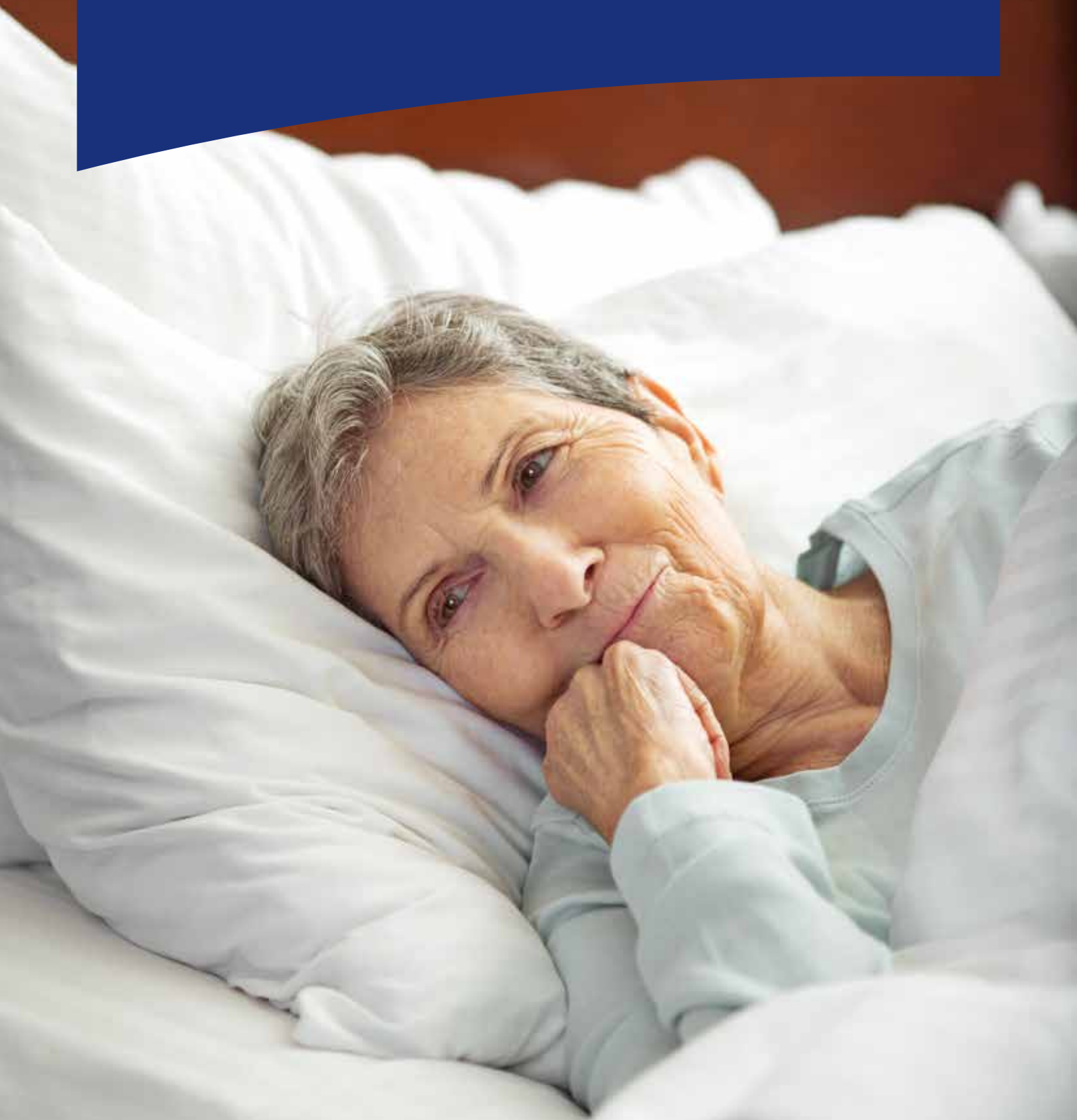


# Dekubitus verhindern

Das Wichtigste zum Thema „Druckgeschwüre“



**KKH**

Kaufmännische  
Krankenkasse



## Inhalt

Wie entsteht ein Dekubitus?	4
Woran erkennt man einen Dekubitus?	5
Wie kann die Entstehung von Dekubitusgeschwüren verhindert werden?	7
Bewegung und richtige Lagerungstechnik	12
Optimale Ernährung	14
Weitere Tipps für Pflegepersonen	15

Sämtliche medizinischen Informationen und Empfehlungen sind neutral und basieren auf den Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. oder der anerkannten Lehrmeinung.  
Diese Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit Dr. med. Michael Prang, MBA, Arzt und Medizinjournalist, erstellt.

Liebe Pflgende,

das Wundliegen ist eines der größten und zugleich häufigsten Probleme in der Pflege. Pflegebedürftige liegen sich wund, wenn sie immer wieder über Stunden in der gleichen Position sitzen oder liegen und die Blutgefäße an den Auflagestellen des Körpers dauerhaft zusammengepresst werden. Das Druckgeschwür, das dadurch entsteht, heißt auch Dekubitus.

Zu einem Dekubitus muss es nicht kommen, wenn Pflegebedürftige, Angehörige, Besuchende und Pflegekräfte sich an den entscheidenden Stellen abstimmen. So sollten Pflegebedürftige zum Beispiel alle zwei Stunden das Bett oder den Rollstuhl für eine kurze Weile verlassen oder ihre Position verändern. Angehörige und Besuchende können dabei eine wertvolle Hilfe sein.

Mit dieser Broschüre wollen wir dazu beitragen, dass Pflegebedürftige ihre Lebensqualität so weit wie möglich behalten. Auf den nächsten Seiten haben wir für Sie die wichtigsten Informationen über das Wundliegen sowie einige Anregungen zusammengestellt, die helfen können, Dekubitusgeschwüre zu verhindern.

Wenn Sie nach dem Lesen dieser Broschüre noch Fragen haben, stehen Ihnen die Mitarbeitenden in unseren Servicestellen gern zur Verfügung.

Ihre Pflegekasse bei der KKH

# Wie entsteht ein Dekubitus?

**Ein Dekubitus wird durch Erkrankungen verursacht, welche die Körperkraft und die Beweglichkeit stark einschränken. Er ist somit keine eigenständige Krankheit.**

Manche Personen sind besonders gefährdet, einen Dekubitus zu bekommen. Hierzu gehören insbesondere Kranke oder Pflegebedürftige, die täglich viele Stunden im Bett oder Rollstuhl verbringen. Durch das bewegungslose Verharren in immer der gleichen Position werden die Blutgefäße an den Auflagestellen des Körpers zusammengedrückt. Dadurch kann das Blut nicht mehr so gut fließen. Das Gewebe an der Druckstelle wird nun kaum noch mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, sodass es nach und nach abstirbt. Der Druck auf die Blutgefäße durch das Körpergewicht ist allerdings nur der Auslöser. Die eigentliche Ursache eines Dekubitus ist die nachlassende Körperkraft. Diese reicht schließlich nicht mehr aus, um die Position im Sitzen oder Liegen immer wieder leicht zu verändern. Dadurch fehlt den Betroffenen jedoch ein wichtiger Schutzreflex: Es gelingt ihnen nicht mehr, die betroffenen Hautstellen automatisch zu entlasten.

Es gibt noch weitere Faktoren, die einen Dekubitus auslösen können. Einer davon ist Reibung, zum Beispiel durch zu harte Unterlagen, Falten im Bettlaken, verknautschte Nachtwäsche oder Krümel auf dem Bettlaken. Feuchtigkeit, etwa durch Schwitzen oder wegen Inkontinenz, weicht die oberen Hautschichten auf und macht sie anfällig für einen Dekubitus. Aber auch Kälte kann ein Auslöser sein, weil sich die Hautgefäße zusammenziehen und dadurch die Durchblutung verringert wird.

Offene Dekubitusgeschwüre können schwerwiegende Komplikationen verursachen. Sie belasten und schwächen den ganzen Körper und verringern die Lebensqualität der Betroffenen erheblich. Bei tiefen Geschwüren können nach der Abheilung Dauerschäden zurückbleiben.

## Wo tritt ein Dekubitus häufig auf?

Besonders anfällig für einen Dekubitus sind Körperregionen mit nur wenig Fettgewebe oder Muskeln, wie zum Beispiel die Fersen oder das Steißbein. Jeder Mensch kann deshalb einen Dekubitus entwickeln, wenn er krank oder pflegebedürftig ist – unabhängig vom Alter.

### **Besonders gefährdet sind zum Beispiel Menschen mit:**

- Bewegungseinschränkungen nach Operationen und Knochenbrüchen
- Lähmungen, wie zum Beispiel bei Multipler Sklerose oder nach einem Schlaganfall
- Sensibilitätsstörungen
- einem schlechten Allgemeinzustand, zum Beispiel durch chronische Erkrankungen, Infektionen oder ein hohes Lebensalter
- starkem Übergewicht
- starker Unterernährung mit völligem Kräfteverfall
- Durchblutungsstörungen
- Diabetes mellitus und anderen Stoffwechsellkrankheiten
- Inkontinenz
- Herzschwäche
- schweren Depressionen
- starker Austrocknung
- schweren Verbrennungen
- schwerer Blutarmut
- Bewusstlosigkeit

Dekubitusgeschwüre lassen sich jedoch verhindern, wenn die Risikofaktoren dafür erkannt und minimiert werden. An dieser wichtigen Aufgabe können besonders auch Angehörige, Freunde und Besuche von Pflegebedürftigen mitwirken.

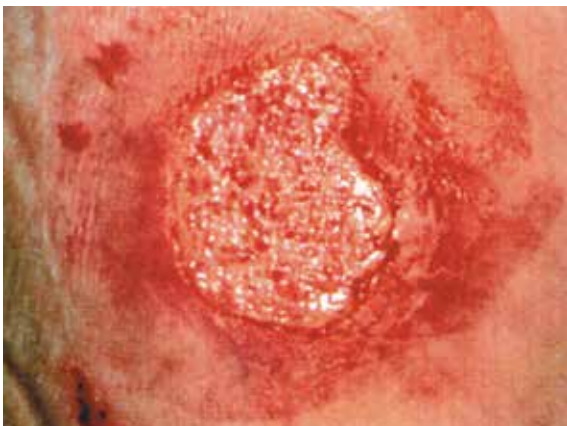
# Woran erkennt man einen Dekubitus?

Ärztliches Fachpersonal unterscheidet zwischen vier Schweregraden: von leicht und jederzeit umkehrbar bis sehr schwer und nur mit größtem Aufwand behandelbar.

Je früher ein Dekubitus erkannt wird, desto erfolgreicher lässt sich etwas dagegen unternehmen. Das ist besonders wichtig für die Lebensqualität der Pflegebedürftigen, denn die Therapie eines fortgeschrittenen und sehr schweren Dekubitus dauert mehrere Wochen oder Monate. Manche Betroffene müssen sogar stationär im Krankenhaus behandelt werden.

Angehörige, Freunde und Besuchende können helfen, Dekubitusgeschwüre zu erkennen und zu vermeiden. Sie verbringen oft wesentlich mehr Zeit mit der pflegebedürftigen Person und können sie beim Aus- und Ankleiden häufiger beobachten. Dabei können sie auffällige Stellen am Körper frühzeitig bemerken.

Damit Sie wissen, worauf Sie achten müssen, haben wir die Merkmale der verschiedenen Dekubitus-Schweregrade auf dieser und der folgenden Seite zusammengestellt. Bitte fragen Sie ärztliches Fachpersonal oder die Pflegekräfte, wenn Sie sich unsicher sind, ob es sich bei einer Hauterscheinung um einen beginnenden Dekubitus handelt.



Dekubitus im 2. Stadium

## Welche Hautregionen sind besonders gefährdet?

Ein Dekubitus kann in jeder Körperregion entstehen, die einem dauerhaften Druck ausgesetzt ist. Das größte Dekubitus-Risiko besteht jedoch für Hautregionen, die über Knochenvorsprüngen liegen und kaum durch Fettgewebe oder Muskeln gepolstert sind.

### Das sind vor allem:

- die Kreuzbeinregion
- die Sitzbeine
- die seitlichen Oberschenkel
- die Fersen

### Seltener entwickeln sich Dekubitusgeschwüre an:

- den Schulterblättern,
- entlang der Wirbelsäule,
- am Brustbein,
- an den Ellenbogen,
- an den Kniescheiben,
- den Zehen und Knöcheln,
- am Hinterkopf und
- an den Ohrmuscheln.

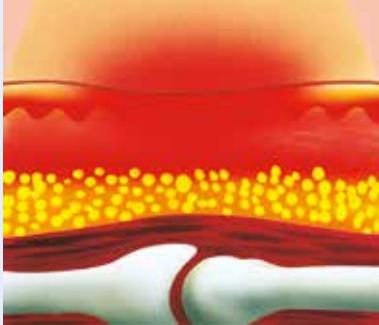
Bei stark übergewichtigen Pflegebedürftigen können zwischen den Hautfalten am Gesäß, an den Leisten, den Brüsten und am Bauch Hautschäden entstehen, die denen eines Dekubitus ähneln.

Ein Dekubitus kann sich in jedem Alter entwickeln, wenn die Ursachen dafür vorliegen. So kann zum Beispiel auch ein langer Hautkontakt mit harten Fremdkörpern – etwa bei einem schlecht sitzenden Gipsverband oder einem lange liegenden Katheter – ebenfalls zu einem Dekubitus führen.



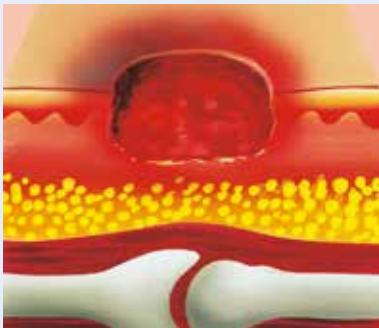
## Die vier verschiedenen Stadien eines Dekubitus

Der Schweregrad eines Dekubitus richtet sich nach seiner Ausdehnung in die Tiefe des Gewebes.



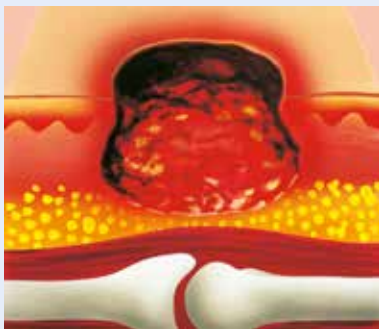
### Stadium I: Hautrötungen

An einer Aufliegestelle des Körpers zeigt sich ein weißer Fleck, der wieder verschwindet, wenn die Stelle vom Druck entlastet wird. Der Fleck ist der erste Hinweis auf eine schlechtere Durchblutung. Ohne Druckentlastung bildet sich ein scharf begrenzter roter Fleck, der sich mit dem Finger nicht mehr wegdrücken lässt. Lässt der Druck auf dieser Stelle ab jetzt konsequent nach, verschwindet die Hautrötung nach ein paar Stunden oder Tagen.



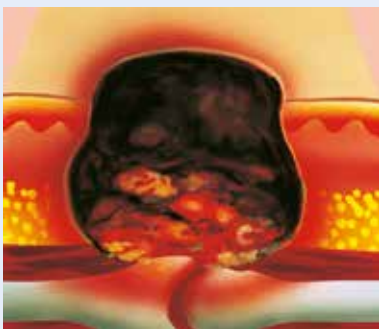
### Stadium II: Hautschürfungen und Blasen

Ohne Druckentlastung lagert sich mehr und mehr Flüssigkeit in dem Gewebe ein. Daraufhin entstehen Blasen in der Haut, die beim Aufplatzen ein nässendes Geschwür hinterlassen.



### Stadium III: Offene Wunden

Besteht der Druck fort, bildet sich aus abgestorbenen Hautzellen eine schwarze, sogenannte Nekroseschicht. Nach einiger Zeit kann sie aufbrechen und Muskeln, Bänder und Sehnen sichtbar werden lassen.



### Stadium IV: Freiliegende Knochen

Das Geschwür ist jetzt so tief, dass Muskeln, Bänder, Sehnen und Knochen sichtbar sind und sich der Knochen entzündet hat.

# Wie kann die Entstehung von Dekubitusgeschwüren verhindert werden?

Vorbeugung ist der einzige Weg, einen Dekubitus zu verhindern. Dazu gehören vor allem das Erkennen von Risikosituationen und das Wissen über die Frühzeichen eines Dekubitus.

Verschiedene Maßnahmen können helfen, einem Dekubitus vorzubeugen. Dazu gehören:

- eine optimierte Hautpflege,
- die Förderung von Durchblutung und Bewegung,
- eine häufige Mobilisierung des Pflegebedürftigen sowie
- eine konsequente Druckentlastung durch spezielle Lagerungstechniken und schließlich auch
- die optimale Ernährung.

Angehörige und Besuchende können bei allen Maßnahmen unterstützen. Sie können sich mit dem ärztlichen Fachpersonal und den Pflegekräften abstimmen und so manchen Handgriff selbst durchführen.

## Optimale Hautpflege

### „Die Haut ist der Sinn aller Sinne!“

Diese Aussage des mittelalterlichen Philosophen und Theologen Thomas von Aquin macht die besondere Bedeutung einer optimalen Hautpflege deutlich. Rötungen, Blasen und Einrisse sind frühe Warnsignale der Haut, die auch eine fachfremde Person leicht erkennen kann. Damit es möglichst gar nicht so weit kommt, sollten Sie bei der Hautpflege die folgenden Dinge beachten:

- Die Haut sollte ausschließlich mit pH-neutralen Mitteln gepflegt werden. Dazu eignen sich besonders Wasser-in-Öl-Emulsionen. Lassen Sie sich hierzu gegebenenfalls in der Drogerie oder Apotheke beraten.
- Sorgen Sie für falten- und krümelfreie Bettwäsche sowie Kleidung. Achten Sie auch darauf, dass die Haut durch Inkontinenz so wenig wie möglich zusätzlich beansprucht wird.

- Verwenden Sie für die Hautpflege möglichst keinen hochprozentigen Alkohol wie Franzbranntwein. Dieser trocknet die Haut aus und sollte nur in Kombination mit einer anschließenden Pflegelotion verwendet werden. Ansonsten können Risse in der Oberhaut entstehen, durch die Krankheitskeime leicht in den Körper gelangen können.
- Salben, Vaseline und Melkfett sollten Sie nur nach ärztlicher Anweisung einsetzen. Diese führen zu einem Wärmestau im Körper und fördern so die Entstehung von Dekubitusgeschwüren.
- Wenden Sie Waschzusätze (Syndets) bei trockener Haut nicht mehrmals täglich an. Die Tenside darin setzen die Oberflächenspannung der Haut herab und entfetten sie – auch das fördert einen Dekubitus.
- Verzichten Sie auf Puder: Es entzieht der Haut Wasser und kann sie durch Krümelbildung reizen.
- Die früher geübte Praxis des „Eisens und Föhnens“ eines Dekubitus ist überholt und sollte nicht mehr angewandt werden. Sie verringert die Hautdurchblutung und führt an den geeisten und geföhnten Regionen zu einer erhöhten Ansiedlung von Krankheitskeimen.



## Die Durchblutung verbessern

Druck auf die Blutgefäße durch das eigene Körpergewicht verringert die Durchblutung der Haut und ist die Hauptursache für die Entstehung eines Dekubitus. Die Durchblutung der Haut lässt sich aber schon mit einfachen Mitteln verbessern:

- Regen Sie die pflegebedürftige Person dazu an, sich mehrmals am Tag so weit wie möglich aufzurichten und tief durchzuatmen.
- Verwenden Sie beim Waschen und Baden stoffwechselanregende Zusätze. Da diese eine starke Wirkung auf den Kreislauf entfalten können, sollten Sie darüber zuvor mit dem ärztlichen Fachpersonal sprechen.
- Vermeiden Sie durchblutungshemmende Faktoren wie enge Kleidungsstücke oder einschnürende Verbände. Beispielsweise werfen übereinander getragene Kleidungsstücke leicht Falten, die sich in die Haut einpressen und so einen Dekubitus auslösen können.
- Regen Sie die pflegebedürftige Person möglichst täglich zu Bewegungsübungen an, die seinen Kreislauf stabilisieren. Hierzu haben wir im nächsten Abschnitt „Die Bewegung fördern“ einige Beispiele zusammengestellt.

## Die Bewegung fördern

Für Pflegebedürftige hat Bewegung in doppelter Hinsicht eine besondere Bedeutung. Zum einen bedeutet Bewegung Selbstständigkeit und damit Lebensqualität. Zum anderen bedeutet regelmäßige Bewegung Druckentlastung und Durchblutungsförderung und kann deshalb die Entstehung von Dekubitusgeschwüren verhindern. Wenn regelmäßiges Aufstehen und Umherlaufen nicht möglich sind, können die folgenden Bewegungsübungen trotzdem sinnvoll sein. Sie fördern die Durchblutung und stärken die Körperkraft der pflegebedürftigen Person:

- mit den Beinen Rad fahren
- mit Armen und Beinen kreisen
- die Knie anziehen und wieder strecken
- in der Luft Kreisbewegungen mit den Füßen durchführen
- die Zehen krallen und wieder strecken
- die Fußspitzen in Richtung Kopf ziehen
- mit den Füßen im Wechsel gegen das Bettende drücken und wieder loslassen



Kann eine pflegebedürftige Person sich aus eigener Kraft nicht mehr bewegen, können Sie deren Arme und Beine regelmäßig behutsam bewegen. Grundsätzlich ist das die Aufgabe von physiotherapeutischem Fachpersonal und Pflegekräften. Allerdings können Sie dennoch eine wertvolle Unterstützung sein. Die folgenden vier Hinweise sollen Ihnen dabei helfen:

- Lassen Sie sich die korrekte Ausführung der Bewegungsübungen von einem Physiotherapeuten oder vom Fachpersonal zeigen.
- Bewegen Sie alle Muskeln und Gelenke der pflegebedürftigen Person möglichst zweimal täglich.
- Berücksichtigen Sie dabei alle Bewegungsmöglichkeiten des Gelenkes – meist bedeutet das: beugen, strecken und drehen.
- Führen Sie keine Bewegungen gegen Widerstand oder bei Schmerzen durch.

Bei Menschen mit erheblichen Bewegungseinschränkungen empfehlen wir, zusätzlich mit einer beteiligten Pflegekraft oder dem behandelnden ärztlichen Fachpersonal über weitere vorbeugende Maßnahmen zu sprechen.



## Die pflegebedürftige Person mobilisieren

Bewegungsförderung kann auch bedeuten, die pflegebedürftige Person an den Bettrand, einen Tisch oder in einen Rollstuhl zu setzen. Was Pflegekräfte beherrschen, kann Angehörige und Besuchende jedoch schnell überfordern. Wir haben deshalb die wichtigsten Techniken zusammengestellt, die auch Unerfahrenen die Mobilisierung einer kranken Person ermöglichen. Dabei haben wir Situationen berücksichtigt, auf die Angehörige und Besuchende von Pflegebedürftigen häufig treffen.

Wie bei allen Pflegemaßnahmen gilt auch hier der Grundsatz: Was die pflegebedürftige Person noch selbst kann, sollte sie auch selbst tun. Lassen Sie sich außerdem die folgenden Techniken von einer professionellen Pflegekraft zeigen und führen diese einmal in ihrer Gegenwart durch. So können Sie relativ sicher sein, keine schwerwiegenden Fehler zu machen.

### 1. Die pflegebedürftige Person zurück ans Kopfende des Bettes ziehen



Bitte Sie die pflegebedürftige Person, zum Kopfende einer Seite zu schauen. Dann soll sie sich mit der Hand an der anderen Seite am Kopfende festhalten und das Bein der zu bewegend Seite aufstellen. Drücken Sie dann ihr Gesäß in Richtung der anderen Seite und bitten Sie sie, sich zum Kopfende zu ziehen und dabei mit dem aufgestellten Bein abzudrücken. Sollte der Arm nicht an das Kopfende heranreichen, können Sie einen Gürtel als Verlängerung einsetzen.

### 2. Die pflegebedürftige Person im Bett aufsetzen



Bitte Sie die pflegebedürftige Person, ein Bein aufzustellen. Unterstützen Sie sie an Arm und Kopf so, dass sie sich zur Seite dreht und mit ihrem Unterarm abstützt. Wechseln Sie dann mit Ihrer Unterstützungshand zum Rücken der pflegebedürftigen Person und stützen sie dort so lange, bis sie die Sitzposition erreicht hat.

### 3. Die pflegebedürftige Person an die Bettkante setzen



Legen Sie Ihre Hand an das Schulterblatt der pflegebedürftigen Person und platzieren Sie ihre Hand auf Ihrem Unterarm. Bitten Sie sie, ein Bein aufzustellen, und ziehen Sie sie anschließend über den Brustkorb zu sich. Bewegen Sie sich dann zum Kopfende des Bettes und ziehen Sie die Person dabei leicht über ihren Rücken in Richtung Kopfende.



Bringen Sie anschließend die Beine Schritt für Schritt an die Bettkante. Achten Sie darauf, dass der Arm der pflegebedürftigen Person mit der Rückseite auf der Matratze so weit vom Brustkorb entfernt liegt, dass sie sich drehen kann, ohne auf den Arm zu rollen. Bitten Sie die Person, ihren anderen Arm auf Ihren Rücken und ihre Stirn an Ihren Oberarm zu legen.



Durch Drehen des Oberkörpers der pflegebedürftigen Person nach vorn unten verlagern Sie ihr Gewicht auf ihren Unterarm. Bitten Sie die Person, während des Aufrichtens mit der Stirn gegen Ihren Oberarm zu drücken, bis sie auf der Bettkante sitzt.

#### 4. Die pflegebedürftige Person von der Bettkante auf einen Stuhl setzen



Stützen Sie das Knie der pflegebedürftigen Person mit Ihrem Knie ab. Legen Sie außerdem Ihre Schulter an ihrem Brustbein und Ihren Kopf an der Außenseite ihres Oberarmes ab. Bitten Sie die Person, ihren Kopf auf Ihren Rücken zu legen. Legen Sie Ihre Hand unter ihr Gesäß, auf der Seite, auf der Sie das Knie stützen.



Ziehen Sie das Gewicht der pflegebedürftigen Person auf ihre Füße. Halten Sie dabei ihren Körper eng an Ihre Schulter gedrückt. Sobald Sie spüren, dass die Person ihr Gewicht auf die Füße verlagert hat und sich aufrichtet, unterstützen Sie dies, indem Sie über Ihre Schulter ihren Brustkorb über Ihre eigene Schulter nach oben ziehen. Holen Sie nun ihr Gesäß zu sich heran und drücken Sie mit Ihrem Knie ihr Bein langsam in die Streckung. Wenn die pflegebedürftige Person vollständig auf eigenen Beinen steht, bitten Sie sie, den Kopf zu heben und von Ihrer Schulter wegzunehmen.



Für die Drehung zum Stuhl halten Sie den Körper der pflegebedürftigen Person eng an Ihrem eigenen Körper fest. Halten Sie dabei ihre Oberschenkel zwischen Ihren eigenen. Ihr Becken befindet sich dabei seitlich etwas verschoben am Becken der anderen Person. In dieser Position können Sie mit einer eigenen Gewichtsverlagerung von einem Fuß auf den anderen auch eine Gewichtsverlagerung bei der pflegebedürftigen Person und damit die Drehung zum Stuhl durchführen. Zum Absetzen auf den Stuhl schieben Sie das Becken der Person von sich weg. Bringen Sie die Person dabei in eine Beugung und setzen Sie sie langsam auf dem Stuhl ab. Begleiten Sie die Bewegung der pflegebedürftigen Person nach unten.



## Bewegung und richtige Lagerungstechnik

**Das Ziel der Dekubitus-Vorbeugung ist die Verbesserung der Sauerstoffversorgung in der Haut.**

Dazu versucht man, den Druck auf die Haut so gering wie möglich zu halten. Eine Faustregel besagt, dass eine pflegebedürftige Person deshalb nicht länger als zwei Stunden unbeweglich in der gleichen Position verharren sollte.

Idealerweise sorgt Bewegung für Druckentlastung. Wenn das aber nicht mehr möglich ist, können spezielle Lagerungstechniken oder Hilfsmittel wie Latexkissen helfen. Mit der Druckentlastung entspannen sich die vorher zusammengepressten Blutgefäße. Dadurch wird die Wunde wieder mit Sauerstoff versorgt und erhält alle wichtigen Stoffe, damit sie heilen kann.

Es gibt zahlreiche verschiedene Lagerungstechniken und Hilfsmittel. Deren sinnvollen Einsatz beherrschen aber meist nur professionelle Pflegekräfte, weil dabei je nach Situation viele Aspekte zu bedenken sind. Die richtige Lagerungstechnik kann falsch sein, wenn sie nicht korrekt ausgeführt wird.

Um Ihnen trotzdem Anregungen für eine Anti-Dekubitus-Lagerung von Pflegebedürftigen zu geben, haben wir fünf einfache, aber sehr wirksame Lagerungstechniken zusammengestellt. Bitte lassen Sie sich von einer Pflegekraft diese Techniken demonstrieren, um sie sicher zu beherrschen. Weil die Lage von Pflegebedürftigen möglichst alle zwei Stunden verändert werden sollte, ist außerdem ein fester Zeitplan sinnvoll. Dieser sollte die Tagesplanung, Liegegewohnheiten und die individuelle Druckempfindlichkeit berücksichtigen.



### Die 30°-Schräglage

Es wird entweder nur die rechte oder nur die linke Körperhälfte belastet. Die 30°-Schräglage können Sie leicht mithilfe von zwei großen Kissen herstellen, die Sie wie ein Schiffchen falten. Das erste Kissen legen Sie rechts oder links der Wirbelsäule unter den Rücken der pflegebedürftigen Person, das zweite unter den entsprechenden Oberschenkel.



### Die Mikrolagerung

Diese Technik eignet sich für Pflegebedürftige, die sich kaum noch selbst bewegen können. Sie können damit schnell und mit wenigen Handgriffen ihre Lage ändern und eine Druckverteilung an Kopf, Schultern, Hüfte und im Fersenbereich erreichen. Als Hilfsmittel eignen sich Handtücher, Bettdecken (gefaltet oder als Rolle) und Kissen. So können Sie zum Beispiel ein gefaltetes Handtuch unter die Schulter legen und eines unter das Becken schieben.



### Die 135°-Lagerung

Diese Lagerungstechnik bietet einen besonderen Vorteil bei Dekubitusgeschwüren im Steißbeinbereich. Auch hier dienen Ihnen wieder zwei Kissen als Hilfsmittel: Eines bringen Sie unter eine Hälfte des Oberkörpers, das andere unter die entsprechende Hüfte bzw. den Oberschenkel. Die meisten Pflegebedürftigen empfinden diese Haltung als angenehm. Diese Lagerung kommt nur infrage, wenn sich die pflegebedürftige Person uneingeschränkt verständlich machen kann und diese Liegeart akzeptiert.



### Die Freilagerung

Gefährdete oder schon betroffene Körperregionen können Sie durch eine Freilagerung entlasten. Die Fersen eignen sich besonders gut für diese Lagerungstechnik. Als Hilfsmittel dient Ihnen ein Handtuch, das Sie unter die betroffenen Regionen legen. Achten Sie darauf, dass dabei keine anderen Körperstellen einem starken Druck ausgesetzt werden. Sitzringe aus Schaumstoff oder aus Gummi sollten für die Freilagerung nicht eingesetzt werden.



### Die V-Lagerung

Die V-Lagerung eignet sich für Pflegebedürftige, die Dekubitusgeschwüre im Bereich der Wirbelsäule haben. Zudem stimuliert sie die Atmung und wirkt damit vorbeugend gegen Lungenentzündungen. Für die V-Lagerung brauchen Sie wiederum zwei Kissen, die Sie zu Schiffchen formen. Die Kissen legen Sie im Oberkörperbereich überlappend zu einem V zusammen, dessen Spitze oberhalb des Steißbeins liegt. Diese Lagerungstechnik kann auch im Sitzen eingesetzt werden.



# Optimale Ernährung

**Für eine effektive Dekubitus-Vorbeugung spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle. Fertignahrung von Bringdiensten reicht meist nicht aus, um den Organismus ausreichend mit notwendigen Nährstoffen zu versorgen.**

Leidet eine Person an einem Dekubitus, ist ihr Körper ständig mit der Wundheilung beschäftigt. Dadurch benötigt sie um bis zu 60 Prozent mehr Nährstoffe als Gesunde. Die richtige Ernährung kann also die Heilung eines Dekubitus fördern.

Eine Kost reich an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen ist grundsätzlich für alle Pflegebedürftigen empfehlenswert. Besonders die Eiweiße (Proteine) sind wichtig. Ohne diese „Baustoffe“ kann der Körper die Heilung eines Dekubitus nicht organisieren. Besonders viele Vitamine und Mineralstoffe brauchen Pflegebedürftige, weil sie die Katalysatoren der Wundheilung sind. Eine ausreichende Trinkmenge ist ebenfalls wichtig, da sonst der Kreislauf nicht optimal funktionieren und er die Nährstoffe nicht zu den Wunden transportieren kann.

Sprechen Sie deshalb gegebenenfalls mit ärztlichem Fachpersonal über die Ernährung und die Trinkmenge der pflegebedürftigen Person und setzen Sie die Empfehlungen so gut wie möglich um.

Viele Pflegebedürftige essen und trinken zu wenig. Oftmals, weil sie unmotiviert sind oder keinen Hunger haben. Mit den folgenden Tipps können Sie eine gesunde Ernährung unterstützen:

- Helfen Sie der pflegebedürftigen Person, sich ausgewogen zu ernähren, und berücksichtigen Sie dabei so weit wie möglich ihre kulinarischen Vorlieben und Essgewohnheiten.
- Bieten Sie der pflegebedürftigen Person immer wieder auch Melonen, Äpfel, Birnen, Tomaten, Gurken oder Blattsalate an. Sie enthalten viel Flüssigkeit und sind gute Vitaminlieferanten.
- Bei stark übergewichtigen Pflegebedürftigen kann eine Reduktionskost erforderlich sein – sprechen Sie darüber gegebenenfalls mit dem ärztlichen Fachpersonal.
- Achten Sie darauf, dass die pflegebedürftige Person ausreichend trinkt. Ein Anzeichen für eine zu geringe Trinkmenge ist eine sehr trockene Haut.
- Ermuntern Sie die pflegebedürftige Person immer wieder zum Trinken und erläutern Sie ihr, warum das so wichtig ist.
- Fragen Sie nach dem Lieblingsgetränk und sorgen Sie dafür, dass immer genug davon in Reichweite steht. Niemand trinkt gern immer nur Mineralwasser, wenn er lieber Pfefferminztee oder Orangensaft mag.





## Weitere Tipps für Pflegepersonen

### Für Schmerzlinderung sorgen

Ein Dekubitus ist eine chronische Wunde, bei der das Gewebe entzündet und sehr schmerzempfindlich ist. Nicht immer ist eine pflegebedürftige Person jedoch in der Lage, ihre Schmerzen verständlich zu äußern – und manchmal wird sie deshalb auch unabsichtlich überhört.

Achten Sie deshalb grundsätzlich auf Hinweise für Schmerzen und fragen Sie auch immer mal wieder nach, ob der pflegebedürftigen Person etwas wehtut. Bitten Sie dann umgehend das ärztliche Fachpersonal oder die Pflegekräfte, etwas dagegen zu unternehmen.

Können Sie die Ursachen für die Schmerzen nicht auffinden, kann ein Schmerztagebuch helfen. Darin werden für jeden Tag im Monat alle Informationen zu den Schmerzen, wie zum Beispiel Stärke, Dauer, Uhrzeit und Körperregion, notiert und anschließend ärztlich ausgewertet. Sprechen Sie mit dem ärztlichen Fachpersonal darüber, ob ein Schmerztagebuch sinnvoll ist.

### Das Wohl der Pflegebedürftigen verbessern

Eine Erkrankung, die in Pflegebedürftigkeit mündet, ist ein schwerer Einschnitt im Leben der Betroffenen. Ein Dekubitus verschlimmert diese Situation noch einmal deutlich.

Während für das körperliche Wohl alles Erdenkliche getan wird, droht den Betroffenen gleichzeitig die seelische Vereinsamung. Denn mit der oft deutlich eingeschränkten Mobilität verkümmern nach und nach die Kontakte zur Außenwelt. Ihre Besuche bei der pflegebedürftigen Person sind daher sehr wichtig. Natürlich können Sie ihren Allgemeinzustand kaum von heute auf morgen verbessern. Dennoch lohnt es sich, wenn Sie dieses Ziel stets im Auge behalten. Denn oft sind es die vielen kleinen Dinge, die erst in der Summe etwas Größeres bewirken.

Binden Sie die pflegebedürftige Person beispielsweise so oft es geht in eine gewisse Form von Alltag ein. Führen Sie mit ihr Gespräche über das Fernsehprogramm, reden Sie über vergangene Zeiten, essen Sie gemeinsam mit ihr, spielen oder basteln Sie etwas zusammen. Es gibt sehr viele Dinge, die Sie gemeinsam mit und für eine pflegebedürftige Person machen können. Was Sie davon umsetzen, bleibt Ihrem guten Gespür für die Situation überlassen.

Haben Sie Fragen? Die beantwortet Ihnen unsere Pflegeberatung gern. Rufen Sie einfach an unter 089 950084188 oder schreiben Sie eine E-Mail an [gesundheits hotline@kkh.de](mailto:gesundheits hotline@kkh.de)



**Die Pflegekasse bei der KKH**

30125 Hannover

Service-Telefon 0800 5548640554

service@kkh.de

kkh.de