

## Wie können Sie aktiv vorbeugen?

### Bewegen Sie sich

### Wer rastet, der rostet

Bei mangelnder Bewegung und einseitig, länger andauernder Druckbelastung steigt die Dekubitusgefahr. Wenn Sie sich nicht mehr allein bewegen können, immobil, bettlägerig etc. sind, müssen Sie gelagert werden.

Dazu brauchen Sie professionelle Hilfe. Fordern Sie diese ein. Gerade im häuslichen Bereich können auch Laien, etwa Ihre Angehörigen, diese Tätigkeiten übernehmen. Voraussetzung dafür ist die Einweisung. Diese übernehmen wir auf Ihren Wunsch hin gern hier im Krankenhaus. Steht Ihre Entlassung bevor, können Sie sich direkt an unsere Pflegeüberleitung wenden.

### Passendes Schuhwerk

### Sorgfältige Kontrolle

Vor allem wenn Sie an Diabetes leiden oder an anderen Störungen, die die Funktion Ihrer peripheren Nerven und damit etwa Ihre Druck- und Schmerzempfindlichkeit deutlich herabsetzen, kann ein zu enger Schuh Druckgeschwüre verursachen. Alle Betroffenen sollten daher:

- täglich Füße und Zehen sorgfältig auf Druckgeschwüre hin kontrollieren, auch die Zehenzwischenräume und mit Hilfe eines Spiegels die Fußsohle und Zehenunterseite.
- Lassen Sie sich orthopädisches Schuhwerk verordnen und vom Fachmann anfertigen.
- Vergewissern Sie sich vor dem Anziehen stets, dass keine Fremdkörper im Schuh sind.

### Richtige Ernährung

### Gesundes Essen

Achten Sie auf eine abwechslungsreiche, gesunde Nahrung mit vielen Vitaminen und Eiweiß. Wenn Sie hier Hilfe benötigen, um Ihren Speiseplan für Zuhause etwas zu verändern, können Sie selbstverständlich auch unsere Pflegekräfte und/oder unsere Diätassistenten ansprechen. Sie erhalten dann von diesen Tipps, welche Nahrungsmittel für Sie in Frage kommen.

### Ärztliche Behandlung

### Kontakt mit dem Hausarzt

Wenn Sie an einer Stoffwechselerkrankung, wie z.B. Diabetes mellitus leiden, kann ein schlecht eingestellter Blutzuckerwert für die Entstehung und die verzögerte Abheilung eines Dekubitus entscheidend sein. Möglicherweise sind auch andere ärztliche Interventionen notwendig, wie z.B. das Umstellen von Medikamenten, das Einschalten eines Pflegedienstes. Bleiben Sie mit Ihrem Hausarzt im ständigen Kontakt.

### Professionelle Pflege

### Wir helfen weiter

Die Vorbeugung eines Dekubitus, aber auch seine Behandlung ist oft mit erheblichen anderen gesundheitlichen Problemen und Herausforderungen verbunden. Nehmen Sie unsere Pflegeprofis bei Fragen und Problemen in die Pflicht. Sie helfen, wenn sie können, gern.

Fotos: Andreas Dorgeist

GEMEINSCHAFTS  
**KLINIKUM**  
KOBLENZ-MAYEN

# Druckgeschwür



**Informationen und Ratschläge  
für Patienten und Angehörige**

## Das Problem

**Die Entwicklung eines Druckgeschwürs, Dekubitus, ist eine recht häufige Komplikation, die meist infolge von Immobilität jährlich bei etwa 400 000 Menschen in Deutschland auftritt. Nicht immer lässt sie sich vermeiden, aber oft.**



## Wie entsteht ein Dekubitus?

### Die Gewebefunktion

Durch eine länger bestehende lokale Druckbelastung kommt es zu einem Stillstand der Blutzirkulation. Dies führt zu einer lokalen Übersäuerung des Gewebes. Hält dieser Zustand länger an, kommt es zum bleibenden Zellschaden und schließlich zum Gewebeuntergang, also Dekubitus.

## Wer ist besonders gefährdet und warum?

- Menschen über 80 Jahre, da die Eigenbewegungen im Schlaf stark abnehmen.
- Immobile Menschen, da Eigenbewegungen nur eingeschränkt bis gar nicht möglich sind.
- Menschen mit Gefühlstörungen – etwa in den Beinen – weil das Alarmsignal Druckschmerz nicht wahrgenommen wird.
- Menschen mit schweren Herz- oder Lungen-erkrankungen, weil die Versorgung des Gewebes herabgesetzt ist und sich Reparaturvorgänge von vorgeschädigtem Gewebe verzögern.
- Menschen, die stark abgemagert sind. Weichteile polstern den Körper gegen Stöße und Druck. Fehlt diese Körpermasse, so verstärken sich äußere Druckwirkungen um ein Vielfaches.
- Menschen, die zu wenig trinken. Sie haben eine schlechte Gewebeversorgung.
- Menschen, die sich nicht ausgewogen ernähren. Sie haben eine verschlechterte Geweberegeneration. Vor allem Eiweiß und Zink sollten neben Obst und Gemüse nicht fehlen.
- Menschen, die viel schwitzen oder inkontinent sind. Dadurch kann es zur Vorschädigung/Wundwerden der Haut kommen, die damit ihre schützenden oberen Schichten verliert und wesentlich empfindlicher auf Druck reagiert. Ein weiteres zusätzliches Problem tritt bei Verschmutzen eines Dekubitus durch Kot auf. Eine schwere Infektion droht.

## Spezifische Vorbelastungen

## Wo tritt ein Dekubitus am häufigsten auf?

- An Knochenvorsprüngen, da die Knochen einen festen Widerstand bilden und sich demnach der Druck hier noch aufbauen kann. Je nach Lage können unterschiedliche Regionen betroffen sein.
- Im Sitzen vor allem an Steißbein, Sitzbein, Ellenbogen, Schulterblättern.
- Im Liegen auf dem Rücken an Steißbein, Sitzbein, Hinterkopf, Ellenbogen, Fersen.
- Im Liegen auf der Seite Hüftknochen, Außen-/Innenknöchel, Ohr, Knie, Schulter.

## Exponierte Körperstellen

## Wie stellt man einen Dekubitus fest?

## Hautrötungen prüfen

- Kontrollieren Sie stets besonders die gefährdeten Bereiche auf eine Hautrötung.
- Sollten Sie eine oder mehrere Rötungen feststellen, so prüfen Sie bei jeder, ob sich die Rötung wegdrücken lässt. Dazu drücken Sie mit Ihrem Finger in die gerötete Stelle. Wird diese kurzzeitig „weiß“, ist noch alles in Ordnung. Bleibt sie aber „rot“, so sind die kleinen lokalen Gefäße schon geschädigt. Wenden Sie sich dann bitte umgehend an professionelle Helfer, wie Pflegekräfte oder Ihren Arzt.