



Hand in Hand
Pflegedienst
Tagespflege



Informationsreihe

Nr. 1

Dekubitus und Dekubitusprophylaxe

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wer auch im Alter möglichst körperlich aktiv und vital bleiben möchte, sollte frühzeitig Maßnahmen ergreifen, um sich vor einem Dekubitus, dem sogenannten „Wundliegen“, zu schützen. Einen Dekubitus muss man nicht als unabwendbar hinnehmen. Aber nur, wer die ursächlichen Risiken und Gefahren kennt, kann diese minimieren.

Mit diesem Informationsblatt möchten wir über Risikofaktoren und Gegenmaßnahmen aufklären.

Dekubitusprophylaxe

Als Dekubitusprophylaxe gelten alle Maßnahmen zur Vorbeugung eines Dekubitus (auch als Druckgeschwür oder Wundliegen bezeichnet).

Ein Dekubitus kann sich aufgrund einer eingeschränkten Bewegungsfähigkeit entwickeln. Um dessen Entstehung zu vermeiden, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Wir haben daher die wichtigsten Fakten in diesem Flyer für Sie zusammengestellt.

Was versteht man unter Dekubitus?

Ein Dekubitus ist eine Hautschädigung, die auftritt, wenn auf eine Hautstelle zu lange ein zu großer Druck ausgeübt wird. Deshalb wird ein Dekubitus auch

als „Druckgeschwür“ bezeichnet.

Wichtigster Faktor für die Entstehung ist der Druck des eigenen Körpergewichtes auf ein bestimmtes Hautareal (z. B. das Kreuzbein) sowie die Zeit, die der Druck beim Sitzen oder Liegen anhält. Als Faustregel gilt, dass bei einer (punktuellen) Druckbelastung von mehr als 1,5 bis 2 Stunden ein Hautschaden entstehen kann. Es ist jedoch zu beachten, dass dies nur Anhaltswerte sind, die je nach der Beschaffenheit des Gewebes bzw. des Hautzustandes kürzer oder länger sein können.

Bewegung des Menschen

Wenn wir liegen oder sitzen, ruht das gesamte Körpergewicht auf einer relativ kleinen Hautfläche. Bei gesunden Men-



schen ist das kein Problem, da der Körper über einen Automatismus verfügt, der dafür sorgt, dass wir unsere Position regelmäßig verändern. Jede Liege- oder Sitzposition wird irgendwann ungemütlich. Dann drehen wir uns vom Rücken mal auf die rechte und auf die linke Seite. Oder wir verlagern im Sitzen das Gewicht von der rechten Körperhälfte auf die linke. Die belastete Hautfläche kann sich in dieser Zeit regenerieren. Bei schwerkranken Menschen fehlt diese Warnfunktion häufig. Sie merken nicht, dass sie seit längerem ihre Position nicht mehr verändert haben. Oder es fehlt ihnen die Körperkraft, um sich z. B. von der Seitenlage wieder zurück auf den Rücken zu drehen. Dadurch wird die Haut über Stunden einem großen Auflagedruck ausgesetzt.

Folgen des Drucks

Durch diesen Druck werden die versorgenden Blutgefäße im Gewebe zusammengepresst. Die Folge ist eine Mangel-durchblutung im betroffenen Hautareal. Die Hautzellen werden nicht mehr mit nährstoff- und sauerstoffreichem Blut versorgt. Bei länger anhaltendem Druck werden auch die dort befindlichen Nervenzellen dauerhaft geschädigt. Die betroffene Person spürt an dieser Stelle

jedoch häufig keine Schmerzen. Es kann vorkommen, dass jetzt die Liege- oder Sitzposition nicht oder kaum mehr verändert wird. Sind die Gefäße zu lange komprimiert, werden die Körperzellen nicht mehr versorgt und sterben ab.

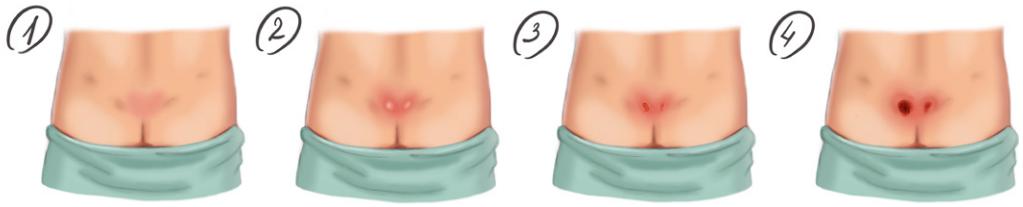
Reibung und Scherkräfte

Die Haut wird oft zusätzlich geschädigt durch 1. Reibung – z. B. beim Betten einer Pflegebedürftigen Person, durch das „Herunterrutschen“ im Bett oder auch durch unpassende Kleidung oder Schuhe sowie 2. durch die sogenannte Scherung: das Verschieben verschiedener Hautschichten gegeneinander, wie es u. a. beim Hochziehen, Umdrehen und Positionieren passieren kann. Gerade bei älteren Menschen, deren Haut nicht mehr so elastisch ist, können durch Scherkräfte ganze Hautschichten verletzt (voneinander getrennt) werden.

Wo kann ein Dekubitus auftreten?

Besonders gefährdet für Druckstellen sind alle Bereiche am Körper, die wenig Muskeln und Fettgewebe über Knochenvorsprüngen aufweisen. Z. B. an den Fersen, auf den Hüftknochen, auf den Schultern, auf dem Hinterkopf oder an den Ellenbogen.





Bildhafte Darstellung der Entstehung eines Dekubitus im Bereich des Kreuzbeins

Wer ist gefährdet?

Gefährdet sind Menschen, die aufgrund einer Krankheit in ihrer Beweglichkeit und/oder ihrer Wahrnehmung beeinträchtigt sind. Entweder weil sie den entstehenden Druckschmerz nicht wahrnehmen oder weil sie aus eigener Kraft nicht in der Lage sind, ihre Sitz- bzw. Liegeposition zu verändern, um für eine Druckentlastung zu sorgen. Der wichtigste Faktor ist die Mobilität. Wer jeden Tag auf den eigenen Beinen unterwegs ist, wird in den allermeisten Fällen keinen Dekubitus entwickeln.

Grundsätzlich gilt: Je bewegungsunfähiger ein Mensch ist, desto höher ist die Dekubitusgefahr.

Ein erhöhtes Risiko für einen Dekubitus haben z. B. Menschen

- ▶ mit einem schlechten Hautzustand (trockene, rissige, spröde Haut oder Hautkrankheiten).
- ▶ mit Durchblutungsstörungen.
- ▶ mit einem reduzierten Allgemein-

zustand (z. B. Tumorkranke, schwache oder magere Menschen).

Ihnen fehlt die „polsternde Fettschicht“, die normalerweise einen großen Teil des Drucks abfedert.

- ▶ die unter Bewegungsmangel leiden, z. B. durch Lähmung, Behinderung, eingeschränkter Wahrnehmung, Bewusstlosigkeit, Gipsschienen, usw.
- ▶ die bewusstlos oder gelähmt sind, etwa nach einem Schlaganfall. Sie spüren den Schmerz nicht, der auftritt, wenn ein Hautbereich überlastet wird.
- ▶ mit Fieber oder Krankheiten (z.B. Diabetes mellitus, Polyneuropathie), die zu Sensibilitätsstörungen oder Nervenschädigungen führen können.

Die 2 wichtigsten Voraussetzungen, um einen Dekubitus zu verhindern:

- 1. Das Risiko kennen und erkennen**
- 2. Die Haut täglich genau beobachten**





Dekubitus: vorbeugende Maßnahmen

1. Aktivierung

Wann immer es möglich ist sollte die zu pflegende Person das Bett verlassen und einige Schritte gehen oder sich zeitweise in einen Sessel oder Rollstuhl setzen. Bewegung ist die beste Vorbeugemaßnahme!

2. Mobilisierung

Mehrmals täglich Geh- und /oder Bewegungsübungen.

3. Druckentlastung betroffener Stellen

Druckfreie Positionierung: Nie auf gerötete Stellen liegen! Fördern von kleinen Bewegungen („Mikrobewegungen“) z. B. Kopf drehen, Lage von Armen oder Beinen verändern. Wechsel der Position nach Plan wie z. B. 30° Seitenposition links/rechts und Rückenlage im Wechsel.

4. Druckverteilung durch Weichlagerung

Verwendung von Spezialmatratzen und Lagerungshilfsmitteln.

5. Vermeidung von Reibungs- und Scherkräften

Den Körper Haut- und Gewebeschonend bewegen, z. B. beim Aufsetzen oder Hochbewegen im Bett oder beim Aufstehen.

6. Gesundheitsfördernde Ernährung

Ausgewogene, vitamin- und eiweißreiche Ernährung und ausreichend Flüssigkeit.

7. Hautschutz und Hautpflege

Hautreinigung mit klarem Wasser und ggf. Pflege mit Wasser-in-Öl Lotionen.



Hand in Hand Pflegedienst Tagespflege

Dekubitus: weitere Informationen für Sie

Weitere Informationen zum Thema erhalten Sie in Ihrer Hausarztpraxis und bei Ihrer Krankenkasse.

Sanitätshäuser beraten Sie ausführlich zu allen Formen von Hilfsmitteln zur Druckentlastung bzw. Druckverteilung.

Unsere Pflegekräfte zeigen Ihnen gerne den Fingerdrucktest zur Kontrolle der Hautbelastung. Wir informieren Sie über eine kostenlose häusliche Anleitung zur Druckentlastung. Dabei können wir alle Fragen zum Thema Dekubitus beantworten.

Rufen Sie bei uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail – wir nehmen uns gerne Zeit für Sie:

Telefon: 06281 – 56 56 858 • E-Mail: info@pflegehih.de

© 2022 Ambulanter Pflegedienst Hand in Hand GmbH
Waldürner Straße 5 · 74722 Buchen (Odenwald)

Unerlaubte Verwendung, Weitergabe oder Vervielfältigung von Text, Grafiken oder Bildern sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung ausdrücklich untersagt.

Bildmaterial: Adobestock, Seite 1 © Halfpoint, Seite 5 © Africa Studio, Seite 6 © Artemida-psy

www.pflegehih.de

