



## Information zu Dekubitusprophylaxe

Sehr geehrte Kundin,  
sehr geehrter Kunde,

wir möchten, dass Sie körperlich aktiv und vital bleiben. Daher haben wir es zu unserer Aufgabe gemacht, Sie vor einem Dekubitus zu schützen. Einen Dekubitus muss man nicht als unabwendbar hinnehmen. Nur wer die ursächlichen Risiken und Gefahren erkennt, kann diese minimieren. Dieses Informationsblatt möchte Sie über Risikofaktoren und positive Beeinflussungsformen informieren.

### Dekubitusprophylaxe

Als Dekubitusprophylaxe werden alle Maßnahmen zur Vorbeugung eines Dekubitus (= Druckgeschwür oder Wundliegen) bezeichnet, der sich aufgrund einer eingeschränkten Bewegungsfähigkeit entwickeln kann. Um die Entstehung eines Dekubitus zu vermeiden, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Wir haben daher die wichtigsten Fakten in dieser Informationsschrift für Sie zusammengestellt.

### Was versteht man unter Dekubitus?

Ein Dekubitus ist eine Hautschädigung, die auftritt, wenn auf eine Hautstelle zu lange ein zu großer Druck ausgeübt wird. Deshalb wird ein Dekubitus auch als „Druckgeschwür“ bezeichnet.

Wichtigster Faktor für die Entstehung eines Dekubitus ist der **Druck** des **eigenen Körpergewichtes** auf ein bestimmtes Hautareal (z. B. die Steißregion) sowie die **Zeit** (ca. 1,5 – 2 Stunden), die der Druck beim Sitzen oder Liegen anhält.

### 1. Bewegung des Menschen

Wenn wir liegen oder sitzen, ruht das gesamte Körpergewicht auf einer relativ kleinen Hautfläche. Bei gesunden Menschen ist das kein Problem, da der Körper über einen Automatismus verfügt, der dafür sorgt, dass wir unsere Position regelmäßig verändern. Jede Liege- oder Sitzposition wird irgendwann ungemütlich und wir drehen uns vom Rücken mal auf die rechte und auf die linke Seite. Oder wir verlagern im Sitzen das Gewicht von der rechten Körperhälfte auf die linke. Die belastete Hautfläche kann sich in dieser Zeit regenerieren.

Bei schwerkranken Menschen fehlt diese Warnfunktion häufig. Sie merken nicht, dass sie seit längerem ihre Position nicht mehr verändert haben. Oder es fehlt Ihnen die Körperkraft, um sich beispielsweise zur Seite und danach wieder zurück auf den Rücken zu drehen. In der Folge wird die Haut über Stunden einem großen Auflagedruck ausgesetzt.

### 2. Folgen des Drucks

Durch den Druck werden die versorgenden Blutgefäße im Gewebe zusammengepresst. Die Folge ist eine Mangeldurchblutung im betroffenen Hautareal, da die Hautzellen nicht mehr mit Nährstoff- und Sauerstoffreichem Blut versorgt werden können.

Bei länger anhaltendem Druck werden die dort befindlichen Nervenzellen unwiderruflich geschädigt. Der Betroffene spürt an dieser Stelle keine Schmerzen mehr und ändert daher seine Liege- oder Sitzposition nicht. Sind die Gefäße zu lange komprimiert, werden die Körperzellen nicht mehr versorgt – und sterben ab.

### 3. Reibung und Scherkräfte

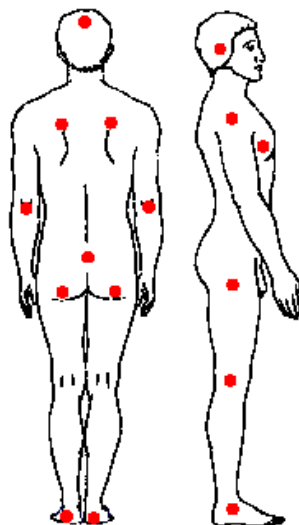
Kommen (beispielsweise beim Betten eines Pflegebedürftigen) noch Belastungen durch Reibung oder Scherkräfte dazu, dann wird die Haut zusätzlich geschädigt.

Die Reibung kann durch das "Runterrutschen im Bett" entstehen, sie verursacht ebenfalls Verletzungen an der Haut.

Zu Scherung (Verschiebung der verschiedenen Hautschichten gegeneinander) kann es beim Hochziehen, Umdrehen und Lagern des Pflegebedürftigen kommen. Gerade bei älteren Menschen, deren Haut nicht mehr so elastisch ist, können durch Scherkräfte ganze Hautschichten voneinander getrennt werden.

## Wo kann ein Dekubitus auftreten?

Besonders gefährdet für Druckstellen sind alle Gewebebezirke, die wenig Muskeln und Fettgewebe über Knochenvorsprüngen aufweisen wie z.B. an den Fersen, auf den Hüftknochen, auf den Schultern, auf dem Hinterkopf und auf den Ellenbogen.



## Wer ist gefährdet?

Der wichtigste Faktor ist die Mobilität. Wer jeden Tag auf den eigenen Beinen unterwegs ist, wird in den allermeisten Fällen keinen Dekubitus entwickeln. Leiden Sie jedoch an einer Erkrankung, die Sie an das Bett fesselt, steigt das Risiko deutlich an. Ein erhöhtes Risiko einen Dekubitus zu bekommen haben z. B. Menschen:

- ➔ mit einem schlechtem Hautzustand (trockene, rissige, spröde Haut, Hautkrankheiten)
- ➔ die Einnässen (unter Urininkontinenz leiden). Ist die Haut nicht gut vor Urin geschützt, kann sie aufweichen (mazerieren) und ist somit viel anfälliger für Schädigungen.
- ➔ mit Durchblutungsstörungen
- ➔ die einen reduzierten Allgemeinzustand haben (z. B. Tumorkranke, schwache und magere Menschen) Ihnen fehlt die „polsternde Fettschicht“, die normalerweise einen großen Teil des Drucks abfedert.
- ➔ die unter Bewegungsmangel leiden (z. B. durch Lähmung, Behinderung, Bewusstlosigkeit, Gippschienen, usw.)
- ➔ die bewusstlos oder gelähmt sind, etwa nach einem Schlaganfall. Sie spüren den Schmerz nicht, der auftritt, wenn ein Hautbereich überlastet wird.
- ➔ mit Fieber

## Vorbeugende Maßnahmen

### 1. Hautschutz und Hautpflege

- ➔ Hautreinigung mit klarem Wasser.
- ➔ Pflege mit Wasser-in-Öl Lotionen

### 2. Mobilisation

- ➔ Wann immer es möglich ist, werden wir Sie bitten, das Bett zu verlassen und einige Schritte zu gehen oder sich zeitweise in den Sessel/Rollstuhl zu setzen. Dies ist die beste Vorbeugemaßnahme.
- ➔ Mehrmals täglich Bewegungsübungen durchführen (lassen). Fragen Sie hierzu auch zu unserem Angebot „Warm up“.

### 3. Druckentlastung

- ➔ Betroffene Stellen druckfrei lagern (nie auf gerötete Stellen lagern!)
- ➔ Fördern von kleinen Bewegungen (Mikrobewegungen) z.B. Kopf drehen, Lage von Armen oder Beinen verändern.
- ➔ Wechsel der Position nach Plan wie z.B. 30° Seitenposition links / rechts und Rückenlage im Wechsel

### 4. Vermeidung von Reibungs- und Scherkräften

### 5. Ernährung

- ➔ Achten Sie auf eine ausreichende und ausgewogene Ernährung, Vitamin- und Eiweißreich.
- ➔ Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich.

### 6. Druckverminderung durch Weichlagerung

- ➔ Spezialmatratzen und Lagerungshilfsmittel verwenden

## Weitere Informationen

Weitere Informationen zum Thema erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt und bei Ihrer Krankenkasse. Sanitätshäuser können Sie besonders zu Hilfsmitteln zur Druckentlastung beraten. Wenn Sie Fragen haben, stehen Ihnen unsere Pflegekräfte jederzeit zur Verfügung. Oder rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne:



Tel.: (0621) 738614  
Fax: (0621) 731819  
Email: [info@provita-ma.de](mailto:info@provita-ma.de)  
Internet: [www.provita-ma.de](http://www.provita-ma.de)

Bürozeiten: Montag – Freitag  
08.00 Uhr – 13.00 Uhr  
14.00 Uhr – 18.00 Uhr