

## Informationsblatt zum Umgang mit chronischen Wunden (für Betroffene/Angehörige)

Ihr Arzt hat bei Ihnen oder Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen eine chronische Wunde diagnostiziert. Wir möchten Sie darüber informieren, welche Möglichkeiten Sie selbst haben, den Heilungsprozess positiv zu beeinflussen.

### Was sind chronische Wunden?

Wenn eine Wunde vier bis zwölf Wochen nach ihrer Entstehung noch vorhanden ist, spricht man von einer chronischen Wunde. Die häufigsten chronischen Wunden sind:

- Ulcus cruris (offene Beine)
- Dekubitus (Druckgeschwür)
- Diabetisches Fußsyndrom (diabetische Fußwunden)

### Ulcus cruris (offene Beine)

Unter einem Ulcus cruris (Beingeschwür) versteht man eine schlecht heilende Wunde am Unterschenkel. Ursache ist eine Mangeldurchblutung der betroffenen Stelle. Diese Wunde ist zunächst klein, kann aber im Laufe der Zeit größer werden.

### Dekubitus (Druckgeschwür)

Ein Dekubitus (Druckgeschwür) entsteht durch einen permanenten Druck auf die Haut und die dadurch bedingte verminderte Durchblutung des Bereichs. Der anhaltende Druck, z. B. auf Gesäß oder Ferse, verengt oder verschließt die Blutgefäße des Gewebes. Zunächst zeigt sich eine starke Rötung an der betroffenen Hautstelle. Innerhalb weniger Stunden kann dort ein kleiner Hautdefekt entstehen, der im schlimmsten Fall immer größer wird. Als Folge der schlechten Durchblutung stirbt das Gewebe ab und eine Wunde entsteht, die die oberen Hautschichten betrifft oder bis ins tiefere Gewebe, oft bis zu den Knochen reicht.

### Diabetisches Fußsyndrom (diabetische Fußwunden)

Das diabetische Fußsyndrom (diabetische Fußwunde) entsteht als Folge einer Zuckerkrankheit (Diabetes). Der Heilungsverlauf der Wunde wird durch die Erkrankung und andere Faktoren gestört.

### Was ist ein Rezidiv?

Nach der Abheilung einer chronischen Wunde besteht die Gefahr, dass die Wunde wieder auftreten kann. Das Narbengewebe ist empfindlich und kann viel schneller erneut verletzt werden als gesundes Gewebe. Entsteht eine bereits verheilte Wunde aufs Neue, so nennt man dies Rezidiv.

## Wie können Sie den Wundverlauf positiv beeinflussen?

### Bewegungsförderung

Wichtig für den Behandlungserfolg ist es, Ihre Muskelpumpe zu aktivieren, um die Durchblutung zu fördern. Dies können Sie mit Geh- und Bewegungsübungen erreichen. Sollten Sie in Ihrer Bewegung eingeschränkt sein, kann Ihnen ein/e PhysiotherapeutIn Unterstützung bieten. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

Verwenden Sie Schuhe in denen Sie sicher und druckfrei stehen und gut laufen können.

## Ernährung

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ca. 30 ml/kg Körpergewicht am Tag, sofern ärztlich erlaubt). Möglichst etwa eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten trinken. Damit wird der Stoffwechsel angeregt und Giftstoffe werden schneller abtransportiert.

Essen Sie gesund und abwechslungsreich mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln vorzugsweise aus biologischem Anbau. Achten Sie auf vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung (vor allem Vitamin C und Zink).

Nehmen Sie zu jeder Mahlzeit eine zusätzliche Eiweißportion zu sich. Dabei wird zwischen tierischem Eiweiß (z.B. Milch, Joghurt, Quark) und pflanzlichem Eiweiß (z.B. Hülsenfrüchten, Gemüse-/Getreidearten, Nüssen) unterschieden.

Das pflanzliche Eiweiß hat gegenüber dem tierischen Eiweiß den Vorteil, dass es leichter verdaulich ist, vor Darmkrebs schützt, die Immunabwehr stärkt und für mehr Wohlbefinden sorgt.

Pflanzliches Eiweiß enthält außerdem kaum oder gar kein Purin, das Harnsäure bildet. Ist der Harnsäurespiegel zu hoch kann dies zu Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Immunschwäche, Nierensteine und Gicht führen.

Ein weiterer Vorteil ist, dass das pflanzliche Eiweiß den Cholesterinspiegel senkt, denn Ablagerungen in den Blutgefäßen können zu Schlaganfall und Herzinfarkt führen.

## Hautschutz/Hautpflege

Nehmen Sie Ihren Verband nicht selbstständig ab und vermeiden Sie es, in der Wundumgebung an der Haut zu kratzen oder die Wunde in irgendeiner Weise zu manipulieren.

Achten Sie darauf, dass die Kleidung nicht an der Wunde scheuert und kein Schmutz hineingelangt. Um die Entstehung neuer Wunden zu verhindern, sollten Sie auf eine geeignete Hautpflege achten. Halten Sie Ihre Haut geschmeidig und vermeiden Sie Druck und Verletzungen.

## Weitere Empfehlungen

Weiterhin können Sie die Wundheilung durch folgende Maßnahmen positiv beeinflussen:

- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Rauchentwöhnung
- gute Blutzuckereinstellung bei Diabetikern
- ggf. Kompressionstherapie der Beine (sog. Gummistrümpfe; nach ärztlicher Anordnung)

## Dekubitusprophylaxe

Jeder, der durch Krankheit oder Behinderung vollständig oder teilweise in seiner Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist und vorwiegend sitzt oder liegt ist dekubitusgefährdet. Dies betrifft meistens Menschen, die älter und/oder behindert sind.

Um einem Dekubitus vorzubeugen, werden besonders belastete und gefährdete Stellen vom Druck entlastet. Dies erfolgt durch häufige Lagewechsel und/oder den Einsatz von Hilfsmitteln.

Bei den Hilfsmitteln handelt es sich um spezielle Matratzen, Matratzenauflagen und Kissen, die aus den unterschiedlichsten Materialien bestehen und verschiedene technische Merkmale aufweisen. Sie bewirken entweder eine möglichst gleichmäßige Verteilung des Auflagedruckes auf die ganze, auf dem Hilfsmittel aufliegende Körperfläche oder sie verkürzen, mit Hilfe von aufgepumpten Kissen die Zeit, die der Druck auf das Gewebe einwirkt.

Welches Hilfsmittel für Sie oder Ihren Angehörigen das Richtige ist wird individuell geklärt. Ihre Bezugspflegekraft berät Sie hierzu gerne. Sie hält dazu auch Rücksprache mit Ihrem Hausarzt. Dieser kann Ihnen eine ärztliche Verordnung ausstellen, mit der in der Regel die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden.

## Pflegedienst GmbH \* Mario Kärtner

Ambulante Alten- und Krankenpflege  
Herrnbergstr. 36 \* 84428 Ranoldsberg  
Telefon: 08086 511 \* Telefax: 08086 94500  
Institutionskennzeichen: 462 916 660

Unser Service  
Ihr Wohlbefinden



### Spezielle vorbeugende Maßnahmen für den „diabetischen Fuß“

- Überprüfen Sie täglich Ihre Füße und Fußsohlen auf Verletzungen. Ein Handspiegel kann dabei unterstützend helfen.
- Zeigen Sie auch kleinste Veränderungen an den Füßen Ihrem Arzt. Je früher eine Behandlung einsetzt, umso größer sind die Chancen, dauerhafte Schäden zu vermeiden.
- Schauen Sie sich Ihre Füße nach einem längeren Spaziergang oder einer Wanderung an.
- Waschen Sie Ihre Füße regelmäßig, aber nicht länger als drei Minuten, damit die Haut nicht aufweicht.
- Nehmen Sie zur Fußwäsche nur lauwarmes Wasser.
- Trocknen Sie Ihre Füße vor allem zwischen den Zehen stets sehr sorgfältig ab. Cremen Sie Fußsohlen und Fersen mit einer harnstoffhaltigen Lotion ein, um Risse zu vermeiden.
- Verwenden Sie keine Schere, Nagelzwicker oder Raspeln und schneiden Sie Ihre Fußnägel nicht, sondern gehen Sie möglichst zu einem Fußpfleger/Podologen.
- Tragen Sie Strümpfe und Socken aus Naturfasern, um Ihre Füße warm und trocken zu halten.
- Laufen Sie nicht barfuss (Verletzungsgefahr).
- Gehen Sie zweimal im Jahr zur ärztlichen Fußkontrolle.

Bei einem Diabetes Mellitus und dadurch hervorgerufene Wunden oder Beschwerden wird eine professionelle Fußpflege durch einen zugelassenen Podologen in den meisten Fällen von der Krankenkasse übernommen. Ihr behandelnder Arzt kann Ihnen dafür eine Verordnung ausstellen.

### Behandlungsmöglichkeiten bei Schmerzen

Sprechen Sie Ihren Arzt an, damit er eine optimale Therapie zur Schmerzlinderung einleiten kann. Vermeiden Sie Kleidungsstücke die Druck auf die Wunde ausüben könnten. Beobachten Sie welches Verhalten dazu führt, dass die Wunde weniger schmerzt (z. B. Bewegung, Hochlegen der Beine).

### Hinweis

Ihre vom Arzt verordnete Behandlungsmaßnahme kann auch Schmerzen verursachen. Fragen Sie Ihren Arzt, wie diese gelindert werden können.

Quelle: ASB Ambulante Pflege GmbH Bremen

Wir bedanken uns für Ihre Aufmerksamkeit. Bei allen auftretenden Problemen haben Sie mit uns stets einen kompetenten Ansprechpartner, der Ihnen ebenso wie Ihr behandelnder Arzt mit Rat und Tat zur Seite steht. Bei Fragen oder Problemen sprechen Sie unsere MitarbeiterInnen vor Ort an oder melden sich bei uns im Büro unter: **Telefon: 08086 511**

*Mit den besten Wünschen zur Genesung,  
die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Ihres ambulanten Pflegedienstes*

Pflegedienst GmbH  
Mario Kärtner  
Herrnbergstr. 36  
84428 Buchbach (Ranoldsberg)

Telefon: 08086 511  
Telefax: 08086 94500  
E-Mail: mario.kaertner@t-online.de  
Internet: www.vilstal-pflege.de

Bank: VR-Bank Taufkirchen-Dorfen eG  
Kontonummer: 3323862  
Bankleitzahl: 70169566  
Institutionskennzeichen: 462 916 660