



Ökumenische Sozialstation Heidenheimer Land

Dekubitusprophylaxe

Eine Information für Betroffene und Angehörige

Was ist ein Dekubitus?

Darunter versteht man eine schlecht und langsam heilende Wunde infolge einer Minderdurchblutung der Haut, die durch hohen und längeranhaltenden Druck des eigenen Körpergewichts auf die Haut entsteht. Man spricht daher auch vom Druckgeschwür.

Solche Druckgeschwüre bilden sich bei permanent sitzenden oder liegenden, bewegungseingeschränkten Menschen.

Ursachen für einen Dekubitus

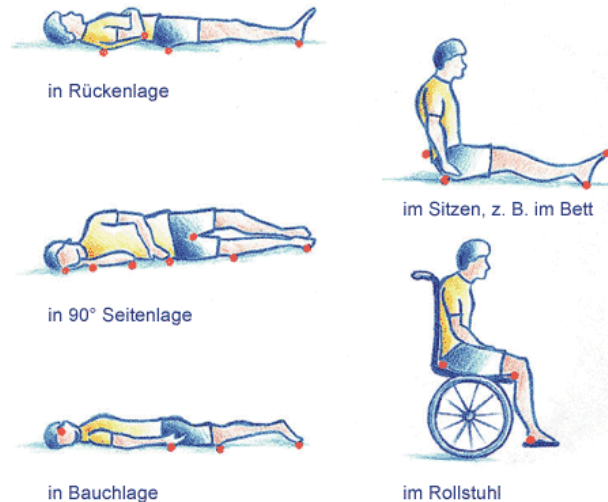
Die Hauptursache für die Entstehung eines Dekubitus ist ein hoher und längeranhaltender Druck beim Sitzen und Liegen auf die Haut. Dieser Druck bewirkt eine Minderdurchblutung der Haut und die betroffenen Körperzellen sterben ab, was zu einer Wunde führt.

Dem Gesunden signalisiert ein Kribbeln oder Schmerzen, dass der Druck auf einen bestimmten Hautbezirk zu groß ist. Da er körperlich mobil ist, kann er seine Lage oder Sitzposition selbst verändern.

Eine weitere Ursache für die Entstehung eines Druckgeschwürs ist die Reibung der Haut, beispielsweise durch das „Runterrutschen im Bett“ können Hautschäden entstehen.

Auch ungeeignete Kleidung, Nachtwäsche oder zu enge Schuhe können Reibung erzeugen, die das Entstehen eines Dekubitus fördern.

Am häufigsten treten Druckgeschwüre in der Steißregion und an den Fersen auf. Aber auch die Ohren, der Hinterkopf, Schulterblätter, Hüftknochen, Ellbogen und Zehen können betroffen sein. Gefährdete Stellen siehe Abbildungen:



Neben den Ursachen des Drucks und der Reibung müssen Risikofaktoren bedacht werden, die die Entstehung und Entwicklung eines Dekubitus fördern.

- **Mangelnde Bewegung:**

Sie stellt einen der wichtigsten Risikofaktoren für die Entstehung eines Dekubitus dar. Durch eine eingeschränkte Beweglichkeit ist es dem Pflegebedürftigen oft gar nicht möglich seine Lage im Sitzen und/oder im Liegen zu verändern und dem Druck auf bestimmte Körperregionen kann nicht entgegen gewirkt werden.

- **Reduzierter Allgemeinzustand:**

Ältere pflegebedürftige Menschen haben meist Grunderkrankungen, die zu einem reduzierten Allgemeinzustand führen.

Häufig leiden die Pflegebedürftigen an einem Flüssigkeitsmangel und an einer Mangelernährung, dies fördert die Immobilität und das Austrocknen der Haut.

- **Gewicht:**

Sowohl untergewichtige als auch übergewichtige Menschen neigen stärker zur Entwicklung eines Dekubitus als normalgewichtige Menschen.

- **Inkontinenz:**

Bei inkontinenten Menschen wirken Stuhl, Urin und Bakterien permanent auf die Haut ein. Die Haut wird feucht, weicht auf und wird dadurch anfälliger. Hautschäden können die Folge sein.

- **Medikamente:**

Ruhigstellende (sedierende) Medikamente können sich mehr oder weniger stark auf die Mobilität eines pflegebedürftigen Menschen auswirken.

Maßnahmen um einem Dekubitus vorzubeugen

Da Druck die Hauptursache für die Entstehung eines Dekubitus ist, hat die Entlastung gefährdeter Körperstellen oberste Priorität. Diese erfolgt durch:

- Mobilisation
- Die richtige, regelmäßige Köperlagerung

Mobilisation:

Unter Mobilisation versteht man Maßnahmen zur körperlichen und geistigen Aktivierung, vor allem bei Bettlägerigkeit. Bei einem pflegebedürftigen Menschen ist es sehr wichtig, die vorhandene Mobilität noch so weit wie es möglich ist zu erhalten. Eine stark eingeschränkte Beweglichkeit birgt ein sehr großes Dekubitusrisiko. Daher ist es von großer Bedeutung den pflegebedürftigen Menschen so früh und so umfangreich wie möglich zu mobilisieren.

Zur Mobilisation gehören nicht nur das Aufstehen, sondern jegliche Bewegungsübungen (auch im Bett), diese sollten konse-

quent durchgeführt werden, sie können z.B. auch in die Ganzkörperpflege integriert werden.

Die richtige Körperlagerung:

Regelmäßiges Umlagern des Pflegebedürftigen sorgt für eine zwischenzeitliche, völlige Druckentlastung gefährdeter Hautbezirke. Die Intervalle einer Umlagerung müssen individuell abgestimmt werden. Durch Einbeziehung vieler Lagerungsarten (z.B. 30° Seitenlagerung) kann ein Dekubitus vermieden werden. Richtiges Lagern kann man bei Seminaren für Pflegenden Angehörige oder bei einer Schulung in der Häuslichkeit lernen. Zur Unterstützung der verschiedenen Lagerungen bieten sich spezielle Lagerungshilfsmittel (z.B. besondere Lagerungskissen in verschiedenen Größen) an.

Folgende Hilfsmittel sollten nicht eingesetzt werden:

- Mit Wasser oder Luft gefüllte Kissen oder Schläuche.
- Synthetische oder echte Schaffelle
- Lagerungsringe
- Watteverbände
- Kühlen mit Eis und das Trocknen der Haut mit dem Fön

Wenn die Gefahr besteht, dass sich ein Druckgeschwür entwickeln könnte, sollten Pflegebedürftige nicht auf einer handelsüblichen Matratze liegen. Zu empfehlen sind großkammrige Wechsellastmatratzen und andere druckverteilende Matratzen.

Die Sozialstation bietet dafür entsprechende fachliche Beratung an.

Außer der Entlastung der gefährdeten Hautstellen gibt es noch andere vorbeugende Maßnahmen:

- Ernährung
- Hautpflege

Ernährung:

Eine ausgewogene Ernährung verhindert die Entstehung eines Dekubitus nicht, aber sie ist die Voraussetzung zur Erhaltung der

Gesundheit und die Überwindung von Krankheiten. Sie sorgt z.B. für eine gesunde Haut. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört ein abwechslungsreiches Angebot an Lebensmitteln und ausreichend Flüssigkeit. Besonders zur Wundheilung ist die ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß wichtig.

Hautpflege:

Eine gute Hautpflege ist ein weiterer wichtiger Bestandteil der Dekubitusvorbeugung. Sie dient dem Schutz der Haut vor schädlichen Einflüssen. Grundsätzlich gilt, dass jeder Wasserkontakt den natürlichen Schutzmantel der Haut angreift. Dementsprechend sollte man genau abwägen, wann und wie der zu Pflegenden gewaschen werden soll. Gut wäre es, wenn die Wäsche möglichst mit kühlem Wasser ohne Waschlösungen erfolgt. Zu warmes Wasser schädigt die Haut. Wenn auf reinigende Substanzen nicht verzichtet werden kann, sollten ph-neutrale Waschlösungen verwendet werden.

Auch Hautpflegeprodukte müssen der Haut des pflegebedürftigen Menschen angepasst sein. Zur Pflege der normalen bis trockenen Haut sollten Wasser in Öl (W/Ö) Präparate verwendet werden. Diese überziehen die Haut mit einem Fett-Wassermantel, der sie vor Austrocknung schützt.

Vermieden werden sollten:

- Alkoholische Einreibungen, mit z.B. Franzbranntwein. Der Alkohol trocknet die Haut aus und festes Reiben, bzw. massieren schadet der Haut.
- Hautabdeckende Pasten und Puder, z.B. Zinkpaste oder Baby puder
- Porenverstopfende Fettsubstanzen, z.B. Vaseline, Babyöl und Melkfett
- Desinfektionsmittel
- Farbige, quecksilberhaltige Mixturen, z.B. Mercurochrom
- Lebensmittel wie z.B. Olivenöl, Kokosöl

Die Ökumenischen Sozialstation Heidenheimer Land bietet Ihnen zur Dekubitusprophylaxe folgende Leistungen an:

1. Unsere Pflegefachkräfte beobachten Ihren Hautzustand

Zu Beginn unseres Pflegeauftrages und danach in individuellen Zeitabständen beurteilen wir Ihr Dekubitusrisiko und dokumentieren dieses in der Pflegedokumentation.

2. Unsere Pflegefachkräfte beraten und leiten an:

- Bedeutung von Druckentlastung , Bewegung, Lagerung, Ernährung und Flüssigkeitszufuhr.
- Auswahl und Anwendung druckentlastender Hilfsmittel und gute Hautpflege
- Bewegungsübungen
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr und entsprechende Ernährung.
- Lagerung, Mobilisation und gewebeschonende Transfer-techniken.

3. Unsere Pflegefachkräfte führen prophylaktische Maßnahmen durch:

- Diese leiten bei einer festgestellten Dekubitusgefährdung prophylaktische Maßnahmen ein, dazu gehört
 - Regelmäßige Beobachtung der gefährdeten Körperstellen
 - Hautpflege
 - Bewegungsübungen
 - Regelmäßig Lagerung
 - Organisation und Anwendung druckentlastender Hilfsmittel (Kissen, Matratzen, Polster)

Was Sie selbst tun können:

- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, mindestens 1,5 Liter /Tag
- Achten Sie auf eine eiweiß- und vitaminreiche Ernährung
- Führen Sie die empfohlenen Bewegungsübungen durch
- Führen Sie die empfohlene Hautpflege durch
- Wechseln Sie regelmäßig Ihre Inkontinenzartikel
- Sorgen Sie alle 2 Stunden für einen Lagerungswechsel.

Was wir Ihnen speziell zur Dekubitusprophylaxe anbieten:

Schulung in der häuslichen Umgebung

Die eingetragene Pflegeperson hat nach §45 Abs.1 Satz 3 SGB XI einen Anspruch auf individuelle Schulung in der eigenen Umgebung, dessen Kosten die Pflegekasse übernimmt. Unsere Pflegekräfte führen diese Schulungen durch.

Leistungsmodul Spezielles Lagern

Unsere Pflegefachkräfte führen bei Ihnen eine körper- und situationsgerechte Lagerung mit den vorbeugenden Maßnahmen zur Druckentlastung durch.

Leistungsmodul Hilfe bei der Ausscheidung

Unsere Pflegefachkräfte begleiten sie zur Toilette, wechseln Ihre Inkontinenzartikel, unterstützen sie bei der Intimhygiene und führen eine fachgerechte Hautpflege durch

Leistungsmodul Hilfe bei der Nahrungsaufnahme

Unsere Mitarbeiter/innen der Pflege oder der Hauswirtschaft unterstützen Sie beim Essen und Trinken, bereiten Ihre Mahlzeit mundgerecht zu, geben Essen und Trinken ein.

Wenn Sie weitere Fragen haben wenden Sie sich vertrauensvoll über die oben angegebenen Telefonnummern an die für Ihren Bereich zuständige Sozialstation.