Ökumenische Sozialstation Heidenheimer Land

„Umgang mit chronischen Wunden“ - Eine Information für Betroffene und pflegende Angehörige

In Deutschland leiden etwa drei bis vier Millionen Menschen an einer schlecht heilenden Wunde, einer sogenannten chronischen Wunde. Sie können durch ihr Verhalten die Heilung positiv beeinflussen. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Antworten auf die wichtigsten Fragen geben.

Zuerst einmal ein Überblick über die Inhalte dieser Broschüre:

ERSTER TEIL: Habe ich eine schlecht heilende Wunde?

- Was ist eine chronische, schlecht heilende Wunde?
- Woran erkennt man eine schlecht heilende Wunde?
- Was ist eine moderne Wundheilung?

ZWEITER TEIL: Drei häufige chronische Wundarten
Überspringen Sie die Wundarten, die für Sie nicht zutreffen.

- **Offenes Bein: Venös bedingtes Unterschenkelgeschwür (Ulcus cruris venosum)**
- Behandlung des Ulcus cruris venosum
- Was ist die Kompressionstherapie?
- Wie können Sie Ihre Therapie unterstützen?

- ➢ **Offenes Bein: arteriell bedingtes Beingeschwür (Ulcus cruris arteriosum)**
- ➢ Die Behandlung des Ulcus cruris arteriosum
- ➢ Wie können Sie ihre Therapie unterstützen?
- ➢ Plötzlicher Verschluss einer Bein-oder Armarterie

- ❖ **Diabetisches Fußsyndrom**
- ❖ Die Behandlung des Diabetischen Fußsyndroms
- ❖ Wie können Sie ihre Therapie unterstützen?

DRITTER TEIL: Materialien und Produkte für den Verbandswechsel

VIERTER TEIL: Wir werfen gemeinsam einen Blick auf ihre Ernährung. Es gibt einiges Wissenswerte, mit dem Sie ihre Wundheilung unterstützen können.

ERSTER TEIL: Habe ich eine schlecht heilende Wunde?

Was ist eine schlechtheilende, chronische Wunde?

Eine Wunde ist dann chronisch, wenn sie innerhalb von vier bis zwölf Wochen nach Wundentstehung nicht abheilt. Ursachen für eine verzögerte Wundheilung können sein:

- Durchblutungsstörungen, z.B. Erkrankungen der Venen und Arterien
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Stoffwechselstörungen, z.B. Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- Rheumatische Erkrankungen
- Schlechter Ernährungszustand
- Medikamente: Kortison, Medikamente zur Hemmung der Blutgerinnung oder Antirheumatika

Woran erkennt man eine chronische Wunde?

- Gelbliche, schmierige und/oder schwarze Beläge
- Unangenehmer Wundgeruch
- Nässende Wunde
- Zusätzliche Besiedlung der Wunde mit Krankheitserregern

Was ist die moderne Wundheilung?

Heutzutage sind die Wundauflagen High-Tech-Produkte. Im Gegensatz zu früher halten sie die Wunde feucht, damit sie sich reinigt und heilt. Dadurch wird eine schmerzfreie Erneuerung des Verbandes ermöglicht.
Die Wundauflagen gibt es in vielen Ausführungen, je nach Beschaffenheit und Größe der Wunde. Manchmal ist es notwendig, dass die Wundauflage viel Wundwasser (Wundsekret) aufsaugen muss, um ein Durchschlagen zu verhindern. Manchmal ist es notwendig, eine Wundauflage mehrere Tage auf der Wunde zu belassen, damit sie ihre Wirkung entfalten kann.
Gelegentlich stehen moderne Wundverbände vor der Aufgabe unangenehme Wundgerüche zu binden, dies machen sie mit Hilfe von speziellen Aktivkohlefasern.
Das Prinzip der modernen Wundheilung ist es, die Selbstheilung des Körpers anzuregen. Deshalb enthalten die meisten Wundauflagen keine Medikamente. Die moderne Wundbehandlung bemüht sich durch die Beschaffenheit der Verbände Ihnen ein hohes Maß an Mobilität und soziale Teilhabe zu ermöglichen.
Die moderne Wundversorgung folgt auch dem Prinzip der Individualität. Wundauflagen sind in einem hohen Maß kombinierbar. So erhalten Sie in Absprache mit ihrem Arzt und unseren Wundmanagern eine für Sie passende Wundversorgung.

ZWEITER TEIL: Drei häufige chronische Wundarten

Überspringen Sie die Wundarten, die für Sie nicht gelten.

ULCUS CRURIS VENOSUM

Die Entstehung

Wenn die Blutgefäße in den Beinen das Blut nicht mehr ausreichend Richtung Herz pumpen können, entsteht ein Blutstau in den Gefäßen und ein Wasserstau im Bein. Diese Entwicklung wird begünstigt durch Übergewicht, hohe Blutfettwerte, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Rauchen. Erste Anzeichen sind Schwellungen in den Beinen, ziehende und dumpfe Schmerzen in den Beinen, bräunlich-gelbliche Hautverfärbungen, juckende und entzündete Stellen. Am Ende entwickelt sich vor allem an der Innenseite des Unterschenkels, oberhalb des Knöchels eine offene Stelle.

Die Behandlung des offenen Beines (Ulcus cruris venosum)

Durch spezielle Wundauflagen wird die Reinigung der Wunde von Belägen und Keimen unterstützt und die Heilung gefördert. Moderne Wundauflagen dämmen Wundgerüche und nässen nicht durch. Eventuell sind operative Maßnahmen zur Ursachenbehandlung notwendig. Der Kompressionsverband und das Hochlagern der Beine begünstigen den Rückfluss des Blutes. Durch Gehen oder gymnastische Übungen unterstützen Sie die Durchblutung des Beins.

Was ist die Kompressionstherapie?

Durch speziell vom behandelnden Arzt verordnete elastische Binden wird ein Druck auf die Venen erzeugt. Dieser sorgt dafür, dass sich die erweiterten Venen verengen und somit ein Blutstau in den Venen vermieden wird. Schwellungen bilden sich zurück, und die offene Wunde kann besser verheilen. Wenn das Bein abgeschwollen ist kann entschieden werden, ob zu einer Kompressionstherapie mit Kompressionsstrümpfen übergegangen wird. Nach Abheilung der Wunde wird in den meisten Fällen eine weitere Kompression nötig sein, um ein erneutes Aufbrechen der Wunde zu vermeiden.

Die Kompressionstherapie ist bei der Behandlung eines venös bedingten offenen Beins die wichtigste Maßnahme.

Wie können Sie ihre Therapie unterstützen?

- Gehen fördert den Blutrückfluss. Fußgymnastik durch abwechselnden Fersen- und Zehenstand, Fußkreisen, Fuß heben und senken sowie Wandern.
- Lagern Sie ihre Beine im Liegen etwas erhöht, zum Beispiel auf ein Venenkissen.
- Stehen oder sitzen Sie nicht länger als eine Stunde.
- Tragen Sie flache Schuhe.
- Vermeiden Sie das Tragen von enger Kleidung im Leistenbereich.
- Vermeiden Sie Saunabesuche, Vollbäder oder starke Sonneneinstrahlung
- Halten Sie sich an ihre Kompressionstherapie

Lieber Laufen und Liegen, statt Sitzen und Stehen!
= 3-L + 3-S-Regel

ULCUS CRURIS ARTERIOSUM

Die Entstehung

Es wird nicht mehr genug sauerstoffreiches Blut in die Beine transportiert. Der Grund dafür sind Ablagerungen (Arteriosklerose) in den Gefäßen, die den Blutfluss mindern. Es kommt zu schmerzhaften Durchblutungsstörungen, die zu Gehpausen zwingen. Man spricht von der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK), die sogenannte Schaufensterkrankheit. Meistens entstehen Wunden an den Zehen. Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, erhöhte Blutfettwerte, familiäre Veranlagung und Bewegungsmangel begünstigen die Entstehung.

Die Behandlung des offenen Beines (Ulcus cruris arteriosum)

An erster Stelle steht die Verbesserung des Blutflusses. Ihr Arzt wird durch verschiedene Untersuchungen feststellen, wie weit die Gefäßverengung fortgeschritten ist, um die Behandlung auszuwählen. Mögliche Behandlungen sind blutverdünnende Medikamente, gefäßerweiternde Eingriffe (Stents) oder die Umgehung der Engstelle (Bypass). Durch spezielle Wundauflagen wird die Reinigung der Wunde von Belägen und Keimen unterstützt und die Heilung gefördert. Moderne Wundauflagen dämmen Wundgerüche und nässen nicht durch.

Wie können Sie ihre Therapie unterstützen?

- Streben Sie ihr Normalgewicht an, das senkt auch den Blutdruck.
- Achten Sie auf eine ausgewogene, ballaststoffreiche, eiweißreiche und cholesterinarme Ernährung. Kochsalzarme Kost senkt ebenfalls den Blutdruck.
- Falls Sie rauchen, sollten Sie unbedingt damit aufhören.
- Wenn Sie an Diabetes mellitus erkrankt sind, sollte der Blutzucker gut eingestellt sein.
- Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung.
- Nehmen Sie an einem speziellen Gehtraining teil (Gefäßsport).
- Achten sie auf kleinste Verletzungen, Blasen oder Rötungen an den Beinen und Füßen. Suchen Sie bei Verletzungen ihren Arzt auf.
- Cremen Sie Ihre Haut ein, damit sie geschmeidig bleibt. Halten Sie Ihre Füße trocken und warm.
- Lassen Sie regelmäßig Fußpflege durch Podologen durchführen.
- Achten Sie auf bequeme Schuhe, um Druckstellen zu vermeiden.

Plötzlicher Verschluss einer Bein-oder Armarterie

Plötzlich einsetzende, peitschende Schmerzen, ausgeprägte Blässe des betroffenen Körperteils, Gefühlsstörungen und kein tastbarer Puls an dem entsprechendem Körperteil deutet auf einen plötzlichen Gefäßverschluss hin mit einer akuten Nichtversorgung des betroffenen Körperteils mit Blut.
Halten Sie den Arm oder das Bein ruhig und rufen Sie einen Krankenwagen.

DIABETISCHES FUßSYNDROM

Die Entstehung

Als Diabetisches Fußsyndrom werden schlecht heilende Wunden an den Füßen bezeichnet, die durch Diabetes mellitus entstehen. Als Spätfolge des Diabetes kann es zu Durchblutungsstörungen und Nervenschädigungen an den Füßen kommen.
Typische Anzeichen für Durchblutungsstörungen sind:

- Schmerzhafte Wunden an den Füßen
- Kalte Füße
- Klauenähnliche Hautveränderungen an den Füßen.

Nervenstörungen machen sich bemerkbar durch:

- Ein Gefühl „wie auf Watte“ zu gehen
- Taubheitsgefühle in den Füßen
- Brennende oder elektrisierende Schmerzen
- Sehr trockene Haut an den Füßen.

Wegen der Nervenschädigung werden scheuernde oder engsitzende Schuhe nicht wahrgenommen. So können Blasen und/oder Druckgeschwüre an den Füßen unbemerkt entstehen. Diese Wunden haben eine schlechtere Heilungstendenz, weil der Fuß schlecht durchblutet ist.

Die Behandlung des diabetischen Fußsyndroms

- Durch spezielle Wundauflagen wird die Reinigung der Wunde von Belägen und Keimen unterstützt und die Heilung gefördert. Moderne Wundauflagen dämmen Wundgerüche und nässen nicht durch.
- Unbedingt Druckentlastung durch spezielle Wundverbandschuhe. So lange die Wunde heilt sollten sie wenig gehen.
- Die Blutgefäße sollten von einem Facharzt untersucht werden, damit die Schädigung der Gefäße bekannt ist, um die weitere Behandlung festzulegen.
- Optimieren Sie ihre Blutzuckereinstellung.
- Besprechen Sie regelmäßig mit ihrem Arzt ihre Schmerzmedikation.

Wie können Sie ihre Therapie unterstützen?
<u>Haben Sie ihre Füße im Auge:</u>
Auch wenn Sie nichts spüren, können sie Verletzungen oder Druckstellen haben. Untersuchen Sie Ihre Füße, auch die Fußsohle mit Hilfe eines Spiegels. Wenn Sie dazu nicht in der Lage sind, beauftragen Sie eine Person ihres Vertrauens damit.
<u>Tragen Sie bequeme Schuhe:</u>
Tragen Sie flache, weitenverstellbare Schuhe. Sie müssen innen glatt und ohne Naht sein. Wenn ihre Füße Fehlstellungen haben, dann verschreibt ihr Orthopäde Ihnen spezielle Einlagen oder Schuhe.
<u>Warme und trockene Füße:</u>
Tragen Sie Strümpfe aus Baumwolle ohne engen Bund und stopfen Sie keine Strümpfe. Wechseln Sie täglich die Strümpfe. Gegen kalte Füße helfen nachts Bettsocken. Verwenden Sie keine Bettflaschen oder Heizdecken. Hier besteht die Gefahr der Verbrennung.
<u>Reinigung der Füße:</u>
Waschen Sie ihre Füße grundsätzlich zwischen den Zehen. Trocknen Sie sie gut ab, aber nicht reiben. Cremen Sie ihre Füße ein, damit die Haut geschmeidig bleibt.
<u>Regelmäßige Kontrolle durch Arzt und Podologen:</u>
Geben Sie Ihre Füße regelmäßig in Fachhände. Geschultes Personal mit speziellem Werkzeug kürzen Nägel und entfernen Hornhaut schonend.

DRITTER TEIL: Materialien und Produkte für den Verbandswechsel

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass Hautpflege bei chronischen Wunden wichtig ist. Wenn sie dieses Körperteil nicht selbst pflegen können oder dieses nur beim Verbandswechsel frei liegt, übernehmen wir die Hautwaschung und -pflege. Da die Krankenkassen die Kosten für die Hautpflege bei der Wundversorgung nicht übernehmen, aber aus fachlicher Sicht die Wundheilung unterstützt, erlauben wir uns diese Kosten Ihnen in Rechnung zu stellen. Den Bedarf an hautpflegerischen Leistungen ermitteln unsere Mitarbeiter mit Ihnen gemeinsam. Sie werden von uns durch eine Leistungsvereinbarung über die Kosten informiert.

Im Folgenden weisen wir Sie auf Materialien/Produkte hin, die notwendig sind, um einen Verbandswechsel fachlich und hygienisch durchzuführen. Ein Mitarbeiter bespricht mit Ihnen den individuellen Bedarf.

Beim Wechseln des Wundverbandes möchten wir Sie bitten, darauf zu achten,

- dass sie eine Körperposition einnehmen, die uns eine rückenschonende Arbeitsweise ermöglicht.
- dass eine gute Ausleuchtung herrscht.
- dass ausreichend Ablagefläche für das Verbandsmaterial während der Versorgung vorhanden ist.
- dass Sie das Verbandsmaterial an einem kühlen und lichtgeschützten Ort aufbewahren.

Bitte besorgen Sie:

- ☐ Rezepte:

_____

- ☐ Verbandsmaterial:

_____

- ☐ Wundspülung:

_____

- ☐ Bettschutzeinlagen zum Einmalgebrauch (Krankenunterlagen)*
- ☐ Einmalhandschuhe*
- ☐ Händedesinfektionsmittel*
- ☐ Flächendesinfektionsmittel*
- ☐ Mundschutz*
- ☐ Einwegschutzschürzen*
- ☐ Rollenpflaster
- ☐ Müllbeutel (20 l)
- ☐ Kiste/Wanne/Box für Verbandsmaterial
- ☐ Einmalwaschlappen
- ☐ Hautpflege:_____

*Bei anerkanntem Pflegegrad haben Sie einen Anspruch auf diese zum Verbrauch bestimmten Pflegeartikel im Wert von bis zu 40,-€/Monat.

VIERTER TEIL: Ernährungsbogen

Datum:_____ HZ:_____

Rechenformel für den Energiebedarf pro Tag bei (A) chron. Wunden oder (B) chron. Wunden und Untergewicht

Grundumsatz (für Personen über 65J):
Frauen: [Körpergewicht(kg) x 13,5] + 487
Männer: [Körpergewicht(kg) x 10,5] + 596

Ergebnis **Grundumsatz:**_____kcal

Aktivitätsfaktoren:

Immobile Senioren: **1,2**	Mittlere Betätigung: **1,75**
Leichte Betätigung: **1,5**	Schwere Betätigung: **2**

Grundumsatz	x	Aktivitätsfaktor	=	Energiebedarf(kcal)/Tag
	x		=	

(A): Chron –Wunden:

Energiebedarf(kcal) /Tag	+	30 – 35 kcal/ Körpergewicht(kg) (nach Ermessen)	=	**Erhöhter** Energiebedarf(kcal)/ Tag
	+		=	

(B): chron. Wunden und Untergewicht:

Energiebedarf(kcal) /Tag	+	35 – 40 kcal/ Körpergewicht(kg) (nach Ermessen)	=	**Stark erhöhter** Energiebedarf(kcal)/ Tag
	+		=	

Ernährung bei chronischen Wunden – Faustregeln (pro Tag)

- **1g Eiweiß pro kg Körpergewicht**

INFOBOX Besonders viel Eiweiß ist enthalten in:
- Magerquark
- Putenfleisch
- Rote Linsen
- Eier
- Harzer Käse
- Mandeln
- Chiasamen

- **30 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht**

- **10 – 15 mg Zink pro kg Körpergewicht**

INFOBOX Besonders viel Zink ist enthalten in:
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Käse (Emmentaler/Gouda)
- Haferflocken
- Leber
- Rinder- und Schweinefilet

- **250mg Vitamin C** (mindestens):

INFOBOX Besonders viel Vitamin C ist enthalten in
- Paprika
- Sanddornbeeren
- Zitrusfrüchte
- Beeren

- **5g Arginin** (Aminosäure, die Bestandteil von Eiweißen ist)

INFOBOX Besonders viel Arginin ist enthalten in
- Erdnüssen
- Haselnüssen/Walnüssen
- Weizenkeimen
- Haferflocken

- **VERMEIDUNG VON ZUCKER**

Trinknahrung Cubitan Nutricia