

... Ernährung

Es ist wichtig, dass Sie sich ausgewogen mit viel Eiweiß, ausreichenden Kalorien und gezielt mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien ernähren.

Sorgen Sie selbst immer für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Unser Pflegepersonal wird Ihnen bei der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme mit geeigneten Hilfsmitteln zur Seite stehen.

**Sollten sie noch weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Pflegepersonal!**

**Unsere Adresse:**

Rotes Kreuz Krankenhaus Kassel  
 Hansteinstraße 29  
 34121 Kassel  
 Telefon: 05 61/30 86-0  
 www.rkh-kassel.de

So finden Sie uns:



- 1 Ambulantes Herzzentrum
- 2 Druckkammerzentrum
- 3 Neurochirurgische Fachpraxis  
Radiologische Fachpraxis
- 4 Diabetes Schwerpunktpraxis

# Dekubitus- Wundliegen

**vorbeugen  
und vermeiden**



## Liebe Patientin, lieber Patient,

Mit dieser kleinen Broschüre möchten wir Ihnen und Ihren Angehörigen Hilfestellung zur Vermeidung eines Druckgeschwürs (=Dekubitus) geben.

## Vorbeugen ist besser als heilen

Dekubitus, auch Wundliegen oder Druckgeschwür genannt, ist eine häufige Komplikation in der Pflege älterer und bettlägeriger Menschen. Die Medizin versteht darunter eine Schädigung der Haut, die bis auf die Knochen reichen kann.

Gefährdet sind Menschen, die bettlägerig sind und/oder im Rollstuhl sitzen.

Zusätzlich gefährdende Faktoren sind:

- Unter- oder Übergewicht
- Hohes Alter
- Durchblutungsstörungen
- Lähmungen
- Hautfeuchtigkeit
- Ungenügende Flüssigkeits-/Nahrungszufuhr
- Schmerzen
- Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes mellitus)

## Wie entsteht ein Dekubitus

Ein Dekubitus entsteht durch Unbeweglichkeit. Diese führt zu erhöhter Druckbelastung des Hautgewebes. Der Patient kann sich nicht von alleine umlagern oder die Druckbelastung empfinden. Nach etwa zwei Stunden ohne Lagewechsel kann die Durchblutung der betreffenden Körperstelle dauerhaft gestört sein. Das Gewebe wird nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt und stirbt ab. Ein Druckgeschwür entsteht.

## Warum ist ein Dekubitus gefährlich?

Ein Dekubitus ist sehr schmerzhaft. Die Heilung eines tiefen Druckgeschwürs dauert Wochen, vielleicht sogar Monate. Nach der Abheilung können Dauerschäden bleiben.

Daher ist es von großer Bedeutung, dass die Entstehung eines Dekubitus konsequent vermieden wird.

## Wo entsteht am häufigsten ein Dekubitus?

Druckstellen bilden sich bevorzugt an Körperstellen, an denen sich Knochenvorsprünge befinden und die Haut weniger mit Unterhautfettgewebe gepolstert ist.

Am häufigsten treten Druckgeschwüre in der Steißregion, an den großen Rollhügeln (Hüfte), und an den Fersen auf. Aber auch die Ohren, der Hinterkopf, Schulterblätter und Zehen können betroffen sein.

## Wie erkenne ich einen Dekubitus?

Prüfen Sie die Haut regelmäßig nach eventuellen Anzeichen von Schädigungen. Vor allem, wenn die Haut über Druck belasteten Körperstellen eine Verfärbung (Rötung) aufweist und nach Druckentlastung nicht wieder ihre natürliche Farbe annimmt, sollten Sie aufmerksam werden

## Wie verhindere ich einen Dekubitus?

### Bewegung

Umso mehr Sie sich bewegen umso besser! Übungen, die die Beweglichkeit verbessern, sind wichtig. Wenn Sie sich nicht mehr selbst bewegen können, werden Sie von unserem Pflegepersonal in einem für Sie individuellen Zeitabstand umgelagert, auch in der Nacht. Für diese Lagerungen im Bett gibt es eine Fülle von Hilfsmitteln und Möglichkeiten. Zusätzlich gibt es besondere, Druck entlastende Matratzen und spezielle Lagerungskissen. Wir erklären Ihnen die Maßnahmen und beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne.

### Hautpflege

Gesunde Haut ist weniger Dekubitus gefährdet. Da die Haut im Alter schnell austrocknet, sollte auf eine gute Hautpflege geachtet werden. Die Haut sollte elastisch gehalten und vor dem Austrocknen bewahrt werden. Gehen Sie mit Hautreinigungsmitteln sparsam um und verwenden Sie eine milde Seife oder Waschlotion. Schützen Sie Ihre Haut mit einer zu Ihrem Hauttyp passenden Creme. Aber auch ständig feuchte Haut ist gefährdet. Daher sollten bei bestehender Blasenschwäche entsprechende Inkontinenzprodukte verwendet werden. Auch hier steht Ihnen das Pflegepersonal gerne beratend zur Seite.

### Ernährung

Bei allen Dekubitus gefährdeten Patienten ist dem Ernährungszustand besonderes Augenmerk zu schenken.