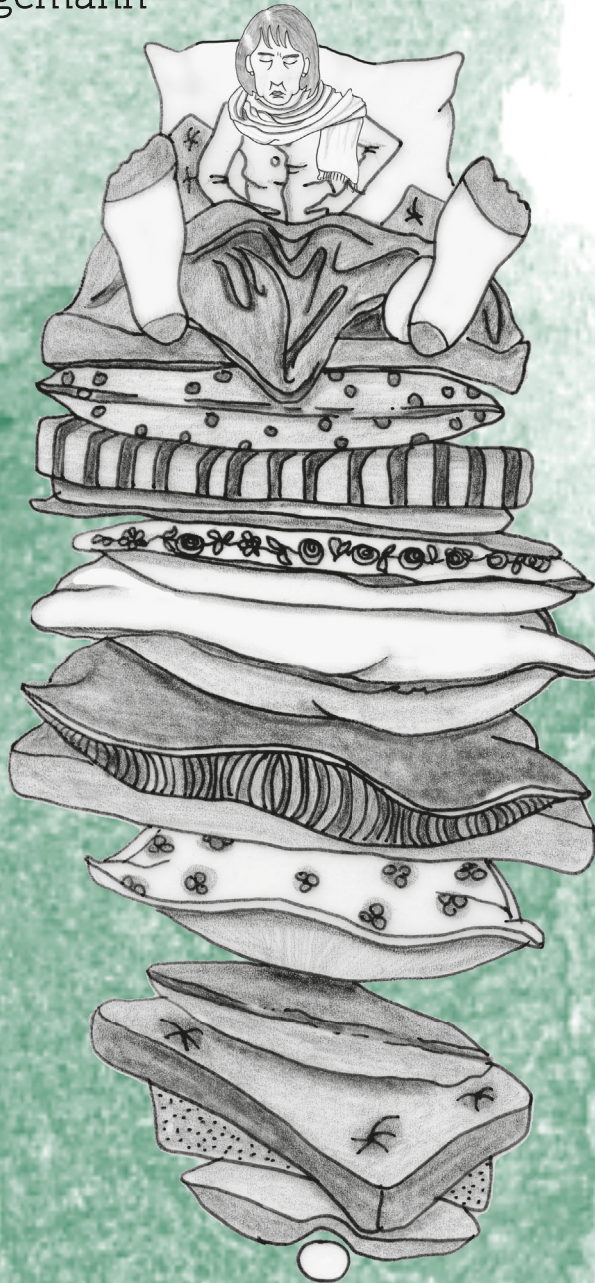




Häusliche Krankenpflege
Sabine Brüggemann



Beratungsblatt

Dekubitus

Ein Dekubitus ist eine örtlich begrenzte Schädigung der Haut und/oder des darunter liegenden Gewebes, die durch länger einwirkenden Druck entstanden sind. Durch langes Liegen, aber auch Sitzen auf der gleichen Stelle, werden die Haut und das darunter liegende Gewebe „gedrückt“. Dadurch kann das Blut in dem Bereich nicht mehr ausreichend fließen; das Gewebe wird

nur noch unzureichend mit Sauerstoff versorgt, stirbt ab und eine Wunde entsteht.

Diese kann von den oberen Hautschichten bis ins tiefere Gewebe, sogar bis zu den Knochen, reichen.

Daher möchten wir sie und Ihre Angehörigen mit diesem Beratungsblatt informieren, wie man Dekubitus vorbeugen und die vorhandenen Gefahren minimieren kann.

Was sind mögliche Ursachen?

Ein erhöhtes Dekubitusrisiko besteht für Menschen, die durch Krankheit oder Behinderung vollständig oder teilweise in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind und vorwiegend sitzen oder liegen. Eine dünne und trockene Haut ist häufig bei älteren Menschen zu beobachten, dies kann die Entstehung von Druckgeschwüren begünstigen. Weitere Risikofaktoren:

- Hohes Alter, reduzierter Allgemeinzustand
- Unter- oder starkes Übergewicht
- Durchblutungsstörungen
- Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes mellitus)
- Hautfeuchtigkeit und längeres liegen in Nässe bei Inkontinenz
- Ungenügende Flüssigkeits- und Nahrungszufuhr
- Reibung, Druck- und Scherkräfte
- Einschränkung der Mobilität, z.B. durch Lähmung oder Schmerzen

Am häufigsten treten Druckgeschwüre in der Steißregion, an Hüfte und Fersen auf. Aber auch Ohren, Hinterkopf, Schulterblätter und Zehen können betroffen sein.

Was können Sie selbst tun?

Die wichtigste Maßnahme zur Verhinderung eines Dekubitus ist Bewegung. Ist dies aus eigener Kraft nicht mehr möglich, können Angehörige den Betroffenen mit Hilfestellungen und kleinen Übungen unterstützen. Schon kleinste, so genannte Mikrobewegungen, können zur Druckentlastung beitragen und somit der Schädigung vor-

beugen oder eine Heilung begünstigen. Lassen sie sich vom unserem Pflegeteam dazu beraten und gegebenenfalls ein paar Übungen zeigen.

Eine gesunde Haut ist weniger gefährdet. Da jedoch die Haut mit zunehmendem Alter schneller austrocknet, muss auf eine gute Hautpflege geachtet werden. Verwenden sie deshalb seifenfreie Waschlotionen und Cremes auf „Wasser in Öl Basis“. Ebenfalls trägt eine ausgewogene Ernährung sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu einem intakten Hautzustand bei. Nehmen sie deshalb regelmäßig Milch- und Eiweißprodukte (Käse, Quark, Joghurt) zu sich und achten sie darauf, dass sie am Tag 1,5–2 L Flüssigkeit aufnehmen. Bei einem bestehenden Dekubitus ist eine eiweißreiche Kost zu empfehlen.

Welche Hilfsmittel gibt es?

Zur Unterstützung der prophylaktischen Maßnahmen können Hilfsmittel zum Einsatz kommen. Das Angebot reicht von einfachen Lagerungskissen, über Anti-Dekubitus-Matratzen bis hin zu Spezialbetten, um den Druck auf gefährdete Hautstellen zu mindern.

Wenn sie weitere Fragen zur Dekubitusprophylaxe und Hilfsmitteln haben, stehen ihnen unsere Pflegekräfte gern mit einer umfassenden Beratung zur Verfügung.

