

## **Leitfaden**

**zur**

## **Dekubitusprophylaxe**

## **Was bedeutet Dekubitus ?**

Das Wort Dekubitus kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Wundliegen. Ein Dekubitus ist ein Druckgeschwür und zählt zu den chronische, schlecht heilenden Wunden, die unterschiedliche Größe erreichen können. Die Heilung kann mehrere Wochen oder sogar Monate dauern. Es kann zu einer Infektion kommen und manchmal ist ein chirurgischer Eingriff erforderlich.

Ein Dekubitus verursacht Schmerzen und schränkt die Lebensqualität des Betroffenen ein. Anfangs kann er aussehen wie ein Sonnenbrand, im weiteren Verlauf wie ein Schürfwunde oder Brandblase. Bei längerer falsch oder unbehandelte Wunde kann diese schnell in die Tiefe gehen.

## **Wie entsteht ein Dekubitus ?**

Der gesunde Mensch bewegt sich ständig, auch wenn er beim Liegen oder Sitzen " bewegungslos" erscheint. Er dreht sich unwillkürlich im Schlaf oder steht auf, weil er die Signale " nicht mehr liegen oder sitzen können " von seinem Körper empfängt und umsetzt.

Normalerweise reagiert der Körper auf Druck mit Schmerz und lässt eine Bewegung folgen.

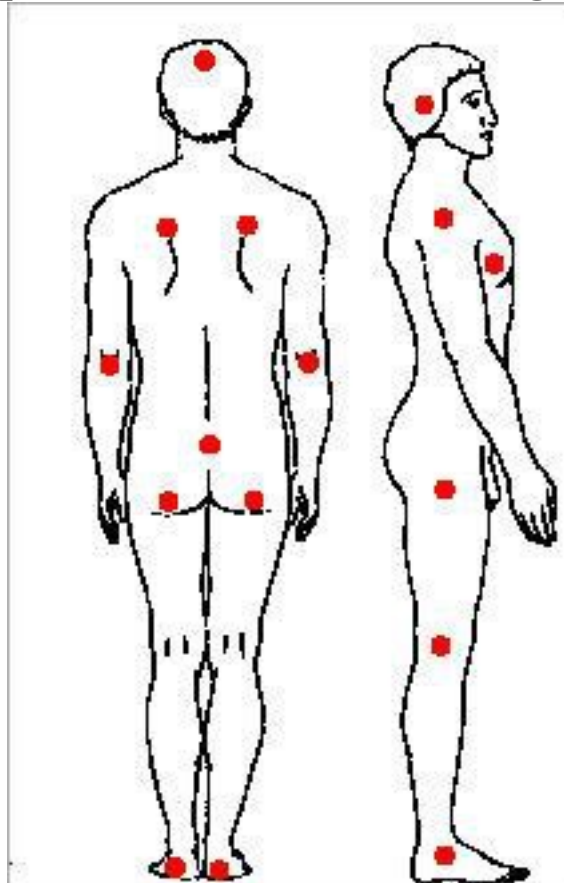
Jeder Druck auf die Haut wirkt auch auf die darunter liegenden Blutgefäße. Hält Druck länger an, werden die umliegenden Zellen mit weniger Nähr- und Sauerstoff versorgt. Dies führt zu einer nachhaltigen Schädigung der Zellen. Sie sterben je nach Dauer der Druckeinwirkung und Größe des Gebietes ab.

## **Welche Faktoren tragen zur Entstehung eines Dekubitus bei ?**

Außer dem Allgemeinzustand und der Beweglichkeit ( Mobilität ) eines Menschen begünstigen weitere wichtige Faktoren die Entstehung eines Dekubitus:

- Durchblutungsstörungen
- Mangelernährung, besonders Eiweißmangel
- zu geringe Trinkmenge
- schlechter Hautzustand
- Feuchtigkeit durch Schwitzen, ungenügendes Abtrocknen oder bestehendes Unvermögen, Urin und Stuhlgang halten zu können ( Inkontinenz)
- Abwehrschwäche
- Infektion
- Reibung und Scherkräfte, die auf die Haut einwirken
- Medikamente
- Druck

**Welche Körperstellen sind besonders gefährdet ?**



- Stirn
- Wirbelsäule
- Rippen
- Beckenknochen
- Fußknöchel
- Ohrmuschel
- Schultern
- Kreuz- und Steißbein
- Kniescheiben
- Zehen
- Hinterkopf
- Ellenbogen
- Knochenvorsprung am Oberschenkel
- Fersen

**Auch Körperstellen, an denen Haut auf Haut liegt, sind besonders gefährdet, wund zu werden, wie:**

- Achselhöhlen
- Bauchfalten
- Kniekehlen
- weibliche Brust
- Leistenbeugen
- Finger
- Ellenbeugen
- Gesäßspalte
- Zehen

## **Welche Maßnahmen helfen vorbeugend und bei bestehenden Dekubitus ?**

### **Mobilisation**

Die wirksamste Methode gegen die Entstehung eines Dekubitus ist die Mobilisation.

In Absprache mit dem betreuenden Arzt und dem Pflegedienst sollten Sie Ihren Angehörigen so oft wie möglich bewegen.

Das können kleine Bewegungen sein, oder Positionswechsel, z.B. Sitzen an der Bettkante, Umsetzen vom Bett in den Stuhl sowie Hilfe beim Gehen.

Wichtig dabei ist, die Selbständigkeit zu fördern. Wenn der Zustand sich bessert, ist die Hilfestellung zu reduzieren.

## **Vermeidung von Scherkräften**

Scherkräfte entstehen immer dann, wenn Patienten im Bett verrutschen und es zu Reibungen auf der Haut oder zu Überlappungen von Gewebeschichten kommt.

Deshalb soll das Herunterrutschen verhindert werden.

Wie Sie Ihren Angehörigen schonend für ihn und sich selber bewegen können, und welche Hilfsmittel Sie wann am sinnvollsten einsetzen, wird Ihnen von unseren Pflegekräften gerne gezeigt.

## **Lagerung**

Die wichtigste Maßnahme bei Personen, die selbst nicht mehr in der Lage dazu sind, Positionswechsel durchzuführen, ist die Lagerung.

### **a.) 30° Lagerung**

Die effektivste Form ist die 30° Schräglagerung, bei der entweder die rechte oder linke Körperhälfte mit Kissen oder einer längs zusammengerollten Decke unterstützt wird. Diese Stellung eignet sich zur Druckentlastung und Entlastung, weil der Körper in dieser Position durch die Gewebemuskulatur gut abgepolstert ist und sich keine Knochenvorsprünge darunter befinden.

Die Lagerung sollte alle 2 Std. im Wechsel rechte Seite, Rückenlage, linke Seite erfolgen, wenn es das Krankheitsbild

zulässt. sollte eine der Positionen nicht möglich sein, wechselt man zwischen den beiden anderen, jedoch verkürzt sich hierbei die Erholungsphase von der Druckbelastung. Bei bereits bestehendem Dekubitus ist eine Freilagerung der betroffenen Stelle notwendig.

Des Weiteren sollten Sie darauf achten, dass Falten und Essensreste in Kleidungsstücken und Unterlagen, zu enge Kleidung und Knöpfe oder falsch liegende Katheter und Sondenschläuche zu Druckstellen führen.

In der Nacht können Sie die Lagerungsabstände verlängern, um Ihrem Angehörigen und sich eine längere Ruhephase zu gönnen.

### **b.) Mikrolagerungen**

Ziel der Mikrolagerung ist es, mit kleinsten Schwerpunktverlagerungen eine zeitweilige Druckentlastung bestimmter Körperareale zu erreichen. Sie ersetzt nicht das regelmäßige Umlagern, ist aber bei Personen, die sich selbst nicht ausreichend bewegen können, schnell und sanft zusätzlich durchzuführen.

Hierzu wird ein zusammengefaltetes Handtuch oder ein kleines Kissen im Uhrzeigersinn unter einzelne Körperareale geschoben.

### **c.) Schiefe Ebene**

Für die Schiefe Ebene wird die Matratze mit einer längs zusammengerollten Decke oder einem Schaumstoffkeil über die gesamte Bettlänge um ca. 20 cm angehoben.

Diese Lagerung ist auch für Ungeübte leicht durchzuführen. Sie ist besonders schonend, weil der Betroffene nicht gedreht werden muss.

#### **d.) Freilagerung**

Eine Freilagerung kann besonders an der Ferse gut durchgeführt werden. Die Ferse stellt durch den nach außen gewölbten Knochen ein besonderes Problem dar. Der Druck nimmt in der Tiefe zu und kann nur durch Freilagerung entlastet werden. Dabei ist zu berücksichtigen, dass kein Druck auf die Achillessehnen ausgeübt wird, und die Knie nicht überstreckt werden.

Sollten sie Fragen zur Lagerung oder Lagerungshilfsmittel haben, stehen unsere Pflegefachkräfte gerne zur Verfügung.

#### **Hautpflege**

Gute Hautpflege ist ein wichtiger Bestandteil bei der Vermeidung eines Dekubitus, denn vorgeschädigte Haut erhöht das Risiko deutlich.

Wenn Ihr Angehöriger eine sehr trockene und spröde Haut hat, sollten Sie Ölbäderzusätze benutzen. Auf den Zusatz von z.B. Babyöl sollten Sie verzichten, da es lediglich auf der Wasseroberfläche schwimmt und nicht in die Haut einzieht.

Hautpflegeprodukte zum Eincremen sollten auf die Hautbedürfnisse abgestimmt sein. Bei trockener Haut und normaler Haut empfehlen sich Wasser - in - Öl Verbindungen (W/Ö). Bei fettiger Haut können auch Präparate mit Öl - in - Wasser Verbindungen (Ö/W) benutzt werden. Lassen Sie sich in der Apotheke oder Drogerie beraten.

Grundsätzlich ist es wichtig die Haut schonend, aber gründlich, selbst in Hautfalten und Zwischenräumen von Zehen und Fingern, abzutrocknen.

### **Ernährung und Trinken**

Auch die Ernährung und die Trinkmenge sind bei der Therapie und Vorbeugung von Druckgeschwüren von großer Bedeutung. Der Bedarf an Energie, Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen, steigt bei Menschen mit einem Dekubitus beträchtlich an.

Das Normalgewicht ist anzustreben, da das Dekubitusrisiko bei über- und untergewichtigen Personen stark zunimmt.



## **Schlusswort**

Es gibt im Handel zahlreiche Lagerungshilfsmittel, oft reicht es aber aus, den Körper mit handelsüblichen Decken und Kissen oder mit gefalteten Handtüchern zu lagern.

Da das Angebot vielfältig ist und jedes System sich auch nachteilig auf den Zustand Ihres Angehörigen auswirken kann, sollten Sie mit der Pflegefachkraft den Bedarf absprechen.

## **Haben sich noch Unklarheiten oder Fragen ergeben ?**

Sie können sich gerne an uns wenden:

**Kramer & Kramer**

Pappelallee 22

10437 Berlin

Tel.: 448 55 04

Bürozeiten: Mo - Fr 08.00 - 16.00 Uhr

Email: [info@kramer-kramer.eu](mailto:info@kramer-kramer.eu)