



Druckgeschwüren vorbeugen

Ratgeber für Patientinnen und
Patienten sowie deren Angehörige

Was ist ein Druckgeschwür? Wer ist gefährdet?

Was ist ein Druckgeschwür?

Vermutlich haben Sie auch schon beim Tragen von neuen Schuhen Blasen an den Füßen bekommen. Das ist ein Druckgeschwür oder, wie wir es in der Fachsprache nennen, ein Dekubitus.

Ein Dekubitus entsteht durch anhaltenden Druck auf eine bestimmte Körperstelle. Dadurch kommt es zur Kompression der Blutgefässe, was zur Folge hat, dass das Gewebe zu wenig mit Blut, Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Hält dieser Zustand länger an oder ist der Druck sehr gross, wird das betroffene Gewebe geschädigt, die Zellen sterben ab, und es entstehen Wunden.

Vorbeugen ist besser als heilen

Ein Druckgeschwür ist sehr schmerzhaft, und der Heilungsprozess ist oft langwierig. Deshalb legen wir grossen Wert auf das frühzeitige Erkennen potenzieller Risikopatienten und das sofortige Ergreifen vorbeugender Massnahmen.

In diesem Ratgeber erhalten Sie Tipps, die Sie leicht selber anwenden können. Bei Fragen oder Unsicherheiten wenden Sie sich ungeniert an die Pflegefachperson oder Ihre Ärztin beziehungsweise Ihren Arzt.

Wer ist gefährdet?

Menschen mit Bewegungseinschränkungen aufgrund von Krankheit (z.B. Bettlägerigkeit) oder körperlichen Einschränkungen (z.B. Lähmungen) sind am meisten gefährdet. Dies gilt besonders für Patienten, die nicht in der Lage sind, aus eigener Kraft ihr Gewicht zu verlagern. Vermindertes Schmerzempfinden oder Wahrnehmungsstörungen sind weitere ernstzunehmende Risikofaktoren. Durch

das reduzierte Empfinden fehlt der Impuls zur Spontanbewegung und somit zur Entlastung der betroffenen Körperstelle.

Besonders problematisch ist dies, wenn es zwischen Haut und Knochen nur wenig Fett- oder Muskelgewebe hat. Dies betrifft vor allem Ferse, Knöchel, Steissbein, Sitzbein, Ellbogen, Wirbelfortsätze, Schulterblatt, Hinterkopf und Ohr.

Wie kann ein Druckgeschwür verhindert werden?

Bewegung

Die wichtigste und wirksamste Massnahme, um einem Dekubitus vorzubeugen, ist die regelmässige und konsequente Veränderung der Druckbelastung.

Das können Sie tun:

- Bewegen Sie sich. Wenn Sie können und dürfen, stehen Sie auf und gehen Sie umher oder setzen sich an den Bettrand. Wenn Sie liegen müssen, wechseln Sie die Position so oft wie möglich. Zudem ist es hilfreich, wenn Sie versuchen, Beine und Arme zu bewegen. Auch kleinste Lageveränderungen sind nützlich.
- Achten Sie darauf, im Sitzen mit den Füssen Bodenkontakt zu haben und die Arme auf den Armlehnen abzustützen. So vergrössern Sie die Auflagefläche, und der Druck wird besser verteilt.
- Melden Sie sich, wenn Sie ein Druckgefühl, Brennen oder Schmerzen haben, z. B. am Gesäss oder an den Fersen, bei eingebunden Beinen, Kompressionsstrümpfen, Verband, Gips, Fixation oder Prothese. In fragilen Situationen sind spezielle druckentlastende Matratzen oder Sitzauflagen hilfreich.

Hautpflege

Besondere Beachtung im Vorbeugen von Druckgeschwüren gilt auch der Hautpflege.

Das können Sie tun:

- Waschen Sie die gefährdeten Körperstellen sanft; vermeiden Sie Reibung.
- Halten Sie ihre Haut elastisch und beugen Sie trockener Haut vor.
- Verwenden Sie für die Körperpflege pH-neutrale Produkte.

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Flüssigkeit hat einen positiven Einfluss auf den Hautzustand.

Das können Sie tun:

- Essen Sie vitamin- und eiweissreich, z. B. frisches Obst, Frucht- und Gemüsesäfte, Vollkornprodukte, Fleisch, Fisch oder Milchprodukte.
- Falls Sie aus ärztlicher Sicht keine Flüssigkeitsbeschränkung haben, empfehlen wir Ihnen, mindestens 1,5 Liter über den Tag verteilt zu trinken.

Wir sind für Sie da. Wir beraten Sie gerne.

Druckentlastende Matratzen und Sitzauflagen für zu Hause können Sie über die Spitex-Organisationen, Krankenmobiliemagazine oder Sanitätsgeschäfte mieten oder kaufen.

Informationen und Unterstützung zu diesem Thema erhalten Sie auch von Ihrem Hausarzt und/oder den Spitex-Organisationen.

Bei Fragen oder Unsicherheiten fragen Sie die Pflegefachperson oder die Ärztin oder den Arzt Ihres Vertrauens.

Spitäler Schaffhausen
Kantonsspital
8208 Schaffhausen
052 634 34 34
www.spitaeler-sh.ch