

Informationsblatt zum Vorbeugen von Druckgeschwüren (für Betroffene/Angehörige)

Mit diesem Informationsblatt möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich verständlich mit dem Vorbeugen von Druckgeschwüren zu beschäftigen. Die Inhalte entsprechen dem „Nationalen Expertenstandard zur Dekubitusprophylaxe“ und stimmen mit dem aktuellen Stand pflegewissenschaftlicher Erkenntnisse überein.

In den letzten Jahren hat das Wissen um die Verhinderung von Druckgeschwüren zugenommen – leider aber ihre Entstehung nicht in gleicher Weise abgenommen.

Jahrhunderte alte Pflegerituale zum Vorbeugen und Behandeln von Druckgeschwüren werden stets weiter verbreitet und finden fälschlicherweise immer noch Anwendung. Sie bewirken oft das Gegenteil und lassen Geschwüre erst entstehen.

Mit dieser Information möchte die Vilstal-Pflege Ihnen helfen, die neuesten Erkenntnisse in Ihre tägliche pflegerische Arbeit zu übernehmen.

Wie entsteht ein Druckgeschwür?

Ein Druckgeschwür (Dekubitus) entsteht durch Druck auf eine Körperzone in einer bestimmten Zeitspanne. Dabei werden Blutgefäße zusammengedrückt, das Körpergewebe wird nicht ausreichend ernährt. Es sterben Zellen ab. Die Folge ist eine Wunde – ein schmerzendes Druckgeschwür.

Wer ist gefährdet?

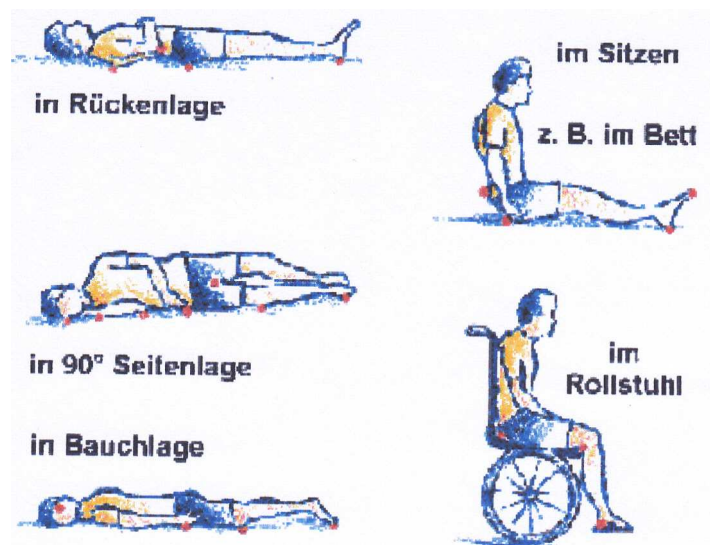
Menschen die gesund sind bewegen sich fast ständig – wenn auch nur minimal; es entsteht kein Dekubitus. Bewegungsunfähigkeit ist daher der wichtigste Grund für Druckgeschwüre. Lähmungen oder Schwäche sind zusätzliche Risikofaktoren, ebenso wie eine insgesamt schlechte Durchblutung und ein schlechter Ernährungszustand wie Unter- oder starkes Übergewicht.

Zusätzlich sind Scheuern durch Hin- und Herrutschen auf der Bettunterlage oder auch längeres Liegen in Nässe z. B. bei unkontrolliertem Harnverlust (Inkontinenz) weitere Risikofaktoren. In diesen Fällen werden Geschwüre durch Wundsein der oberen Hautschichten begünstigt.

Was Sie dagegen tun können!

Bei guter Vorbeugung durch häufige Bewegung, tägliche Beobachtung und Hautpflege kann ein Druckgeschwür jedoch fast immer vermieden werden – nur selten gibt es unvermeidliche Situationen. In der beruflichen Pflege gilt ein Dekubitus deshalb oft als Merkmal schlechter Versorgung.

Wo entsteht ein Druckgeschwür am ehesten?



Besonders gefährdet sind alle Körperstellen, an denen Knochen dicht unter der Haut liegen, wie z. B. das Kreuzbein (die Gegend oberhalb der Gesäßfalte), der Hinterkopf, die Fersen oder auch Schulterblätter und Ellenbogen.

Liegt die oder der Pflegebedürftige auf der Seite können auch Hüftknochen, Ohrmuscheln oder Fußknöchel „durchliegen“!

Sehr wichtig ist, dass diese Stellen regelmäßig beobachtet werden.

Wie sieht ein Druckgeschwür aus?

Ein Druckgeschwür beginnt mit einer bleibenden Hautrötung, evtl. entsteht eine Blase. Dann darf diese Stelle nicht mehr belastet werden, so dass das Gewebe sich erholen kann. Im zweiten Stadium entsteht eine zunächst oberflächliche Wunde, im dritten und vierten Stadium wird die Wunde dann jeweils tiefer und entzündet sich auch.

Manchmal ist die Haut auch an der Oberfläche noch intakt, aber unter einer Hornhautschicht, sieht man blauschwarzes, abgestorbenes Gewebe. Wenn die Wunde weiter aufliegt, kann sie nicht heilen, dadurch werden wiederum andere Körperstellen zusätzlich belastet.

Lagerung als vorbeugende Maßnahme

Empfehlenswert ist die so genannte 30° Lage, rechts und links im Wechsel. Sie wird von kranken/pflegebedürftigen Personen oft besser vertragen als das Liegen strikt auf einer Körperseite.

In der 30° Position liegen kaum Knochen auf, sondern die Weichteile seitlich am Rücken.

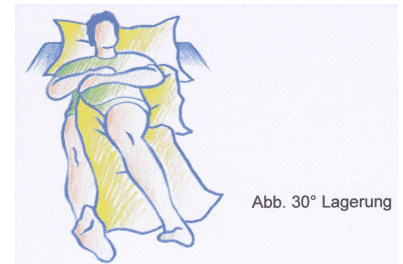


Abb. 30° Lagerung

Grundsätzlich gilt: Eigenbewegung fördern, Position wechseln und häufiger das Bett verlassen sind die besten Vorbeugungsmethoden. Falls Sie pflegender Angehöriger sind sorgen Sie bitte dafür, dass der Pflegebedürftige über die Zusammenhänge Bescheid weiß; auch darüber, was er selber tun kann.



Abb. Bauchlagerung (135° Lagerung)

Eine ähnliche und bequeme Lage nehmen auch viele Menschen halb auf dem Bauch liegend mit angewinkeltem Knie ein.

Allerdings ist diese Position bei Bewegungseinschränkungen schwer umzusetzen.

Druckreduzierung ist auch durch (kurzfristige) Freilagerung oder Weichlagerung möglich. Beide Ansätze bringen aber Probleme mit sich.

- Bei einer Freilagerung der Fersen durch ein untergelegtes Kissen erhöht sich der Druck im Gesäßbereich und bei Dauer droht eine Muskelverkürzung im Hüftbereich.
- Bei einer längerfristigen Weichlagerung auf speziellen Schaumstoffmatratzen geht das Körpergefühl verloren und durch einsinken bewegt man sich noch weniger.

Günstig ist eine Kombination der verschiedenen Möglichkeiten.

Dies gilt auch für elektrisch betriebene Wechseldruckmatratzen/Spezialbetten. Bei diesen kommt noch eine Geräuschbelastung und das Gefühl einer fremdartigen Oberfläche hinzu, außerdem erhöht sie das Bett. Ihr Einsatz ist nur bei höchster Gefährdung sinnvoll und selbst dann kann auf eine Druckentlastung im Bett nicht verzichtet werden.

Nicht empfehlenswert ist der Einsatz von Wasserkissen und Matratzen, Luftringe für das Gesäß und Fersenringe. Schaffelle im Bett sorgen lediglich für Gemütlichkeit haben aber keinen druckentlastenden Effekt.

An dieser Stelle ist wichtig zu sagen, dass im Sitzen ein hoher Druck auf den Gesäßbereich ausgeübt wird; auch hier ist nach längerer Belastung eine Druckentlastung nötig. Eine weiche Polsterung als Sitzkissen, aufstützen auf Armlehnen und aufstellen der Füße auf den Boden können helfen.

Hautschutz

Eine gute Hautpflege ergänzt die Vorbeugung gegen Druckgeschwüre. Die Haut, besonders an den druckgefährdeten Stellen, sollte geschmeidig und glatt gehalten werden. Bei trockener Altershaut empfehlen sich Wasser in Öl – Hautemulsionen (Aufdruck beachten oder nachfragen!).

Schon reines Wasser stört den hauteigenen Schutzmantel. Der Einsatz normaler Seife entfettet die Haut und sollte reduziert werden. Nachcremen ist dann wichtig oder es werden seifenfreie Waschlotionen (Syndets) zur Reinigung verwendet.

Insgesamt sollten „Waschaktionen“ nicht zu großzügig und häufig durchgeführt werden. Abzuraten ist auch von so genannten Hautschutzsprays, abdeckenden Pasten, reinen Fettsalben wie Vaseline oder Melkfett – sie verschließen die Hautporen.

Noch schädlicher sind Abreibungen mit Franzbranntwein an den gefährdeten Stellen. Zur Vorbeugung von Druckgeschwüren ist dieses Vorgehen nicht geeignet.

Die Haut wird auch geschützt, indem ein „Gezerre“ des Körpers über die Bettunterlage vermieden wird. Bei halb hoher Sitzposition rutschen Menschen im Bett oft langsam nach unten. Achten Sie darauf, dass das Hüftgelenk beim Liegen mit der „Knickstelle“ des Bettes auf gleicher Höhe liegt.

Staunässe, die durch feuchte Vorlagen, Hosen oder Unterlagen entstehen kann, ist zu vermeiden.

Ernährung

Es gibt nicht „die“ Ernährung die ein Druckgeschwür verhindern kann. Hilfreich ist es jedoch zu wissen, dass eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr/Trinkmenge und eine gesunde, ausgewogene Kost zur „Dekubitusprophylaxe“ beitragen.

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*