

Patientenbroschüre Dekubitus

Informationen für Patienten und Angehörige



1. Entstehung des Dekubitus	4
Gefährdete Körperstellen	5
Äußere Einflüsse	6
2. Dekubitus-Vorbeugung	7
Bewegung	7
Körperpflege	7
Ernährung	8
3. Die Abheilung unterstützen	9
Bewegung und Lageveränderung	9
Druckentlastung	11
Bettklima	12
Hautpflege	13
4. Moderne Dekubitus Therapie	14
5. Beratung und Information	16

Liebe Patienten und Angehörige,

mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen das Thema "Dekubitus" und seine Behandlung näherbringen. Wenn Menschen aus gesundheitlichen Gründen viel Zeit im Liegen oder Sitzen verbringen müssen, kann es dazu kommen, dass sie sich wundliegen. Das Druckgeschwür ist eine **große Belastung für Betroffene und ihre Angehörigen**, da es starke Schmerzen oder auch einen unangenehmen Geruch verursacht. Beim Dekubitus ist daher eine intensive Pflege und Zuwendung sehr wichtig.

Wir möchten Ihnen Tipps und Empfehlungen geben, wie Sie einem Dekubitus vorbeugen können und wie sie das Druckgeschwür am besten behandeln, wenn es bereits dazu gekommen ist.

Bei weiteren Fragen kommen Sie gerne auf uns zu.
Ihre Pflegefreunde

1. Entstehung von Dekubitus

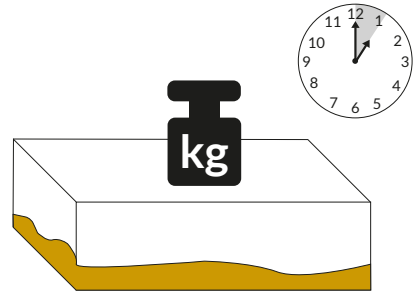
Ein Dekubitus entsteht dann, wenn das Hautgewebe nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird und so langsam abstirbt. Das kann verschiedene Gründe haben. Zum einen führt zu viel Gewicht, welches zu lange auf bestimmte Körperstellen lastet dazu, dass die Haut und das darunter liegende Gewebe gequetscht werden. Zum anderen wird die Durchblutung gestört, wenn die Hautschichten gegeneinander verschoben werden, also durch die sogenannten Scherkräfte.

Anders als bei gesunden, beweglichen Menschen sendet der Körper keine Schmerzsignale über das Nervensystem aus. Lastet zu viel Druck auf den Körper reagiert dieser also nicht mit Bewegung und die betroffene Person ändert nicht ihre Position. Sie liegt sich wund.

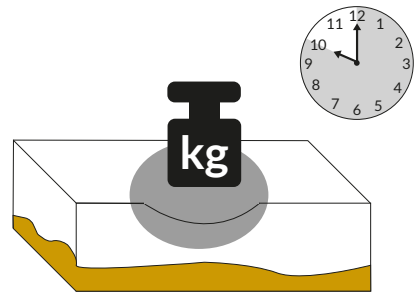
Patienten, die sich nicht oder nur eingeschränkt selbstständig bewegen können, die unter Lähmungen leiden, komatös sind oder längere Zeit in einer Operation verbringen, gehören zu den gefährdeten Personen.

Außerdem sind Personen mit Diabetes mellitus und Rückenmarkverletzungen besonders gefährdet, da ihre Nerven nicht mehr richtig arbeiten. Das kann zu Wahrnehmungsstörungen führen und die betroffene Person spürt den Druck auf eine Körperstelle nicht mehr richtig.

Druckeinwirkung



Haut unter kürzerer Druckeinwirkung.



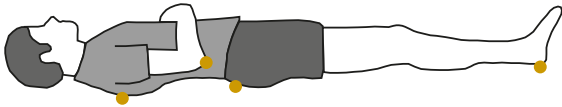
Haut unter längerer Druckeinwirkung. Ursache für das Wundliegen ist die verminderte Durchblutung.

Je länger die Liegezeit, desto größer das Druckgeschwür.

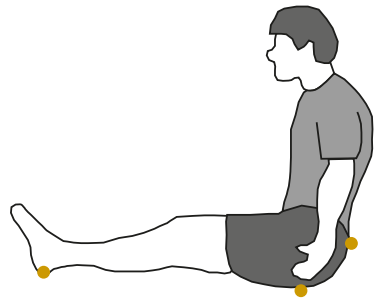
Gefährdete Körperstellen

Körperstellen, an denen die Haut direkt über dem Knochen liegt, sind generell besonders gefährdet. Vor allem sehr dünne und stark übergewichtete Personen haben ein hohes Risiko einen Dekubitus zu erleiden. Das liegt zum einen daran, dass die schützende Fettschicht fehlt und zum anderen am Körpergewicht, welches zusätzlichen Druck verursacht.

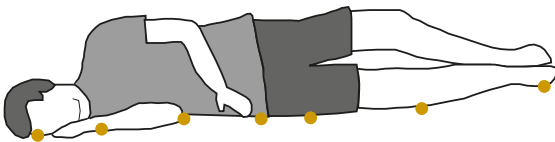
Schulterblätter, Gesäß, Hüften und Fersen sind besonders gefährdet



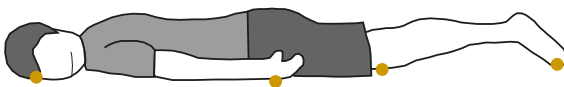
- in Rückenlage



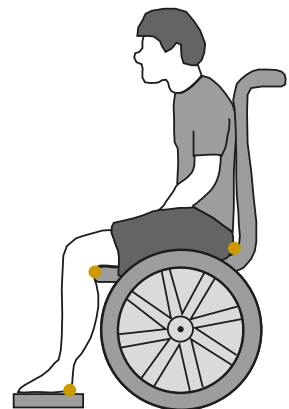
- im Sitzen, z.B. im Bett



- in 90°-Seitenlage



- in Bauchlage



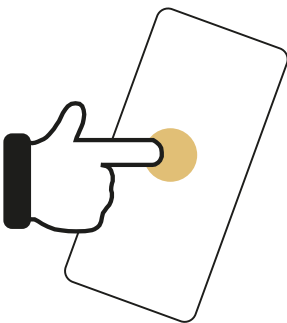
- im Rollstuhl

Äußere Einflüsse auf die Haut

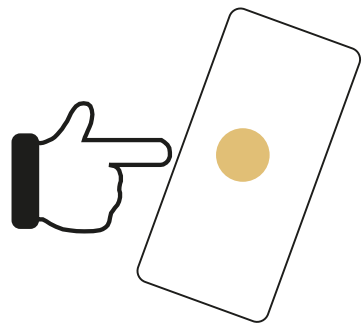
Die Stabilität der Haut nimmt mit zunehmendem Alter und durch äußere Einflüsse allmählich ab. Die Stabilität der Haut kann durch **Feuchtigkeit**, wie zum Beispiel durch Inkontinenz oder starkes Schwitzen, leiden. Dazu können trockene und rissige Stellen dazu beitragen, dass ein Druckgeschwür schneller entsteht. Besonders wichtig ist jetzt eine gute Körperpflege. Ein weiteres Risiko sind örtliche und allgemeine **Durchblutungsstörungen**.

Sichtbare Rötungen sind erste Anzeichen für ein Gewebeschaden an der Haut. Sie sollten einen Arzt aufsuchen, wenn sich diese Rötungen nicht wegdrücken lassen (s. Abbildung unten)!

Prüfen Sie Ihre Haut
regelmäßig auf gerötete
Stellen.



Mit einem Finger etwa 1 Minute auf die gerötete Hautstelle drücken. Anschließend die Hautstelle genau betrachten.



Gesunde Haut verfärbt sich erst weiß und nimmt dann wieder die Ausgangsfarbe an. Eine gefährdete Hautstelle bleibt rot und lässt sich nicht wegdrücken.

2. Dekubitus Vorbeugung

Bewegung

Bewegung ist das Wichtigste, um einem Wundliegen vorzubeugen, denn es entlastet die Druckstelle. Lassen Sie sich von Ihren Angehörigen oder einer Ihnen nahestehenden Person bei Bewegungsübungen unterstützen. Wenn Bewegungsübungen nicht mehr möglich sind, ist ein regelmäßiges „Umlagern“ durch andere notwendig. Auf Seite 9 und 10 finden Sie dazu Tipps.

Je mehr Sie sich bewegen,
desto besser.



Körperpflege

Eine gute Hautpflege ist wichtig, da eine gesunde Haut einem Wundliegen vorbeugt.

- ständig feuchte Haut sollten Sie vermeiden
- das Abtrocknen der Haut sollte immer sorgfältig geschehen
- verwenden Sie milde (pH-neutrale) Seifen und Waschmittel
- verwenden Sie rückfettende, zum jeweiligen Hauttyp passende Cremes

Ernährung

Risikofaktoren, wie z.B. einen schlechten Hautzustand, können Sie mit einer ausgewogenen Ernährung eingrenzen. Die Entstehung eines Dekubitus können Sie damit jedoch nicht verhindern.

Eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen für den Körper ist sehr wichtig. Dafür gut geeignet sind frische und saisonale Produkte, besonders Obst, Gemüse und wenig mageres Fleisch. Achten Sie auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.



3. Die Abheilung unterstützen

Bewegung und Lageveränderung

Ihre Angehörigen können Sie gezielt durch verschiedene große und kleine Lageveränderungen bei der Gesundung des Dekubitus unterstützen.

Wenn Sie sich nicht mehr selbst bewegen können, sollte jemand anderes Sie spätestens alle 2 Stunden in eine neue Position bringen (umlagern).

Möglichkeiten der Lagerung:

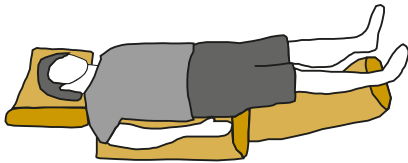
Große Lageveränderungen (Makrolagerung), z.B.:

- 30 °-Lagerung
- 90 °-Lagerung
- 135 °-Lagerung

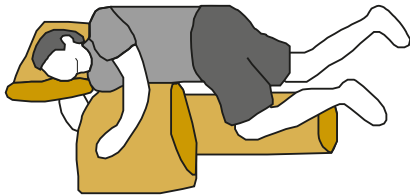
Kleine Lageveränderungen (Mikrolagerung), z.B.:

- Brezel-Faltung
- 3fach-Faltung

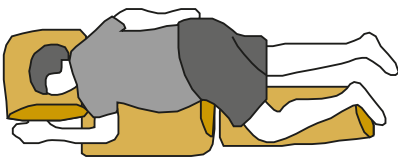
Makrolagerungen



30°-Lagerung: zwei Kissen jeweils auf die Hälfte falten und unter den rechten oder linken Teil des Rückens sowie unter das passende Bein schieben.

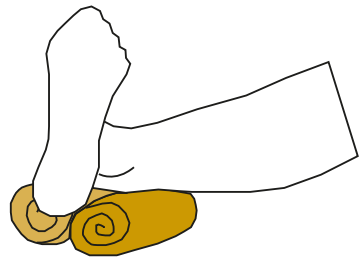


90°-Seitenlagerung: auf die Seite legen. Den oben liegende Arm und das Bein jeweils mit einem Kissen stützen.

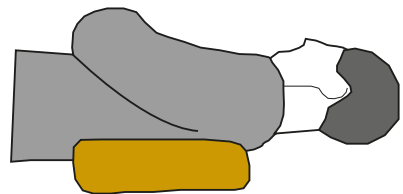


135°-Lagerung: empfohlen bei bereits vorhandenem Steißbeindekubitus. Zwei Kissen jeweils unter den Oberkörper und die entsprechende Unterkörperhälfte legen. Beinahe Bauchlage.

Falttechniken zur Mikrolagerung



Brezel-Faltung (z.B. Lagerung Extremitäten)



3fach-Faltung (z.B. Lagerung des Schulterbereichs oder der Gesäßregion)

Druckentlastung

Abpolstern von harten Stellen

Achten Sie besonders darauf, dass „harte Stelle“ wie Katheter oder Sondenschläuche immer gut abgepolstert sind, wenn Sie dauerhaft liegen oder sitzen müssen. Das Bettlaken sollte glatt und faltenfrei sein.

Gefährdete Körperstellen können durch diese und weitere Maßnahmen regelmäßig druckentlastet werden. Die Entstehung eines Druckgeschwürs kann verhindert und die Wundheilung eines bereits vorhandenen Dekubitus unterstützt werden.

Antidekubitus-Weichlagerungsmatratten

Der Dekubitus kann durch spezielle, weiche Matratzen besser heilen. Diese verteilen den Druck großflächiger, sodass gefährdete und bereits wundgelegene Körperstellen entlastet werden.

Bei der ambulanten Versorgung übernimmt die Krankenkasse die Kosten.

Lassen Sie sich beraten!

Bettklima

Checkliste

- ✓ vermeiden sie Wärme und Feuchtigkeit im Zimmer
- ✓ gut geeignet sind atmungsaktive Bett- und Nachtwäsche aus Baumwolle
- ✓ die Matratze sollte von unten gut belüftet sein
- ✓ am besten mehrmals täglich das Zimmer lüften



Hautpflege

Checkliste

- ✓ gefährdete Körperstellen regelmäßig mit Wasser reinigen und auf Rötungen hin untersuchen
- ✓ Verwendung von pH-neutralen/milden Seifen und Waschmittel
- ✓ feuchte Haut immer sorgfältig abtrocknen
- ✓ rückfettende Cremes benutzen
- ✓ Inkontinenzprodukte verwenden bei Inkontinenz

Fragen Sie Ihre
Pflegefachkraft oder in
Ihrer Apotheke.



4. Moderne Dekubitus Therapie

Eine Wunde heilt am besten, wenn sie an der Luft trocknet und Schorf bildet. Das hat man lange geglaubt, jedoch zeigen jüngere Untersuchungen, dass dies ein Irrtum ist.

Wunden trocknen durch traditionelle Verbände wie Mullkompressen oder auch befeuchtete Gaze aus und können mit diesen verkleben. Das führt dazu, dass häufig notwendige Verbandswechsel für die Betroffenen oft schmerzhaft sind und das Infektionsrisiko erhöht wird.

Ein sogenanntes „idealfeuchtes“ Wundmilieu ist bei Problemwunden optimal, so beweisen es neue wissenschaftliche Erkenntnisse. Optimale Heilungsbedingungen und eine schnellere Wundheilung werden durch die modernen Wundverbände der feuchten Wundversorgung geschaffen.

Moderne Wundverbände können je nach ärztlichem Urteil bis zu 7 Tage auf der Wunde verbleiben. Wie eine zweite Haut schützen Sie so Ihre Wunde vor Austrocknung und Bakterien und ihre Wunde kann ungestört heilen.

Auch zum Baden und Duschen sind viele moderne Wundverbände geeignet. Außerdem bieten diese sicheren Wäscheschutz gegen das Durchsickern von Wundflüssigkeit.

Es können unterschiedliche moderne Wundverbände im Heilungsverlauf zum Einsatz kommen. Ihr Arzt entscheidet sich zwischen verschiedenen modernen Wundverbänden, um Ihre Wunde richtig zu versorgen.

Das Pflegefreunde-Team unterstützt Sie gerne bei der Auswahl moderner Wundverbände.



5. Beratung und Information

Bei folgenden Institutionen finden und erhalten Sie weiterführende Informationen

Deutsche Dekubitus Liga e.V.

Dovestraße 6, 10587 Berlin

Tel.: 0 30/3 14-2 51 11

info@deutsche-dekubitusliga.de • www.deutsche-dekubitusliga.de

Deutsche Gesellschaft für Wundheilung und Wundbehandlung e.V.

Glaubrechtstraße 7, 35392 Gießen

Tel.: 06 41/6 86 85 18

dgfw@dgfw.de • www.dgfw.de

Initiative Chronische Wunden

Am Brambusch 22, 44536 Lünen

Tel.: 02 31/79 33-121

organisation@icwunden.de • www.icwunden.de

Haben Sie Fragen zu:

Inkontinenzprodukten und Hautpflege

Wenden Sie sich bitte an Ihre Apotheke!

Wechseldruckmatratzen

Fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Krankenkasse!

Wir wünschen Ihnen alles Gute!
Sarah und Alexander Herms



Pflegefreunde GmbH
Feldstiege 78, 48161 Münster
02533.93 48 190
info@pflegefreunde.org
www.pflegefreunde.org

