# Umgang mit Dekubitus

näher am Nächsten

**Ökumenische Sozialstation**
**Heidenheimer Land**

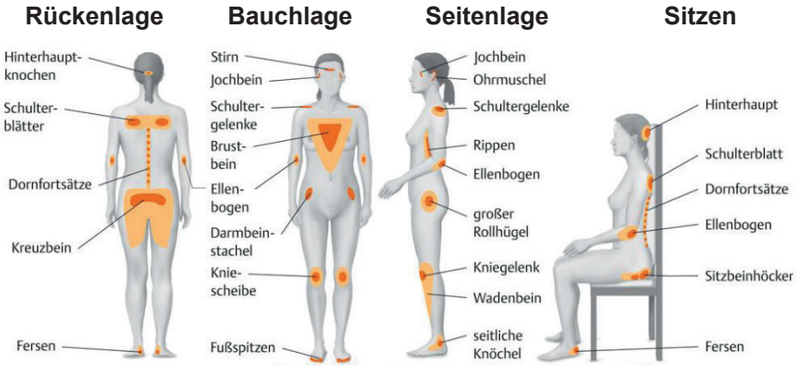
**Eine Information**
**für Betroffene und pflegende Angehörige**

Diese Information richtet sich an Klienten, die gefährdet sind, einen Dekubitus zu entwickeln und an pflegende Angehörige. Wir erklären Ihnen in dieser Broschüre, was zu einem Druckgeschwür führt und was Sie aktiv zur Vermeidung beitragen können.

## Was ist ein Dekubitus?

Ein Dekubitus ist ein Bereich lokaler Schädigung der Haut und des darunterliegenden Gewebes. Es wird auch Druckgeschwür, Wundliegegeschwür oder Druckulkus genannt. Gleichbedeutend ist auch die Bezeichnung Dekubitus. Das erste Anzeichen für einen Dekubitus ist eine abgegrenzte gerötete, verhärtete Hautstelle. Es kann auch eine Wasser- oder Blutblase entstehen. Wenn pflegetherapeutisch nicht eingegriffen wird, entstehen daraus große und tiefe Wunden, die für die Betroffenen sehr belastend sind.

## Wo entsteht ein Dekubitus?




## Wie entsteht ein Dekubitus?

Bei der Entstehung eines Dekubitus spielen 4 Faktoren eine Rolle.

**Druck und Zeit:** Wenn das Körpergewicht für längere Zeit auf ein und dasselbe Körperteil lastet. Das Gewebe ist schlecht durchblutet und es kommt somit zu Gewebeschäden.

**Reibung:** Wenn der Körper über eine Matratze gezogen oder in einem Rollstuhl hochgezogen wird, entstehen Hautschäden.

**Scherkräfte**: Wenn der Körper im Bett oder im Rollstuhl nach unten rutscht, die Haut dabei an der Unterlage „kleben bleibt“.



Wenn auf bestimmten Körperregionen über einen längeren Zeitraum zu viel Druck lastet oder Scherkräfte einwirken, kann das Blut nicht mehr ausreichend zirkulieren. Dadurch kommt es zu einer unzureichenden Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen und das Gewebe stirbt ab.

Die Hauptursache für die Entstehung eines Dekubitus ist somit die eingeschränkte Bewegungsfähigkeit eines pflegebedürftigen Menschen. Dadurch ist es ihm nicht möglich, den Druck, der durch die Belastung des Sitzens oder Liegens innerhalb einer gewissen Zeit entsteht, durch Ausgleichsbewegungen zu verlagern.

## Wer ist besonders gefährdet?

Gefährdet sind vor allem Menschen, die sich selbst nicht mehr bewegen können. Dies sind häufig pflegebedürftige Menschen, Menschen mit einer Lähmung und Menschen mit schweren Erkrankungen. Darüber hinaus gibt es weitere Faktoren, die die Entstehung eines Dekubitus begünstigen:

- vorgeschädigte Haut (trocken, rissig, schuppig, blass, feucht)
- Lähmung und Bewusstseinseinschränkungen
- Schlechte Durchblutung
- Feuchtigkeit (Harn- und Stuhlinkontinenz, Schwitzen)
- Über- und Untergewicht
- Mangelernährung (z.B. Vitaminmangel)
- eingeschränkte Schmerzwahrnehmung

## Was können Sie tun um einen Dekubitus zu vermeiden?

Da mit der Formel **„Druck x Zeit“** die Hauptursachen für die Entstehung eines Dekubitus beschrieben werden, muss sofort eine Druckentlastung erfolgen.
Diese erfolgt durch:

### Förderung der Eigenbewegung

Sich im eigenen Umfeld frei bewegen zu können ist für das Wohlbefinden von größter Bedeutung. Wenn dies nicht mehr möglich ist, wirkt sich dies negativ auf Körper, Geist und Seele aus. Jede Bewegung fängt im Kopf an: Gespräche, Fernsehen, Zeitung lesen, Musik hören, Ausüben von Hobbies etc. regt den Geist an, das wiederum zu einer Aktvierung des Körpers und des Körpergefühls führt. Die klassische Bewegungsförderung: Aufsetzen am Bettrand, das Gehen mit Unterstützung eines Helfers oder aber Bewegungsübungen im Bett und Rollstuhl. Wenn die Bewegungseinschränkung schon länger vorliegt, haben die Betroffenen oft das „Bewegen“ verlernt. Sie reagieren auf Aktivierung mit Angst oder Ablehnung.

### Der Einsatz von Hilfsmitteln

Wenn die Bewegungsförderung nicht ausreicht um das Dekubitusrisiko deutlich zu reduzieren, müssen Hilfsmittel eingesetzt werden. In den meisten Fällen reicht eine handelsübliche Matratze nicht mehr aus. Es gibt eine große Auswahl an speziellen Lagerungskissen, Sitzkissen und Lagerungsmatratzen. Aber die Idee dahinter ist immer die gleiche: Der Druck, der auf die gefährdete Körperstelle einwirkt, soll gemindert werden. Das geschieht auf drei Arten:

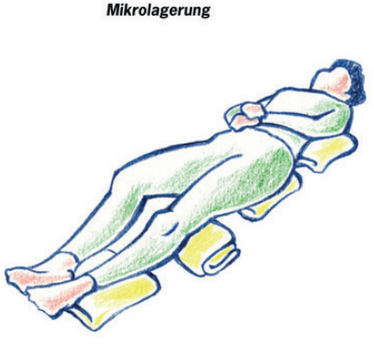
- durch eine wechselnde Druckverteilung
- durch eine Weichlagerung
- durch eine Freilagerung

**Unsere Pflegekräfte beraten Sie gerne bei der Auswahl und Beschaffung des geeigneten Hilfsmittels.**



### Positionswechsel durchführen

Zusätzlich zum Hilfsmittel müssen Betroffene ihre Position wechseln. Der gesunde Mensch nimmt im Liegen die Seiten-, Rücken- und Bauchpositionen (sogenannte Makrobewegungen) ein und macht in der Stunde 8 bis 40 kleine Bewegungen (sogenannte Mikrobewegungen). Wenn der Betroffene diese Bewegungen selbst nicht mehr durchführen kann, sollte er so gut es geht passiv positioniert werden. Die Positionsintervalle müssen individuell abgestimmt werden. Unsere Pflegekräfte schulen Sie gerne zum Erlernen dieser Techniken im Rahmen von Schulungen in Ihrer Umgebung. In der professionellen Pflege haben sich folgende Positionierungen bewährt:



**Nicht geeignete Hilfsmittel**

- **Mit Gel gefüllte Kissen:** sie werden meistens zum Lagern unter die Fersen gelegt, haben dort aber eine so kleine Auflagefläche, dass keine wirkliche Entlastung der Haut zustande kommt. Im Gegenteil: durch die kleine Auflagefläche erhöht sich das Risiko an den Druckstellen.
- **Synthetische oder echte Schaffelle:** sie fühlen sich zwar angenehm an, entlasten die Haut aber nicht. Wenn Sie ein Fell auf eine druckverteilende Matratze legen, nimmt deren Wirkung sogar ab.
- **Ringkissen:** führen dazu, dass das Gewebswasser (Lymphe) nicht mehr richtig abfließen kann. Dadurch verschlechtert sich die Durchblutung. Die Gefahr, ein Druckgeschwür zu entwickeln, steigt.

**Tägliche Hautpflege**

Ein Dekubitus kann nicht durch Cremes, Lotionen oder Salben verhindert werden. Aber, eine gesunde Haut ist weniger anfällig. Sie neigt nicht zu Infektionen oder wunden Stellen, sowie zu keinem Juckreiz. Daher ist eine regelmäßige Pflege wichtig. Bei der reinigenden Körperwaschung sollte nicht zu warmes Wasser verwendet werden. Wenn klares Wasser nicht ausreichen sollte, sind waschaktive Substanzen mit einem hautneutralem pH-Wert von 5,5 zu verwenden. Bei der Körperpflege muss das Hautpflegeprodukt der Haut der pflegebedürftigen Person angepasst sein. Zur Pflege der normalen bis trockenen Haut sollten Wasser in Öl-Präparate verwendet werden.

**Bitte vermeiden Sie folgende Präparate**

- alkoholische Einreibungen, wie z.B. mit Franzbranntwein, sind nicht geeignet, da Alkohol zur Austrocknung der Haut führt.
- Gelegentlich wird auch Zinkpaste zur Prophylaxe eingesetzt. Diese Maßnahme ist absolut nicht ratsam. Die weiße Paste deckt die Haut optisch ab und macht eine Hautbeobachtung schwierig. Zinkoxid hat zudem auf intakter Haut keine sinnvolle Funktion, es trocknet die Haut sogar aus.
- Leider werden heute noch relativ oft reine Fettprodukte, wie z.B. Melkfett, Vaseline oder Babyöl zur Hautpflege benutzt. Die Anwendung dieser Produkte ist nicht zu empfehlen, da aufgrund der Abdichtung der Hautporen keinerlei Wärmeaustausch stattfinden kann.



**Behalten Sie Ihre Haut im Blick**

Achten Sie auf Hautrötungen und Hautveränderungen. Bei Unsicherheit wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder an unsere Pflegefachpersonen. Als Selbsttest wird der Fingertest empfohlen. Dieser gibt bei richtiger Umsetzung eine zuverlässige Rückmeldung, ob es sich um ein Druckgeschwür handelt.

**Wie erkennen Sie einen Dekubitus?**

Wenn Sie an einer Körperstelle, die für die Entstehung eines Dekubitus typisch ist (siehe oben), eine Rötung entdecken, können Sie mit einem einfachen Test feststellen, ob es sich um einen Dekubitus handelt:

Drücken Sie mit dem Finger auf die gerötete Hautstelle. Dann ziehen Sie den Finger schnell zurück und beobachtet die Reaktion der Haut. Wenn sich unter dem Finger ein weißlicher Fleck gebildet hat, der sich dann binnen weniger Augenblicke wieder rötlich einfärbt, liegt **kein** Dekubitus vor. Ansonsten ist von einem Dekubitus auszugehen.

## Eine ausgewogene Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung verhindert die Entstehung eines Dekubitus nicht, aber sie beeinflusst die Risikofaktoren zu dessen Entstehung. 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 Eiweißen wichtig. Im Folgenden stellen wir Ihnen eine Rechenformel zur konkreten Ermittlung Ihres Eiweiß-, Flüssigkeits- und Zinkbedarfs zur Verfügung.

## Ernährung bei chronischen Wunden – Faustregeln (pro Tag)

- **1g Eiweiß pro kg Körpergewicht**

INFO BOX!

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

- **30 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht**

- **10 – 15 mg Zink**

INFO BOX!

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



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

INFO BOX!

| Besonders viel Vitamin C ist enthalten in: | |
|---|---|
| • Paprika | • Zitrusfrüchte |
| • Sanddornbeeren | • Beeren |

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

INFO BOX!

| Besonders viel Arginin ist enthalten in: | |
|---|---|
| • Erdnüssen | • Weizenkeimen |
| • Haselnüssen/ Walnüssen | • Haferflocken |

- **VERMEIDUNG VON ZUCKER**

## Materialien und Produkte für den Verbandswechsel

Wenn es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen zu einem Dekubitus kommt, sollte die Behandlung eines Dekubitus durch erfahrene Ärzte und Pflegefachkräfte erfolgen. Damit wir die Wundversorgung fachlich und hygienisch durchzuführen können. bitten wir Sie:

- 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.

## Ein Mitarbeiter bespricht mit Ihnen, was Sie bitte besorgen sollten:

- ☐ 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.

**Ökumenische Sozialstation**
**Heidenheimer Land**

Am Jagdschlößle 10
89520 Heidenheim
Telefon: 07321 98660
Telefax: 07321 986646
info@sozialstation-hdh.de
www.sozialstation-hdh.de

Stand: Mai 2024