

Patientenbroschüre Dekubitus

Informationen für Patienten und Angehörige



Liebe Patientinnen und Patienten,

bei Menschen, die sich kaum bewegen können und viel Zeit liegend oder sitzend verbringen müssen, kann es manchmal dazu kommen, dass sie sich wundliegen. Medizinisch wird diese Wunde „**Dekubitus**“ genannt. Einmal entstanden, ist der Dekubitus eine **große Belastung für Betroffene und Angehörige**: Das Druckgeschwür kann starke Schmerzen verursachen oder einen unangenehmen Geruch haben. Intensive Pflege und Zuwendung sind nun sehr wichtig.

In dieser Informationsbroschüre geben wir Ihnen **Tipps und Empfehlungen**, wie Sie einem Dekubitus vorbeugen können oder was Sie tun können, wenn es schon zu einem Druckgeschwür gekommen ist.

Ihr behandelnder Arzt, Ihr Pflegeteam und DRACO® wünschen gute Besserung!

Inhalt

1. Wodurch entsteht ein Dekubitus?	2
Gefährdete Körperstellen	3
Äußere Einflüsse auf die Haut	3
2. Wie können Sie einem Dekubitus vorbeugen?	4
Bewegung	4
Körperpflege	4
Ernährung	4
3. So unterstützen Sie die Abheilung eines Dekubitus	5
Bewegung und Lageveränderungen	5
Druckentlastung	6
Bettklima	6
Hautpflege	6
4. Moderne Wundversorgung in der Dekubitustherapie	7
5. Beratung und Information	8
6. Patientenbogen / Versorgungskontrolle	9

1. Wodurch entsteht ein Dekubitus?

Wenn auf bestimmten Körperstellen über zu lange Zeit zu viel Gewicht lastet, werden die Haut und das darunter liegende Gewebe „zusammengedrückt“. Auch durch Scherkräfte, das heißt durch das Verschieben der Hautschichten gegeneinander, wird die Durchblutung gestört. Das Gewebe wird nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und stirbt langsam ab.

Gesunde, bewegliche Menschen bekommen keinen Dekubitus. Normalerweise sendet der Körper über das Nervensystem Schmerzsignale aus, wenn auf einer Körperstelle zu viel Druck lastet. Unser Körper antwortet darauf automatisch mit Bewegung, sogar im Schlaf, und verhindert so ein Wundliegen.

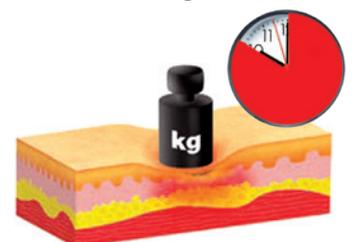
Diese wichtigen Bewegungen bleiben bei Patienten, die sich nicht selbständig bewegen können, oft aus. Zu den gefährdeten Personen gehören solche, die unter Lähmungen leiden, komatös sind oder auch längere Zeit in einer Operation verbringen.

Menschen mit Diabetes mellitus und Rückenmarkverletzungen sind ebenfalls besonders gefährdet, da dort die Nerven nicht mehr richtig arbeiten und dies zu Wahrnehmungsstörungen führen kann.

Druckeinwirkung



Haut unter kürzerer Druckeinwirkung.



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

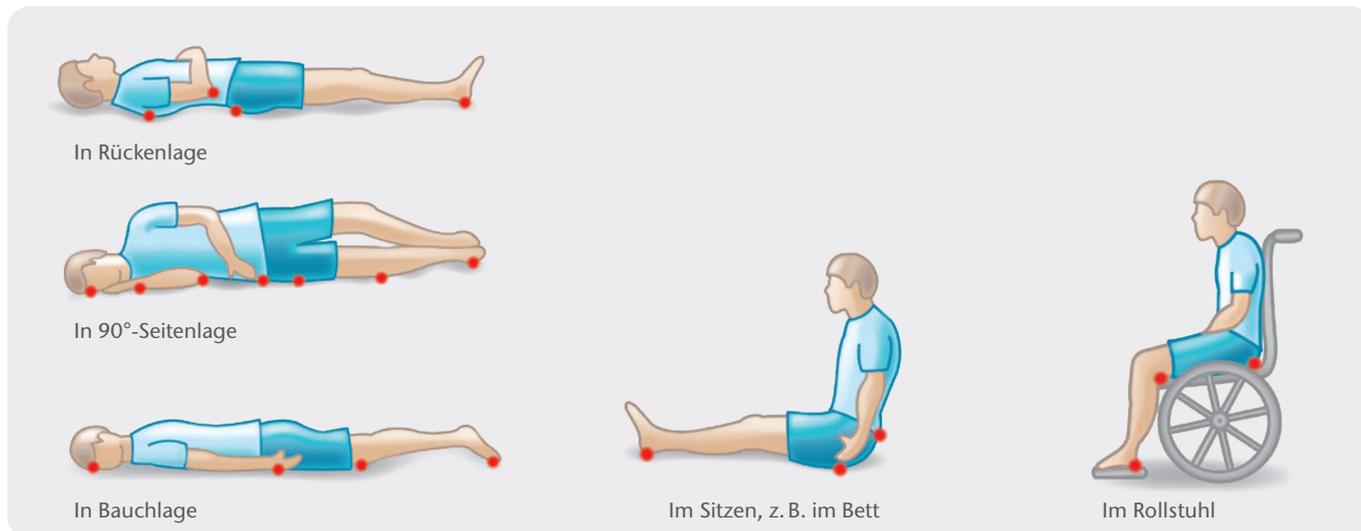


Je länger die Liegezeit, desto größer das Druckgeschwür.

Gefährdete Körperstellen

Generell sind besonders die Körperstellen gefährdet, an denen die Haut direkt über dem Knochen liegt. Besonders sehr dünne und übergewichtige Personen sind stark gefährdet. Bei ersteren fehlt die schützende Fettschicht, bei letzteren verursacht das Körpergewicht zusätzlichen Druck.

Besonders gefährdet sind: **Schulterblätter, Gesäß, Hüften, Fersen**



Äußere Einflüsse auf die Haut

Mit **zunehmendem Alter** und durch äußere Einflüsse nimmt die Stabilität der Haut allmählich ab. **Feuchtigkeit** – bspw. durch Inkontinenz oder starkes Schwitzen – kann die Stabilität der Haut schwächen. Trockene und rissige Stellen tragen ebenso dazu bei, dass ein Druckgeschwür schneller entstehen kann. Eine gute Körperpflege ist jetzt besonders wichtig. Auch örtliche und allgemeine **Durchblutungsstörungen** sind ein Risiko.

Erste Anzeichen für einen Gewebeschaden sind an der Haut **sichtbare Rötungen**. Wenn sich diese nicht wegdrücken lassen (s. Abbildung rechts), ist äußerste Vorsicht geboten. Sie sollten einen Arzt aufsuchen!

Prüfen Sie Ihre Haut regelmäßig auf gerötete Stellen.

Dekubitus-Frühtest



Ca. eine Sekunde lang mit einem Finger auf die gerötete Hautstelle drücken. Anschließend die Hautstelle genau betrachten.



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

2. Wie können Sie einem Dekubitus vorbeugen?

Bewegung

- **Je mehr Sie sich bewegen, desto besser.** Wenn Sie sich bewegen, entlasten Sie die Druckstelle – das ist das A und O, um einem Wundliegen vorzubeugen. Bitten Sie Ihre Angehörigen oder eine Ihnen nahe stehende Person, Sie bei Bewegungsübungen zu unterstützen. Wenn Sie das nicht mehr können, ist ein regelmäßiges „umpositionieren“ durch andere notwendig. Tipps dazu finden Sie auf den Seiten 9 und 10.



Körperpflege

Gesunde Haut ist weniger gefährdet für ein Wundliegen. Daher ist eine gute Hautpflege wichtig:

- Vermeiden Sie ständig feuchte Haut
- Trocknen Sie die Haut immer sorgfältig ab
- Verwenden Sie milde (pH-hautneutrale) Seifen und Waschmittel
- Verwenden Sie rückfettende, zum jeweiligen Hauttyp passende Cremes

Ernährung

- Eine ausgewogene Ernährung verhindert die Entstehung eines Dekubitus nicht, aber Sie können damit Risikofaktoren, wie z. B. einen schlechten Hautzustand, eingrenzen.

Wichtig ist, dass der Körper ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird. Das erreicht man am besten mit frischen und saisonalen Produkten, besonders mit Obst, Gemüse und wenig magerem Fleisch. Wichtig ist auch, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.



3. So unterstützen Sie die Abheilung eines Dekubitus

Bewegung und Lageveränderungen

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

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

Möglichkeiten der Lagerung:

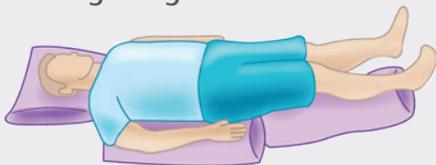
Große Lageveränderungen (Makrolagerung)

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

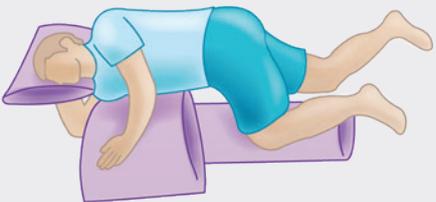
Kleine Lageveränderungen (Mikrolagerung)

- Brezel-Faltung
- 3fach-Faltung

Makrolagerungen



Bei der 30°-Lagerung werden zwei Kissen jeweils auf die Hälfte gefaltet und unter den rechten oder linken Teil des Rückens und unter das passende Bein geschoben.

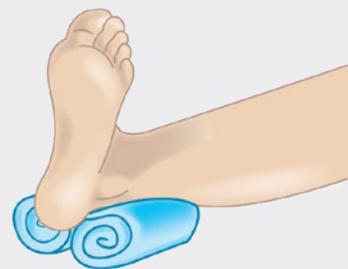


Bei der 90°-Seitenlagerung liegt der Betroffene auf der Seite. Der oben liegende Arm und das Bein werden jeweils von einem Kissen gestützt.

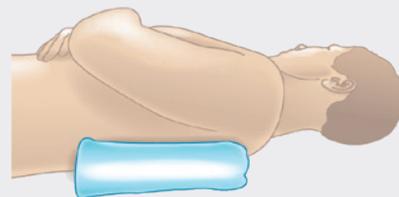


Die 135°-Lagerung ist ratsam bei einem bereits vorhandenem Steißbeindekubitus. Dabei werden zwei Kissen jeweils unter den Oberkörper und die entsprechende Unterkörperhälfte gelegt. Der Betroffene befindet sich beinahe in Bauchlage.

Falttechniken zur Mikrolagerung



Brezel-Faltung (z. B. zur Lagerung der Extremitäten)



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

Druckentlastung

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

Mit diesen und anderen Maßnahmen werden die gefährdeten Körperstellen regelmäßig **druckentlastet**. Das verhindert die Entstehung eines Druckgeschwürs und unterstützt die Wundheilung bei einem bereits vorhandenen Dekubitus.

Antidekubitus-Weichlagerungsmatratten

Spezielle, weiche Matratzen verteilen den Druck großflächiger und entlasten gefährdete oder bereits wundgelegene Körperstellen. Dadurch kann der Dekubitus besser heilen.

Die Kosten übernimmt die Krankenkasse bei der ambulanten Versorgung.

Lassen Sie sich beraten!

Bettklima

Checkliste:

- Der Raum sollte nicht zu warm und nicht zu feucht sein
- Verwenden Sie atmungsaktive Bett- und Nachtwäsche aus Baumwolle
- Sorgen Sie dafür, dass die Matratze von unten gut belüftet ist
- Lüften Sie das Zimmer am besten mehrmals täglich



Hautpflege

Checkliste:

- Reinigen Sie gefährdete Körperstellen regelmäßig mit klarem Wasser
- Verwenden Sie pH-hautneutrale/milde Seifen und Waschmittel
- Trocknen Sie feuchte Haut immer sorgfältig ab
- Benutzen Sie rückfettende Cremes
- Bei Inkontinenz sollten Sie Inkontinenzprodukte verwenden und regelmäßig wechseln

Fragen Sie Ihre Pflegefachkraft oder in Ihrer Apotheke.



4. Moderne Wundversorgung in der Dekubitustherapie

Lange glaubte man, dass eine Wunde am besten heilt, wenn sie an der Luft trocknet und Schorf bildet. Ein Irrtum, wie jüngere Untersuchungen zeigen.

Traditionelle Verbände wie Mullkompressen oder auch befeuchtete Gaze trocknen Wunden aus und können mit dem Wundgrund verkleben. Die häufig notwendigen Verbandwechsel sind für die Betroffenen oft schmerzhaft und erhöhen das Infektionsrisiko.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beweisen: bei Problemwunden ist ein sogenanntes „idealflechtes“ Wundmilieu optimal. Die modernen Wundverbände der idealflechtes Wundversorgung bieten optimale Heilungsbedingungen und fördern so eine schnellere Wundheilung.

Für eine ungestörte Heilung können moderne Wundverbände je nach ärztlichem Urteil bis zu 7 Tage auf der Wunde verbleiben. Sie schützen Ihre Wunde wie eine zweite Haut vor Austrocknung und Bakterien.

Viele moderne Wundverbände sind zum Baden und Duschen geeignet und bieten sicheren Wäscheschutz gegen das Durchsickern von Wundflüssigkeit.

Im Heilungsverlauf können unterschiedliche moderne Wundverbände zum Einsatz kommen. Um Ihre Wunde richtig zu versorgen, entscheidet sich Ihr Arzt zwischen verschiedenen modernen Wundverbänden, beispielsweise von DRACO®.



5. Beratung und Information

Weiterführende Informationen finden und erhalten Sie bei folgenden Institutionen:

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.
Heilsbachstraße 16 • 53123 Bonn
Tel.: 02 28 / 84 99 - 0
aid@aid.de • www.aid.de

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

Dr. Ausbüttel & Co. GmbH
Ernst-Abbe-Straße 4 • 44149 Dortmund
Tel.: 02 31 / 2 86 66-100
info@draco.de • www.draco.de

Initiative Chronische Wunden
Am Brambusch 22 • 44536 Lünen
Tel.: 02 31 / 79 33 - 121
organisation@icwunden.de • www.icwunden.de

Institut für Innovationen im Gesundheitswesen und angewandte Pflegeforschung e.V.
Stader Str. 8 • 27432 Bremervörde
Tel.: 047 61 / 8 86 - 74
info@igap.de • www.dekubitus.de

Wissensnetzwerk evidence.de
Fakultät für Medizin der Privaten Universität Witten/Herdecke gGmbH
Alfred-Herrhausen-Straße 50 • 58448 Witten
Tel.: 0 23 02 / 92 - 741
info@evidence.de • www.patientenleitlinien.de

Haben Sie Fragen zu:

Inkontinenzprodukten und Hautpflege
Wenden Sie sich bitte an Ihre Apotheke!

Wechseldruckmatratzen
Fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Krankenkasse!

6. Patientenbogen / Versorgungskontrolle

1. Woche	Mobilisierung aus dem Bett	Makrolagerung	Mikrolagerung	Hautpflege	Essen & Trinken
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

2. Woche	Mobilisierung aus dem Bett	Makrolagerung	Mikrolagerung	Hautpflege	Essen & Trinken
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

3. Woche	Mobilisierung aus dem Bett	Makrolagerung	Mikrolagerung	Hautpflege	Essen & Trinken
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

4. Woche	Mobilisierung aus dem Bett	Makrolagerung	Mikrolagerung	Hautpflege	Essen & Trinken
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

