Sätze für die Prüfung

> „Ich desinfiziere jetzt meine Hände, weil ich gleich Kontakt mit Frau Weber habe.“
> „Bevor ich den Verband wechsle, desinfiziere ich meine Hände und ziehe Handschuhe an.“
> „Nach dem Ausziehen der Handschuhe desinfiziere ich meine Hände.“

Mehr: **pflegeb2.de/kenntnispruefung/hygiene**. Grundlage: WHO-Modell der 5 Momente, Merkblatt Händedesinfektion der Stadt München (Stand 02.04.2025), KRINKO 2016. Vereinfacht, es gilt der Hygieneplan deiner Einrichtung. Weitergeben ausdrücklich erlaubt. Stand: November 2026.