

## Hautpflege

Eine intakte Haut kann der Druckbelastung eher widerstehen, daher sollte auf eine gute Hautpflege geachtet werden.

- Keine durchblutungsfördernden Mittel (alkoholhaltige Produkte) auf die gefährdeten Partien aufbringen, denn sie trocknen die Haut aus.
- Bei trockener Haut Wasser in Öl-Emulsionen auftragen. Immer Lotionen verwenden, nie Pasten, weil diese aufgrund ihrer Konsistenz die Hautatmung beeinträchtigen!
- Bei Inkontinenz oder Schwitzen sollte auf eine gute Hautatmung geachtet werden. Möglichst atmungsaktive Inkontinenzartikel und Nacht- und Bettwäsche aus Baumwolle verwenden
- Seifen greifen den natürlichen Säureschutzmantel der Haut an, daher sollten druckgefährdete Hautpartien möglichst nur mit Wasser gereinigt und auch auf Reibungen verzichtet werden. Bei stärkeren Verschmutzungen bitte neutrale Waschzusätze (pH 5,5) verwenden und die Haut mit klarem Wasser nachwaschen.

## Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme sind wichtig zur Vorbeugung von Druckgeschwüren und zur Förderung von Heilungsprozessen bei bereits bestehenden Hautdefekten.

Die Ernährung sollte reich an Vitaminen und Spurenelementen sein, den täglichen Eiweißbedarf decken und eine ausreichende Kalorienzufuhr gewährleisten.

## Kontakt



0173 - 479 62 31



Moorblick 43  
25746 Heide



[kontakt@pflegeberatung-klinckhamer.de](mailto:kontakt@pflegeberatung-klinckhamer.de)



[www.pflegeberatung-klinckhamer.de](http://www.pflegeberatung-klinckhamer.de)

**Informationsbröschüre**

**Dekubitusprophylaxe**

# Dekubitus

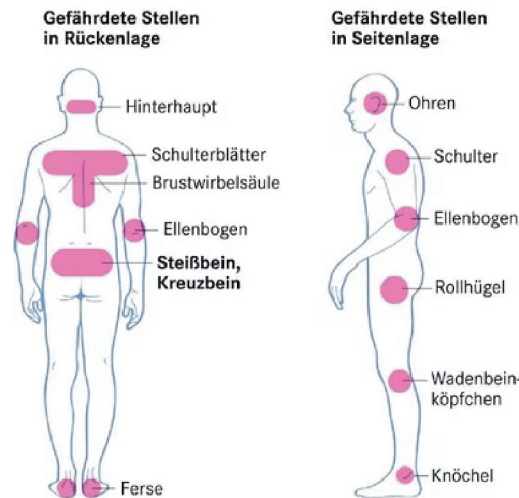
Ein Dekubitus ist eine Gewebeschädigung, die durch hohen und länger anhaltenden Druck entsteht. Das Blut in dem aufliegenden Bereich kann nicht mehr ausreichend zirkulieren, so dass das Gewebe nur noch unzureichend mit Sauerstoff versorgt wird. Ein Hautdefekt entsteht, der sich von oberflächlichen Hautschichten über die tiefer liegenden Bindegewebsschichten bis hin zu den Knochen ausweiten kann.

## Welche Ursachen hat ein Dekubitus

- Eingeschränkte Beweglichkeit
- Druck auf eine Körperstelle durch langes Liegen oder Sitzen in einer Position
- Verschieben der Hautschichten gegeneinander z.B. durch Ziehen des Körpers über die Unterlage
- Herabgesetzte Wahrnehmungsfähigkeit über die Haut (z.B. bei Lähmungserscheinungen)
- Flüssigkeitsmangel und unzureichende Nährstoffaufnahme
- Unter- oder Übergewicht

## Wo entsteht ein Dekubitus

Ein Dekubitus kann grundsätzlich an jeder Körperpartie auftreten; besonders gefährdet sind jedoch hervortretende Knochenvorsprünge.



DQuelle: <https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/hautkrankheiten/dekubitus-wundliegen-740629.html>

## Was können Sie tun?

Eigenbewegung ist der beste Schutz zur Vorbeugung. Diese Bewegungsfähigkeit gilt es zu erhalten und entsprechend der eigenen Möglichkeiten zu fördern.

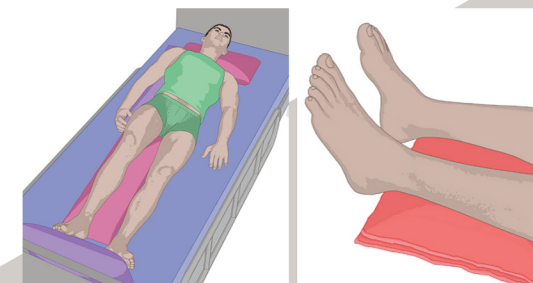
## Fingertest bei Rötungen

Entdeckt man eine beginnende Rötung am Körper geht man wie folgt vor: Man drückt mit dem Finger auf die gerötete Hautstelle, zieht dann den Finger schnell zurück und beobachtet die Reaktion der Haut. Wenn sich unter dem Finger ein weißlicher Fleck gebildet hat, der sich dann binnen weniger Augenblicke wieder rötlich einfärbt, liegt kein Dekubitus vor. Ansonsten ist von einem Dekubitus 1. Grades auszugehen.

■ Regelmäßiger Wechsel zwischen liegen, stehen und sitzen

Regelmäßiger Positionswechsel - dabei so viel Körperoberfläche wie möglich aufliegen lassen

- 30° Seitenlage rechts und links
- Mikrolagerung - als kleine Positionsveränderungen im Liegen oder Sitzen - durch Unterlegen von kleinen Kissen unter Gesäß oder Schulterblatt oder durch den Einsatz von aufgerollten Handtüchern
- Fersenfreilagerung Regelmäßige Positionswechsel bewirken eine Gewichtsverteilung, sodass sich das belastete Gewebe erholen kann. Die Intervalle sind abhängig von der Eigenbewegung und dem Hautzustand an den gefährdeten Stellen und dem Wohlbefinden in einer Position.



30° Seitenlagerung Quelle: PQSG  
Fersenfreilagerung Quelle: PQSG