

Herausgeber: Patienten- Informations- Zentrum (PIZ) Lippstadt e.V.
Braukstrasse 15
59556 Lippstadt

Telefon: 02941/949520
Telefax: 02941/949529
www.piz-lippstadt@info.de

Diese Broschüre entstand innerhalb der Projektarbeit „Schulung von pflegenden Angehörigen in der häuslichen Umgebung als neues Handlungsfeld für Pflegekräfte“. (Verantwortliche: S. Steinbock (Dipl. Pfl. Wiss. (FH), A. Zegelin-Abt M.A.)

Wissenschaft-

liche Beratung: Institut für Pflegewissenschaft
Universität Witten-Herdecke
Angelika Zegelin-Abt M.A.

Projektförderer: Robert Bosch Stiftung, Stuttgart

Im Jahr 2000 wurde ein „Nationaler Expertenstandard zur Dekubitusprophylaxe“ bundesweit verabschiedet- er gilt als Richtschnur für alle Professionellen. Wenn Sie sich weiter dazu informieren möchten, besorgen Sie sich den Standard. Er enthält viele Hinweise die über den Inhalt dieser Broschüre hinausgehen, so werden Sie dort lesen, dass beruflich Pflegenden bei jedem Gefährdeten eine Risikoeinschätzung durchführen und dokumentieren müssen.

Sie können das Standardblatt über das PIZ (siehe obige Adresse) erhalten. Möchten Sie die komplette Broschüre des nationalen Expertenstandards bestellen, richten Sie sich an folgende Adresse: **Deutsches Netzwerk für Qualitätssicherung in der Pflege, Fachhochschule Osnabrück, Postfach 1940, 49009 Osnabrück** oder im Internet unter: www.dnqp.de

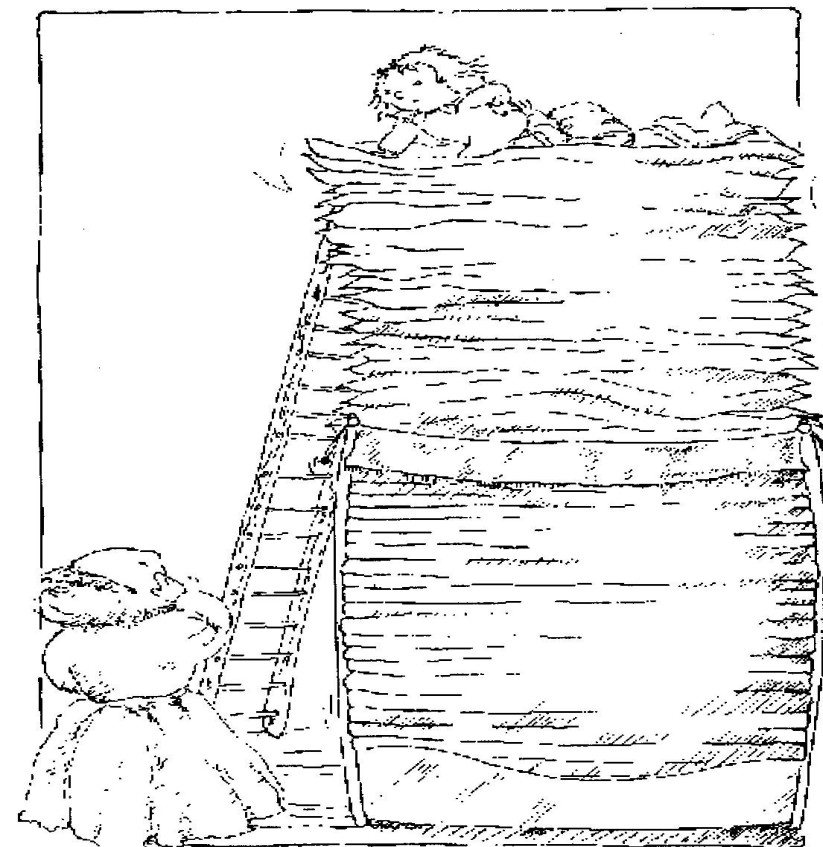
Lippstadt, August 2002

Informationsblatt

für pflegende Angehörige und
Pflegebedürftige

zur

Vorbeugung von Druckgeschwüren



Liebe Angehörigen, liebe Pflegebedürftige!

Mit dieser Informationsbroschüre möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben sich verständlich mit der Vorbeugung 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 zur Vorbeugung und Behandlung von Druckgeschwüren werden hartnäckig weiter verbreitet und finden vielfach fälschlicherweise noch Anwendung. Sie bewirken oft das Gegenteil und lassen Geschwüre erst entstehen.

Wir wünschen uns, Ihnen bei der Lektüre viele neue Erkenntnisse mit auf den Weg zu geben. Die praktischen Tipps werden Ihnen zu mehr Sicherheit bei Ihrer täglichen pflegerischen Arbeit verhelfen!

wie Vaseline oder Melkfett - sie verschließen die Hautporen.

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

Die Haut wird auch geschützt, in dem 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 in gleicher Höhe liegt.

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

Ernährung

Es gibt nicht die Ernährung, die ein Druckgeschwür verhindern kann.

Hilfreich dazu zu wissen ist, dass zur „Dekubitusprophylaxe“ eine gute Flüssigkeitszufuhr/ Trinkmenge und eine normale Kalorienaufnahme durch die Ernährung beitragen.

An dieser Stelle ist wichtig zu sagen, dass im Sitzen ein hoher Druck auf den Gesäßbereich ausgeübt wird: auch hier ist bei längerer Zeit eine Druckentlastung nötig, ein 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 einfach geschmeidig und glatt gehalten werden. Bei trockener Altershaut empfehlen sich Wasser in Öl-Hautlotionen (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 sogenannten Hautschutz-Sprays, abdeckenden Pasten, reinen Fettsalben

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 und es sterben Zellen ab- die Folge ist eine Wunde- ein schmerzendes Druckgeschwür.

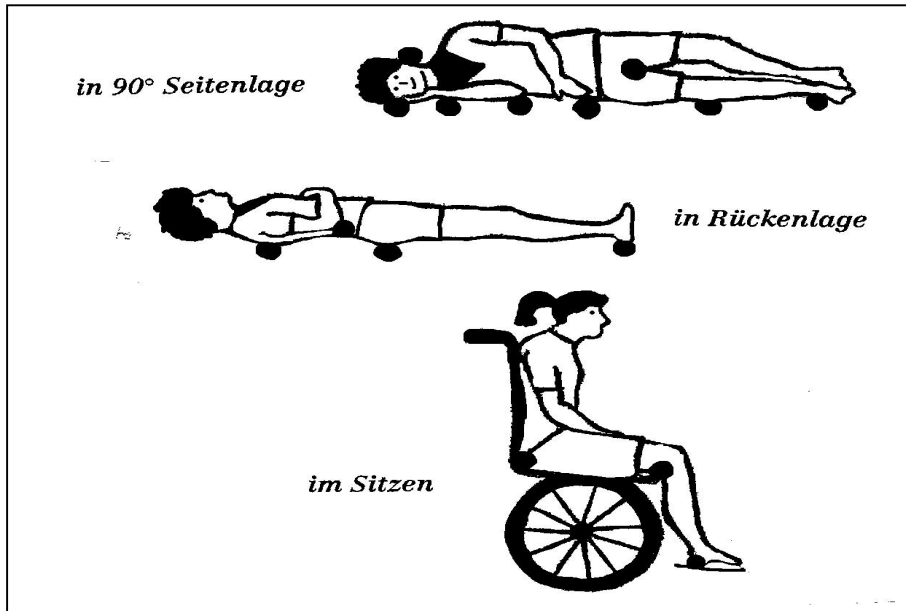
Wer ist gefährdet?

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.

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 Sie diese Stellen regelmäßig beobachten!

Druckreduzierung ist auch durch (kurzfristige) Freilagerung oder Weichlagerung möglich.

Beide Ansätze haben aber Probleme, 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 das Einsinken bewegt man sich noch weniger. Günstig ist eine Kombination der verschiedenen Möglichkeiten.

Dies gilt auch für elektrisch betriebene Wechseldruckmatratzen/Spezialbetten, bei Ihnen kommt noch eine Geräuschbelastung und das Gefühl einer fremdartigen Oberfläche hinzu, außerdem erhöhen sie das Bett. Ihr Einsatz ist nur bei höchster Gefährdung sinnvoll und selbst dann kann auf eine Druckentlastung durch Bewegung 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.

Grundsätzlich gilt: Eigenbewegung fördern, Position wechseln und häufiger das Bett verlassen sind die besten Vorbeugungswege. Falls Sie pflegender Angehöriger sind sorgen Sie bitte dafür, dass der Pflegebedürftige über diese Zusammenhänge informiert ist und weiß was er selbst tun kann!

Eine ähnliche und bequeme Lage nehmen auch viele Menschen halb auf dem Bauch liegend mit angewinkeltem Knie ein- allerdings ist diese Position bei Bewegungseingeschränkten schwierig umzusetzen.

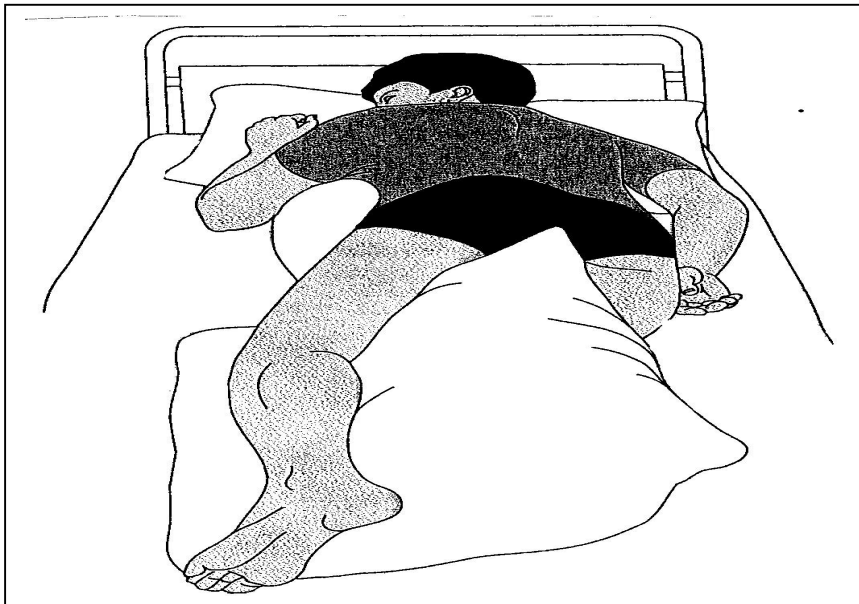


Abb. Bauchlagerung (135° Grad Lagerung)

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

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 unvermeidbare Situationen.

In der beruflichen Pflege gilt ein Dekubitus deshalb oft als Merkmal schlechter Versorgung.

Allerdings ist meistens Ihre Hilfe zusätzlich erforderlich: selbst wenn ein Pflegedienst dreimal täglich kommt, reicht die Bewegungsförderung nicht aus.

Druckentlastung und -veränderung

Die beste Vorbeugung ist die Druckentlastung bzw. -veränderung durch häufige Bewegung.

Dazu reichen oft schon minimale Maßnahmen aus:

Kopf drehen, eine Lageveränderung der Arme oder Beine, das Unterlegen von ganz flachen, kleinen Kissen - so ähnlich wie unsere kleinen, unbewussten Bewegungen im Schlaf.

Ganz verschieden ist der Zeitabstand des Positionswechsels, er hängt individuell von vielen Bedingungen ab. Bei manchen Menschen kann schon binnen zwei Stunden eine Hautrötung entstehen, andere Dekubitusgefährdete können durchaus vier Stunden auf einer Stelle liegen, die Nachtruhe ist natürlich auch zu beachten.

Bewährt hat sich auch das Unterlegen von Keilen oder zusammengerollten Decken unter die Matratze, abwechselnd auf jeder Bettseite.

Empfehlenswert ist die sogenannte 30° Lage, rechts und links im Wechsel, sie wird von Kranken oft besser vertragen als das Liegen strikt auf einer Körperseite. In der 30° Position liegen kaum Knochen auf, sondern die Weichteile seitlich am Rücken.

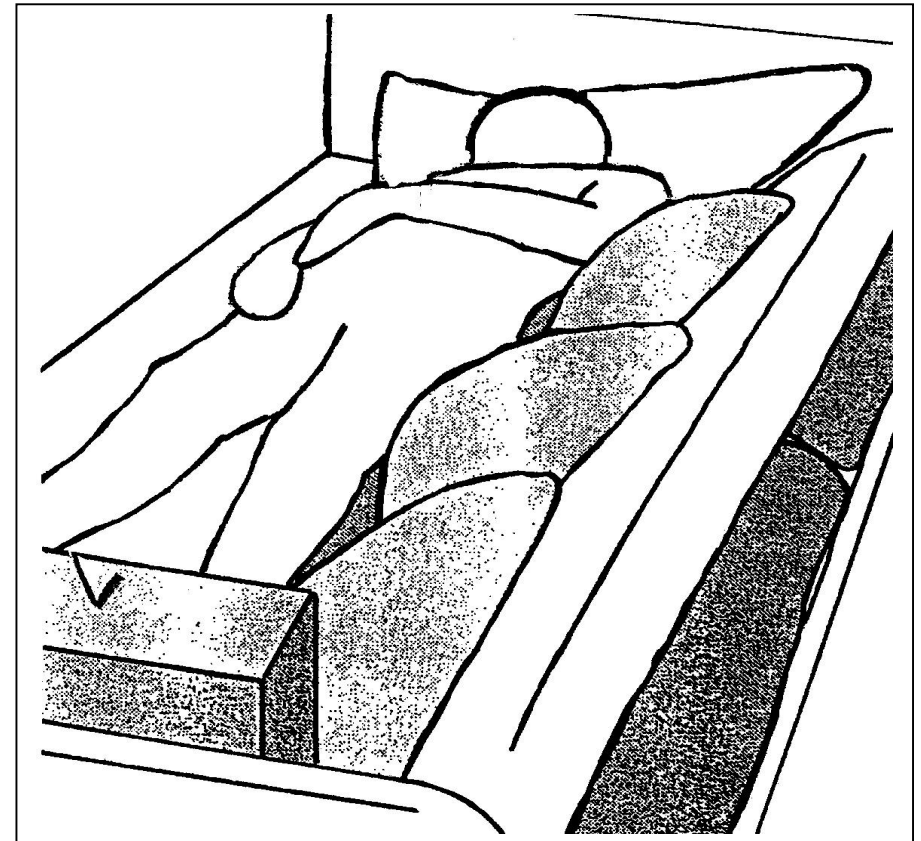


Abb. 30° Lagerung