

Dabei geht es nicht nur um bettlägerige Menschen. Langes, bewegungsloses Sitzen im Stuhl oder Rollstuhl kann auch zu Dekubitus führen.

Was können wir für Sie tun?

Sollten Sie sich nicht mehr selbst bewegen können, müssen die Gliedmaßen im Bett bewegt werden und Sie werden regelmäßig umgelagert, um die gefährdeten Stellen zu entlasten. Zur Lageunterstützung, zur Weich- und Hohllagerung werden verschiedene Hilfsmittel eingesetzt, die vom Pflegepersonal ausgewählt werden.

Hautpflege

Gesunde Haut ist weniger dekubitusgefährdet als bereits vorgeschädigte Haut. Da die Haut im Alter schnell austrocknet, muss auf gute Hautpflege besonders geachtet werden. Durch Pflegemittel auf W/O – Basis (Wasser in Öl) und regelmäßige Körperpflege kann dem Entstehen eines Druckgeschwürs oft schon im Ansatz vorgebeugt werden. Ständig feuchte Haut, durch Blasenschwäche und/oder übermäßiges Schwitzen, ist besonders gefährdet. Hilfsmittel, wie geeignete Inkontinenzartikel und zweckmäßige Kleidung helfen Hautproblemen vorzubeugen.

Beobachten Sie ihre Haut auf Feuchtigkeit und Rötung und informieren Sie das Pflegepersonal bei Veränderungen.

Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme

Viele Menschen nehmen nicht ausreichend Flüssigkeit und Nahrung zu sich. Einen Flüssigkeitsmangel kann man an zwei Hinweisen erkennen: zum Einen ist der Urin dunkel und konzentriert und zum Anderen bleiben die Hautfalten stehen, wenn man die Haut zwischen zwei Fingern abhebt.

Achten Sie bitte auf ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Wenn Sie die Zeichen eines Mangels feststellen, trinken Sie mehr. Auch jeder kleine Schluck hilft weiter.

Vorsicht: Kaffee entzieht dem Körper Flüssigkeit.

Achten Sie auf eine ausgewogene, vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung. Bevorzugen Sie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Milchprodukte.

Sollte bei Ihnen bereits ein Druckgeschwür bestehen, gelten dieselben Maßnahmen. Der besondere Schwerpunkt liegt dann jedoch auf der professionellen Druckentlastung und der medizinischen Druckgeschwürbehandlung.

Herausgeber:

Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz



Informationen für Patientinnen, Patienten und Angehörige

Dekubitus – „Wundliegen“

Unser Wissen für Ihre Gesundheit



UNIVERSITÄTS**medizin.**

MAINZ



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient und sehr geehrte Angehörige!

— Mit dem Inhalt dieses Flyers haben Sie die Möglichkeit sich mit der Vorbeugung von Druckgeschwüren zu beschäftigen. Diese Informationen können und sollen das persönliche Gespräch mit dem Pflegepersonal nicht ersetzen.

Die Inhalte stimmen mit dem aktuellen Stand pflegewissenschaftlicher Erkenntnisse überein.

Die Informationen erheben nicht den Anspruch der Vollständigkeit, sondern sollen Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Interesse auf dieses Thema lenken und Ihnen praktische Tipps geben.

Was ist ein Dekubitus?

Die deutsche Bezeichnung lautet „**Wundliegen**“ oder „**Druckgeschwür**“. Dies bedeutet eine schlechtheilende und schmerzhafte Wunde.

Welche Körperstellen sind betroffen?

Alle Körperstellen an denen die Knochen dicht unter der Haut liegen.

Wie und wodurch kann ein Dekubitus entstehen?

Ein Dekubitus entsteht durch Bewegungseinschränkung/Unbeweglichkeit

Anhaltender Auflagedruck, im Liegen und Sitzen, auf die gleiche Körperstelle führt zur Einengung der feinen Blutgefäße



dadurch kommt es zu Durchblutungsstörungen



die Ernährung des Gewebes ist unterbrochen



Schmerz kann auftreten



hält der Auflagedruck länger an



stirbt das Gewebe ab



es entsteht ein Druckgeschwür



die Heilung kann Wochen evtl. Monate dauern



dadurch verlängert sich der Krankenhausaufenthalt

Welche Risikofaktoren gibt es?

- Bewegungseinschränkung
- Unbeweglichkeit (z.B. nach Unfall, Operationen, Erkrankungen wie Schlaganfall)
- vorgeschädigte Haut (z.B. trockene, rissige Haut)

- schlechte Durchblutung (allgemeine schlechte Durchblutung, verschiedene Krankheitszustände wie z.B. Verkalkung der Arterien)
- Feuchtigkeit (Schwitzen, unwillkürlicher Urinabgang)
- hohes Fieber
- reduzierter Allgemeinzustand (z.B. hohes Alter, Unterernährung, ungenügende Flüssigkeitsaufnahme)
- Übergewicht
- fehlende Schmerzwahrnehmung

Was können Sie tun? Bewegungsförderung!

Ein Dekubitus entsteht immer dann, wenn der natürliche Reflex, sich bei Druckschmerzen umzulagern, nicht funktioniert. Sollten Sie die Möglichkeit der Eigenbewegung haben, bewegen Sie sich oft und soviel wie möglich. Auch kleine Bewegungen im Liegen und im Sitzen haben eine große Wirkung (z.B. Arm-/Beinposition wechseln, Körper auf die Seite drehen, Gesäß anheben).

Sollten Sie sich eingeschränkt bewegen können, sind Übungen wichtig, die die Beweglichkeit verbessern und Ihnen helfen das Bett zu verlassen. Die Förderung der Bewegung ist der wesentliche Faktor für die Gesundheitserhaltung.