

# Dekubitus verhindern!



Wundliegen aktiv vorbeugen

## Was ist ein Dekubitus?

Ein Dekubitus ist ein Druckgeschwür, das bei Immobilität beim Liegen auf der Seite, auf dem Rücken und Bauch, sowie beim Sitzen auf einem Stuhl entstehen kann. Besonders gefährdet sind alle Stellen, an denen Knochenvorsprünge auf eine dünne Unterhautschicht treffen, wie an den Knöcheln, den Fersen, den Hüftknochen und am Kreuz- und Steißbein.

Durch häufige Lage- und Positionswechsel (alle 2 bis 3 Stunden) kann der Druck auf die entsprechende Stelle besser verteilt werden.

Ein sicheres Anzeichen für eine Druckstelle ist eine Hautrötung, die nicht mehr weiß wird, wenn man kurz mit dem Finger darauf drückt. Hier besteht bereits akuter Handlungsbedarf im Sinne einer Druckentlastung.

## So können Sie dem Wundliegen vorbeugen:

- Verwenden Sie zum Waschen nur ph-neutrale Waschlotionen oder waschen Sie sich lediglich mit klarem Wasser. So erhalten Sie den natürlichen Säureschutzmantel Ihrer Haut.
- Trocknen Sie sich nach jedem Waschen sorgfältig ab und vermeiden Sie dabei das Trockenrubbeln.
- Verwenden Sie Cremes und Lotionen lieber zurückhaltend, denn sie enthalten meist zu viel Wasser. Bei sehr trockener Haut benützen Sie bevorzugt Wasser-in-Öl-Präparate.
- Wenn Sie Inkontinenzartikel benötigen, sollten diese nach Verschmutzung umgehend gewechselt werden.
- Die Ernährung sollte möglichst eiweiß- und vitaminreich sein. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft, die Haut geschmeidig zu halten.
- Wenn Sie Schmerzen haben oder Ihre Pflegeperson Hautveränderungen feststellt, informieren Sie bitte sofort Ihre Pflegefachkraft.
- Regelmäßige Wechsel der Liege- oder Sitzposition beugen dem Entstehen von Druckgeschwüren vor.

- Achten Sie darauf, dass am Kissenbezug keine Falten oder Reißverschlüsse Druck auf die Haut ausüben.
- Vorsicht bei Sonden, Kathetern und Schienen, diese können bei falscher Lage zu Druckstellen führen.
- Verwenden Sie kein Puder, keine Pasten oder Hautpflegemittel auf Paraffin-Basis wie z. B. Melkfett, Pferdebalsam, Vaseline u. ä. Dies verstopft die Poren der Haut und sie kann nicht mehr atmen.
- Verzichten Sie auf Franzbranntwein. Da er kein Öl enthält, trocknet er die Haut zu sehr aus.

## Was können Sie als Angehörige tun?

- Lassen Sie den Pflegebedürftigen so viel wie möglich selbstständig machen.
- Ermuntern Sie den Pflegebedürftigen, sich zu bewegen, z. B. die Fersen anzuheben, oder sich auf Kissen weich zu lagern. Vermeiden Sie möglichst Reibungskräfte beim Umsetzen oder Drehen.
- Fordern Sie den Pflegebedürftigen auf, sich öfter im Bett zu drehen oder unterschiedliche Sitzgelegenheiten zu benutzen.
- Beim Sitzen ist der Druck auf den Kreuzbeinbereich sehr hoch. Achten Sie daher darauf, die Position möglichst oft zu verändern.
- Setzen Sie rechtzeitig, auch schon zur Vorbeugung, geeignete Hilfsmittel ein, beispielweise Gelkissen, Antidekubitusmatratze u. ä.

## Wir beraten und unterstützen Sie

Wir beraten Sie gerne, welche Lagerungshilfen und Hilfsmittel sinnvoll und notwendig sind.

Wir unterstützen Sie gerne bei der Beschaffung der Hilfsmittel über die Krankenkasse.

Wir schulen Sie im richtigen Umgang mit den Hilfsmitteln und weisen Sie in Lagerungstechniken ein.

Sprechen Sie mit uns!

## Sicher und gepflegt zu Hause

Wir betreuen und pflegen kranke und alte Menschen zu Hause, in den Stadtvierteln Neuhausen, Nymphenburg, Gern und Moosach.

Sie können sich auf uns verlassen, jeden Tag.

Ein fester Ansprechpartner und feste Pflegezeiten schaffen Sicherheit mit persönlicher Note.

Kundenwünsche stehen bei uns im Vordergrund.

Wir bleiben freundlich und flexibel, auch wenn mal nicht alles glatt läuft.

Langjährige Erfahrung ist die Grundlage unserer Beratungskompetenz.

Am besten erreichen Sie uns telefonisch zwischen 9.00 und 16.00 Uhr unter der Telefonnummer 0 89 - 10 11 93 68.



**Pflegedienst Schinner GbR**  
Margit Schinner, Lutz Vüllers-Krohn

Romanstraße 70 a  
80639 München  
Telefon 0 89 - 10 11 93 68  
Telefax 0 89 - 10 11 93 69  
info@pflegedienst-schinner.de  
www.pflegedienst-schinner.de