

## Kundeninformation

# Dekubitusprophylaxe

Mit dieser Kundeninformation möchten wir Ihnen und Ihren Angehörigen Hilfestellung zur Vermeidung eines Druckgeschwürs (= Dekubitus) geben.

### Vorbeugen ist besser als heilen

Dekubitus, auch Wundliegen oder Druckgeschwür genannt ist eine häufige Komplikation in der Pflege älterer und bettlägeriger Menschen. Die Medizin versteht darunter eine Schädigung der Haut, die bis auf die Knochen reichen kann.

Gefährdet sind Menschen, die bettlägerig sind und/oder in ihrer Mobilität stark eingeschränkt sind.

#### Zusätzliche Risikofaktoren

- Durchblutungsstörungen
- Lähmungen
- Hautfeuchtigkeit (z.B. durch Schweiß, Urin...)
- Ungenügende Nahrungs-/ Flüssigkeitszufuhr
- Stoffwechselkrankheiten (z.B. Diabetes mellitus)
- Schmerzen
- Hohes Alter
- Gewicht
- Reibung und Scherkräfte
- Medikamente
- Lagerung

### Wie entsteht ein Dekubitus?

Ein Dekubitus entsteht durch Unbeweglichkeit. Diese führt zu erhöhter Druckbelastung des Hautgewebes. Der Patient kann sich nicht alleine umlagern oder die Druckbelastung empfinden. Nach etwa zwei Stunden ohne Lagewechsel kann die Durchblutung der betroffenen Stelle dauerhaft gestört sein. Das Gewebe wird nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt und stirbt ab. Ein Druckgeschwür entsteht.

➤ **Ohne Druck kein Dekubitus!**

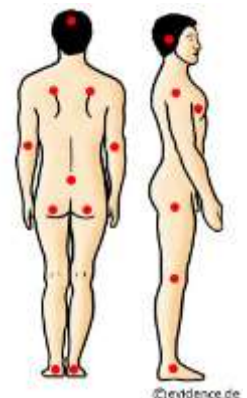
### Warum ist ein Dekubitus gefährlich?

Ein Dekubitus ist sehr schmerzhaft. Die Heilung eines tiefen Druckgeschwürs dauert Wochen, vielleicht sogar Monate. Nach der Abheilung können Dauerschäden bleiben. Daher ist es von großer Bedeutung, dass die Entstehung eines Dekubitus konsequent vermieden wird.

### Wo entsteht am häufigsten ein Dekubitus?

Druckstellen bilden sich bevorzugt an Körperstellen, an denen sich Knochenvorsprünge befinden und die Haut weniger mit Unterhautfettgewebe gepolstert ist.

Am häufigsten treten Druckgeschwüre in der Steißregion, an den großen Rollhügeln (Hüfte) und an den Fesen auf. Aber auch die Ohren, der Hinterkopf, Schulterblätter und Zehen können betroffen sein.



### Wie erkenne ich einen Dekubitus?

Prüfen Sie die Haut regelmäßig nach eventuellen Anzeichen von Schädigungen. Vor allem, wenn die Haut über Druck belasteten Körperstellen eine Verfärbung (Rötung) aufweist und nach Druckentlastung nicht wieder ihre natürliche Farbe annimmt, sollten sie aufmerksam werden.

## Wie verhindere ich einen Dekubitus?

### 1. Bewegung und Lagerung

Umso mehr Sie sich bewegen umso besser! Falls möglich, sollten Sie möglichst viele Bewegungen eigenständig machen und das Körpergewicht günstig verteilen. Die eigenständige Bewegung, auch wenn auch vielleicht nur eingeschränkt möglich, ist ein wichtiger Teil der Prophylaxe.

Richtiges Lagern und regelmäßiges Umlagern ist sehr wichtig. Dies gilt Besonders, wenn einer der oben genannten Risikofaktoren zutrifft. Für Lagerungen im Bett oder auch Rollstuhl gibt es spezielle Druck entlastende Matratzen und Kissen.

Als Faustregel gilt: Nicht länger als zwei Stunden ohne Positionsveränderung. Die Änderung der Position kann auch in ganz kleinen Bewegungen (sog. Mikrolagerung) vorgenommen werden. Auch beim Hochrutschen im Bett oder Umsetzen können sehr starke Hautbelastungen durch Reibung und Scherkräfte entstehen. Achten Sie bei diesen Bewegungen auf gute Entlastung der gefährdeten Bereiche. Für diese sog. Transfers gibt es auch wieder spezielle Hilfsmittel. Wenn Sie bei Bewegung, Lagerung und Transfers Hilfe brauchen wenden Sie sich an uns, wir erklären Ihnen Bewegungs- und Lagerungsmöglichkeiten und beraten Sie gerne.

### 2. Hautpflege

Gesunde Haut ist weniger Dekubitusgefährdet.

Da die Haut im Alter schnell austrocknet, sollte auf eine gute Hautpflege geachtet werden. Die Haut sollte elastisch gehalten und vor dem Austrocknen bewahrt werden. Gehen Sie mit Hautreinigungsmitteln sparsam um und verwenden Sie ph-neutrale Seifen oder Waschlotionen. Schützen Sie Ihre Haut mit einer zu Ihrem Hauttyp passenden Creme oder Lotion. Auch ständig feuchte Haut ist gefährdet. Daher sollten bei bestehender Blasenschwäche entsprechende Inkontinenzprodukte verwendet werden. Auch hier stehen wir Ihnen gerne beratend zur Seite.

### 3. Ernährung

Bei allen dekubitusgefährdeten Patienten ist dem Ernährungszustand besonderes Augenmerk zu schenken. Es ist wichtig, dass Sie sich ausgewogen mit viel Eiweiß, ausreichend Kalorien und gezielt mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien ernähren.

Sorgen Sie selbst immer für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Zum Thema Ernährung bieten wir Ihnen eine gesonderte Kundeninformation in gedruckter Form an, bitte fragen Sie bei Interesse danach.

## Was darf ich nicht tun?

Folgende Hilfsmittel sollten nicht eingesetzt werden:

- Mit Wasser gefüllte Kissen oder Schläuche  
Sie werden meistens zum Lagern unter die Fersen gelegt, haben dort aber eine so kleine Auflagefläche, dass keine wirkliche Entlastung der Haut zustande kommt. Im Gegenteil: durch die kleine Auflagefläche erhöht sich das Risiko an den Druckstellen.
- Synthetische und auch natürliche Schaffelle  
Sie fühlen sich zwar angenehm an, entlasten die Haut aber nicht. Wenn Sie ein Fell auf eine druckverteilende Matratze legen, nimmt deren Wirksamkeit sogar ab.
- Ringkissen führen dazu, dass das Gewebswasser (Lymphe) nicht mehr richtig abfließen kann. Dadurch verschlechtert sich die Durchblutung. Die Gefahr ein Druckgeschwür zu entwickeln steigt.
- Kühlen mit Eis und das Trocknen der Haut mit dem Fön sind schädlich
- Hautmassagen: Starkes Reiben oder massieren der gefährdeten Hautbereiche führt zur Gewebeschädigung und fördert sogar die Dekubitusentstehung
- Durchblutungsfördernde Salben sorgen durch ihre scharfen Inhaltsstoffe für eine Schädigung der Oberhaut, dadurch entsteht eine Rötung die letztlich von einem beginnenden Druckgeschwür nicht mehr unterschieden werden kann.

**Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!**  
**Ihr Team vom Pflegedienst Zebhauser**