



- Hautpflege

Ein wichtiger Punkt der Dekubitusprophylaxe ist die Hautpflege, da eine vorgeschädigte Haut das Dekubitusrisiko deutlich erhöht.

Hautpflege sollte immer nach einem vorgegebenen Schema unter Berücksichtigung des Hauttyps, eventueller Hautveränderungen und der eigenen Bedürfnisse des Erkrankten durchgeführt werden.

Neben Aspekten der Reinigung sollten Waschungen immer auch unter einem therapeutischen Gesichtspunkt betrachtet werden. Hier stehen vor allem die beruhigende und die belebende Waschung im Vordergrund.

- Ernährung

Fehl- und Mangelernährung stehen in engem Zusammenhang mit der Entstehung eines Dekubitus. Mangelernährung führt zu Gewichtsverlust und im Rahmen dessen zu einer Reduktion des Unterhautfettgewebes. Dies lässt an exponierten Stellen Knochen besonders hervortreten. Bei eingeschränkter Beweglichkeit kann dies zu länger dauernder Druckeinwirkung auf das Gewebe führen und letztendlich einen Dekubitus erzeugen.

Aber nicht nur unterernährte Personen sind gefährdet, sondern auch fehlernährte Menschen. Stark fettleibige Menschen leiden oft unter eingeschränkter Mobilität, was wiederum die Dauer der Druckeinwirkung auf das Gewebe verlängert und somit das Risiko einer Dekubitusentstehung deutlich erhöht.

Wichtig ist vor allem das Risiko von Fehl- und Mangelernährung diätetisch anzugehen. Noch besser ist es, dafür Sorge zu tragen, dass solche Situationen gar nicht erst entstehen.)

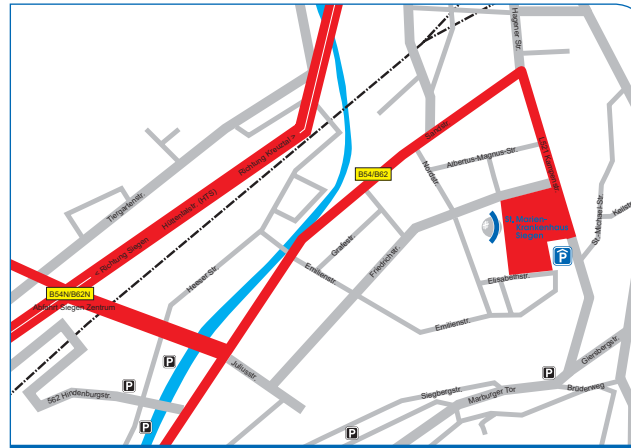
Kontakt und Information:

Petra Gahr, Lehrerin für Pflege, Trainerin für Kinaesthetics®

Patricia Mehring, Pflegepädagogin (FH),
Expertin für Rhythmische Einreibung

St. Marien-Krankenhaus Siegen
Kampenstr. 51, 57072 Siegen
Telefon: 0271/ 231-2312

Ihr St. Marien-Krankenhaus Siegen



Dekubitus

Ein drückendes Problem



Eine Information
für Betroffene
und deren Angehörige

1. Was ist ein Dekubitus?

- ein Hautdefekt, der meist aufgrund des Drucks durch das eigene Körpergewicht entsteht

2. Welche Ursachen hat ein Dekubitus?

- Druck durch langes Liegen oder Sitzen
- Scherkräfte (eine Verschiebung der verschiedenen Hautschichten gegeneinander)

3. Was führt zu einem Dekubitus?

- eingeschränkte Beweglichkeit
- Austrocknung / Flüssigkeitsmangel
- Mangelernährung
- Unter- und Übergewicht
- Alter
- feuchte Haut

4. Welche Körperstellen sind gefährdet?

Grundsätzlich kann ein Dekubitus an jeder Körperstelle auftreten. Besonders gefährdet sind jedoch alle Knochenvorsprünge, z. B. Schulterblatt, Gesäß, Fersen.

Ein Dekubitus stellt eine große Belastung für den Betroffenen und seine Angehörigen dar. Starke Schmerzen mit der Folge des gesellschaftlichen Rückzugs sind häufig die Konsequenz. Eine Therapie dauert oft Wochen bis Monate. Infolgedessen sollte ein Druckgeschwür erst gar nicht entstehen. Vorbeugende Maßnahmen sollen hievor schützen.)

5. Was können Sie gemeinsam mit dem Betroffenen tun?

- Bewegungsförderung
Hierunter versteht man die geistige und körperliche Aktivierung der dekubitusgefährdeten Person.
Ziel ist es, die Eigenbeweglichkeit des Betroffenen zu erhalten und zu fördern.

Mikrolagerungen:

Bereits kleine Schwerpunktverlagerungen reichen aus, um eine prophylaktische Wirkung zu erzielen.

Diese erreicht man in Rückenlage, indem man ein zusammengefaltetes Handtuch unter das Gesäß und das Schulterblatt einer Körperhälfte legt.

Im Sitzen sollte ebenfalls eine Gewichtsverlagerung unter einer Gesäßhälfte durch ein gefaltetes Handtuch erfolgen. Auch Fersen können mittels eines gefalteten Handtuchs freigelegt werden (siehe Fotos). Alle 1–2 Stunden findet ein Seitenwechsel statt.

Mikrolagerungen eignen sich sehr gut für Schmerzpatienten und für den nächtlichen Positionswechsel.

Mikrobewegungen:

Bitte motivieren Sie den Betroffenen, häufig kleine Bewegungen durchzuführen, da diese eine Gewichtsverlagerung bewirken, z. B. den Arm auf den Brustkorb legen, das Gesäß rollen, den Kopf drehen oder ein Bein aufstellen.

Eine Mikrolagerung und Mikrobewegung ist auch beim Einsatz einer Anti-Dekubitusmatratze notwendig. Der Positionswechsel kann entsprechend verlängert werden.)

Der Einsatz von geeigneten Hilfsmitteln ist möglich, aber es gilt der Grundsatz: Weniger ist mehr, da viele Hilfsmittel die Eigenbewegung behindern!

