



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.



DEKUBITUSPROPHYLAXE

Was ist ein Dekubitus?

Ein Dekubitus ist eine örtlich begrenzte Schädigung der Haut und des darunterliegenden Gewebes. Er gehört zu den gravierenden Gesundheitsrisiken pflegebedürftiger, insbesondere älterer Menschen.

Weitere Bezeichnungen sind: Wundliegen, Druckgeschwür.

Betroffen sind vor allem bettlägerige Personen, die sich nicht selbständig drehen können. Dadurch wird immer die gleiche Stelle mit dem Körpergewicht belastet. Die lokale Durchblutung wird gestört. Das Gewebe erhält zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe. Schadstoffe werden nur langsam abtransportiert.

Ähnliches gilt auch für Menschen, die zwar sitzen, aber sich nicht selbst zurechtrücken können.

Wie und wo entsteht ein Druckgeschwür?

Wenn auf bestimmten Körperstellen über zu lange Zeit zu viel Gewicht lastet, werden die Haut und das darunter liegende Gewebe „gedrückt“.

Reibung kann das Entstehen eines Dekubitus fördern, z.B. beim „Runterrutschen im Bett“ oder auch bedingt durch ungeeignete Kleidung/Nachtwäsche oder zu enge Schuhe. Auch eine kleine Falte in der Kleidung oder Unterlage kann bereits zu einer Druckstelle führen.

Besonders gefährdet sind Körperstellen, an denen die Haut dem Knochen unmittelbar anliegt. Dazu gehören insbesondere die Steißregion, die Region über den Hüftknochen und die Fersen, aber auch Ohren, Hinterkopf, Schulterblätter und Zehen.

Warum ist es wichtig, ein Druckgeschwür zu vermeiden?

Bei tieferen Druckgeschwüren kann es zu schwerwiegenden Komplikationen kommen. Eine Heilung ist sehr langwierig und kann Wochen oder Monate dauern.

Woran können Sie als Angehörige/r erkennen, dass ein Geschwür entsteht?

Hautrötungen, die die nach kurzem, festem Fingerdruck nicht weiß werden, sondern rot bleiben, deuten auf ein sich bereits entwickelndes Geschwür hin.

Reagieren Sie sofort, wenn Sie den Verdacht einer beginnenden Hautschädigung haben!

Besser als auf erste Frühwarnzeichen zu warten ist jedoch, schon vorab bestehende Risiken zu erkennen und die Pflege von Anfang an daran auszurichten.

Wer ist besonders gefährdet, ein Druckgeschwür zu entwickeln?

- in ihrer Beweglichkeit eingeschränkte Menschen
- Menschen mit schlechtem Allgemeinzustand und ältere Menschen generell (größere Verletzlichkeit der Haut und langsamere Wundheilung)
- Menschen mit starkem Unter- oder Übergewicht
- Menschen mit Durchblutungsstörungen
- Menschen, die starke Schmerzmedikamente oder schlaffördernde Medikamente einnehmen
- Menschen mit Demenz

Was sind weitere Risikofaktoren?

Zu geringe Aufnahme von Eiweiß mit der Nahrung

erhöht das Risiko, ein Druckgeschwür zu entwickeln.

Ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr verlieren Haut und Unterhautbindegewebe ihre Elastizität.

Harn- und Stuhlinkontinenz fördern das Wundliegen. Feuchtigkeit und Säure auf der Haut überfordern die natürlichen Regulationsmechanismen.

Menschen mit Diabetes, nach einem Schlaganfall oder bei anderen Nervenerkrankungen spüren weniger. Daher empfinden sie häufig das erste Warnzeichen - den Schmerz - zu spät.

Wann ist die Haut besonders verwundbar?

Feuchtigkeit begünstigt das Wachsen von Keimen. Es kann zu lokalen Wunden und Entzündungen kommen.

Ständige Hautfeuchtigkeit, durch Schweiß, Wundsekrete, Urin oder Stuhl, reizt und erweicht die Haut und macht sie noch anfälliger für die Bildung eines Druckgeschwürs.

In aller Regel kann das Auftreten eines Druckgeschwürs vermieden werden. Die Heilung eines bestehenden Dekubitus ist dagegen meist sehr schwierig und langwierig.

Wie können Sie helfen, Druckgeschwüre zu vermeiden?

▪ In Bewegung halten

Maßnahmen der Mobilisierung sind Schlüsselfaktoren in der Vorbeugung eines Druckgeschwürs. Gewohnte Bewegungsabläufe sind möglichst beizubehalten. Zu langes Liegen ist ungünstig.

Alle Körperteile und Gelenke sollten regelmäßig bewegt werden. Auch während des Liegens im Bett oder beim Sitzen auf dem Stuhl sollte immer versucht werden, sich ein wenig zu bewegen. Zu empfehlen ist z.B. eine Druckentlastung durch kleine Bewegungen von Gesäß oder Fersen, auch in der Rückenlage.

Motivieren Sie Ihre/n Angehörige/n zum Verlassen des Bettes und unterstützen Sie beim Aufstehen. So fördern Sie den Erhalt der Eigenbeweglichkeit.

Sorgen Sie für regelmäßigen Positionswechsel im Sitzen und Liegen (ca. alle 2 – 3 Stunden).

▪ Gefährdete Regionen entlasten

Druckbelastete Körperstellen können Sie mit Pölstern sowie durch regelmäßige Positionswechsel im Bett entlasten. Fersen können Sie gut von Druck entlasten, indem diese mit einem kleinen Kissen unterstützt freilagern.

▪ Gegenüber Frühwarnzeichen aufmerksam sein

Wenn Körperstellen, auf denen die betreffende Person aufliegt, schmerzen, ist dies sofort einer professionellen Pflegekraft bekannt zu geben. Achten Sie vor allem auf Frühzeichen, wie bleibende Rötung, Erwärmung und Verhärtung der betroffenen Hautstelle.

Achten Sie auch auf Druckstellen durch Schuhe, Kleidung (Falten, BH ...), Brille und Zahnprothesen.

▪ Für ausreichende Ernährung und Flüssigkeit sorgen

Eiweißreiche Nahrung ist wichtig, z.B. durch Milchprodukte, Fisch, Fleisch. Ebenso ist auf Vitamine zu achten (eventuell Nahrungsergänzungsmittel). Flüssigkeitsmangel ist zu vermeiden, da sich dieser auch auf die Verletzlichkeit der Haut ungünstig auswirkt.

Motivieren Sie Ihre/n Angehörige/n, genügend zu trinken. (Wenn eine Hautfalte hochgezogen wird und stehen bleibt, hat die Person zu wenig Flüssigkeit aufgenommen).

▪ Die Körperpflege besonders sorgfältig durchführen

Achten Sie auf eine schonende Körperhygiene (mit pH-neutralen Produkten oder reinem Wasser, Haut nicht „trockenrubbeln“) und entsprechende Hautpflege. Beides ist zur Vorbeugung eines Druckgeschwürs unbedingt notwendig.

Nach der Körperpflege müssen vor allem Falten und schlecht zugängliche Stellen gut getrocknet werden.

Welche Hilfsmittel sollten eingesetzt werden?

- Spezielle Schaumstoffmatratzen (Gewichtszuordnungen beachten)
- ev. Wechselluftmatratzen, Luftstrommatratzen
- Spezialmatratzen
- Kissen zur Unterstützung/Weich- oder Freilagerung (z.B. der Fersen)
- Spezielle Sitzunterlagen (Sitzkissen)

Auswahl und Einsatz geeigneter Hilfsmittel sollten sehr sorgfältig auf Basis der individuellen Bedürfnisse und in Absprache mit professionellen Pflegepersonen und/oder behandelnden Ärzten/Ärztinnen erfolgen.

Folgende Lagerungsvarianten werden empfohlen:

▪ 30° - 60° Lagerung:

Ein Kissen wird rechts oder links der Wirbelsäule unter den Rücken gelegt, ein zweites unter den entsprechenden Unterschenkel. Diese Form der Lagerung bedarf einiger Übung und Drehtechnik, kann jedoch schnell erlernt werden.



▪ Schiefe Ebene:

Es wird entweder rechts oder links zwischen Matratze und Lattenrost ein Behelf gesteckt, damit die Matratze um ca. 20 cm angehoben wird. Hierzu eignen sich gerollte Decken oder Schaumstoffkeile. Zu beachten ist, dass diese über die gesamte Bettlänge reichen. Der Vorteil dieser Lagerung besteht in der einfachen Durchführung. Sie ist besonders schonend, da der/die Pflegebedürftige nicht gedreht werden muss.



Was für Sie als Angehörige immer wichtig ist:

- Vergessen Sie bei aller Fürsorge nicht, auf sich selbst und Ihre eigene Gesundheit zu achten.
- Reservieren Sie Zeitfenster und Kraft für sich selbst - und nutzen Sie diese Freiräume für Aktivitäten, die Ihnen gut tun.
- Pflegen Sie Beziehungen und Kontakte zu Menschen, die Ihnen ganz persönlich wichtig sind.
- Holen Sie sich Unterstützung.

Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten finden Sie u.a. auf der Website der Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger www.ig-pflege.at und bei den Dienststellen des Roten Kreuzes.

Vom Roten Kreuz gibt es immer wieder Kurse, in denen Sie praktische Anleitungen erhalten, wie pflegebedürftige Menschen betreut werden können; im Internet finden Sie dazu einen online-Kurs, in dem z.B. die Themen Hygiene, Krankenbeobachtung und Pflege behandelt werden: www.roteskreuz.at

IMPRESSUM:

Österreichisches Rotes Kreuz, Generalsekretariat, Gesundheits- und Soziale Dienste, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien, ZVR-Zahl: 432857691, E-Mail: service@roteskreuz.at, www.roteskreuz.at; Redaktion: Claudia Gröschel-Gregoritsch, Katharina Pils, Petra Schmidt, Monika Wild
© Österreichisches Rotes Kreuz, April 2020.

Kontakt Rotes Kreuz