



ADOLPHI-STIFTUNG

Expertenstandards

Hautinspektion und Hautpflege

Achten Sie auf Hautrötungen, insbesondere an den kritischen Stellen über einem Knochen.

Hautpflege

Eine intakte Haut kann der Druckbelastung eher widerstehen, daher sollte auf eine gute Hautpflege geachtet werden. Hier gilt das Prinzip: **Weniger ist mehr!** Seifen greifen den natürlichen Säureschutzmantel der Haut an, daher sollten druckgefährdete Hautpartien möglichst nur mit Wasser gereinigt und auch auf Reibungen verzichtet werden. Bei stärkeren Verschmutzungen bitte neutrale Waschzusätze (pH 5,5) verwenden und die Haut mit klarem Wasser nach waschen.

Keine durchblutungsfördernden Mittel (z. B. Franzbranntwein) auf die gefährdeten Partien aufbringen, denn sie trocknen die Haut aus.

Bei trockener Haut Wasser in Öl-Emulsionen auftragen. Immer Lotionen verwenden, nie Pasten, weil diese aufgrund ihrer Konsistenz die Hautatmung beeinträchtigen!

Bei Inkontinenz oder Schwitzen sollte auf eine gute Hautatmung geachtet werden. Pflegeprodukte, die die Hautbarriere schützen, werden empfohlen.

Sprechen Sie uns an

wenn Sie individuelle Beratung zur Dekubitusprävention wünschen, informieren wir Sie gerne!

Ihre Pflegefachkräfte der

ADOLPHI-STIFTUNG
Senioreneinrichtungen gGmbH

BONN-JOSEFSHÖHE
Senioreneinrichtungen gGmbH

EV. SENIORENZENTRUM
Essen-Frohnhausen gGmbH

EV. SENIORENZENTRUM
Kettwig gGmbH



Dekubitusprophylaxe

Der Entstehung eines Dekubitus
(Wundliegen) vorbeugen



ADOLPHI-STIFTUNG

www.adolphi-stiftung.de

Eine Informationsbroschüre
für Bewohner*innen
und deren Angehörige

In Deutschland leiden sehr viele Menschen an einem Dekubitus, der sich besonders im Alter, bei eingeschränkter Beweglichkeit und häufig bei Bettlägerigkeit bilden kann.

Die Behandlung kann je nach Schweregrad Wochen bis hin zu Monaten dauern und verursacht erhebliche Schmerzen. Wir möchten Sie mit dieser Broschüre über Ursachen und Möglichkeiten zur Vorbeugung eines Dekubitus informieren.

Was ist ein Dekubitus?

Ein Dekubitus, auch Druckgeschwür genannt, ist eine chronische Wunde, die sehr unterschiedliche Größen erreichen und von den oberflächlichen Hautschichten über die tiefer liegenden Bindegewebsschichten bis zum Knochen reichen kann.

Welche Ursachen können zu einem Dekubitus führen?

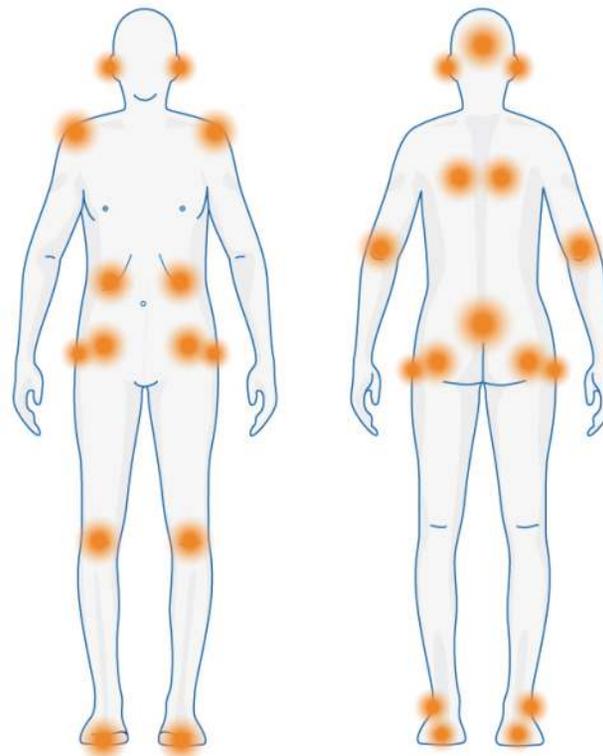
- Eingeschränkte Beweglichkeit
- Druck auf eine Körperstelle durch langes Liegen oder Sitzen in einer Position
- Beeinträchtigter Hautzustand
- Durchblutungsstörungen
- Herabgesetzte Wahrnehmungsfähigkeit über die Haut (z. B. bei Lähmungserscheinungen)

- Beeinträchtigter Ernährungszustand
- Erhöhte Hautfeuchtigkeit
- Begleiterkrankungen (z. B. Diabetes mellitus)

Wo kann ein Dekubitus entstehen?

Grundsätzlich kann ein Dekubitus an jeder Körperstelle entstehen. Besonders gefährdet sind jedoch Knochenvorsprünge, da dort die Haut direkt über dem Knochen liegt:

Kreuzbein, Fersen, Hinterkopf, Schulterblätter, Ellenbogen, Ohrmuscheln, Hüften, Knie und Knöchel im Liegen; Steißbein und Sitzbeinhöcker in sitzender Position.



Was können Sie tun?

Eigenbewegung ist der beste Schutz zur Vorbeugung. Diese Bewegungsfähigkeit gilt es zu erhalten und entsprechend der eigenen Möglichkeiten zu fördern durch

- regelmäßigen Wechsel zwischen Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen u.a. im Tagesverlauf
- Bewegungsübungen (ggf. Physiotherapie)
- Mikrobewegungen, das sind kleinste Eigenbewegungen wie z. B. die Lage des Kopfes geringfügig zu verändern, die Position von Oberkörper, Hüfte, Armen oder Beinen zu verändern oder die Füße zu bewegen.

Regelmäßige Positionswechsel

Dabei so viel Körperoberfläche wie möglich aufliegen lassen um gefährdete Stellen zu entlasten. Besonders gefährdete Körperstellen (z. B. Fersen) müssen unter Umständen vollständig freigelagert werden.

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme sind wichtig zur Vorbeugung von Druckgeschwüren und zur Förderung von Heilungsprozessen bei bereits bestehenden Hautdefekten. Die Ernährung sollte reich an Vitaminen und Spurenelementen sein, den täglichen Eiweißbedarf decken und eine ausreichende Kalorienzufuhr gewährleisten.