



**Dekubitus  
verhindern –  
Tipps für eine  
intakte Haut**

Wir helfen  
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

ein Druckgeschwür (Dekubitus) ist für den Betroffenen meistens sehr belastend und schmerzhaft; seine Behandlung kann langwierig und schwierig sein. Diese Informationsbroschüre gibt Ihnen Tipps und Hinweise zur Verhinderung von Druckgeschwüren. Denn: Wenn Risikofaktoren erkannt und geeignete Gegenmaßnahmen getroffen werden, lässt sich die Gefahr eines Druckgeschwürs erheblich reduzieren!

Bei Fragen steht Ihnen Ihr ASB-Pflegedienst gerne mit Rat und Tat zur Seite. Sie können uns jederzeit persönlich ansprechen.

# Ursachen des Wundliegens

Bei einem Druckgeschwür wird auch von Wundliegen gesprochen. Bei pflegebedürftigen und bettlägerigen Menschen besteht ein stark erhöhtes Risiko gegenüber gesunden, bewegungsfähigen Menschen, dass eine solche Wunde auftritt. Das Druckgeschwür entsteht durch starken, anhaltenden Druck auf eine Körperregion. Durch langes Liegen oder Sitzen in derselben Position übt das eigene Körpergewicht diese Belastung aus. Dadurch werden die Blutgefäße zusammengedrückt, das Körpergewebe wird nicht mehr ausreichend durchblutet und deshalb mangelhaft ernährt. Infolgedessen können Hautzellen absterben, und es entsteht eine schmerzhaft Wunde.

Menschen mit Einschränkungen der Bewegungsfähigkeit sind besonders gefährdet. Ein zusätzlicher Faktor für die Entstehung von Druckgeschwüren ist eine dünne und trockene Haut, wie sie vorwiegend bei älteren Menschen zu beobachten ist. Zudem können Mangel- und Unterernährung die

Entstehung von Druckgeschwüren begünstigen.

Weitere Risikofaktoren sind:

- ✚ hohes Alter, schwacher Allgemeinzustand
- ✚ Rutschen auf der Bettunterlage
- ✚ Liegen in Nässe aufgrund von Inkontinenz oder starkem Schwitzen
- ✚ Durchblutungsstörungen
- ✚ Schmerzen
- ✚ Stoffwechselerkrankungen
- ✚ Lähmungen
- ✚ Unter- oder starkes Übergewicht

Vorsicht: Bei Menschen mit einem oder mehreren Risikofaktoren kann ein Druckgeschwür schon nach etwa zwei Stunden ohne Lagewechsel entstehen!

## Wie ein Druckgeschwür zu erkennen ist

Erstes Anzeichen für ein Druckgeschwür ist eine Rötung der Haut. Diese bleibt auch dann bestehen, wenn der Druck von der Körperstelle genommen wird. Des Weiteren können sich Blasen und eine zunächst oberflächliche Wunde bilden. Werden keine

druckentlastenden Gegenmaßnahmen ergriffen, stirbt weiteres Gewebe ab. Es entsteht dann eine tiefe Wunde, die sich entzünden kann.

## Besonders gefährdete Körperstellen

Druckgeschwüre bilden sich bevorzugt an Körperstellen, an denen sich Knochenvorsprünge dicht unter der Haut befinden. Durch langes Liegen und Sitzen können Druckgeschwüre am Hinterkopf, an den Schulterblättern, an der Wirbelsäule, in der Steißregion und an den Fersen auftreten. Liegt der Patient viel auf der Seite, sind auch Ohren, Arme, Hüfte, Knie und Knöchel gefährdet.

Zudem sollten Körperstellen, an denen Haut auf Haut liegt, besonders beobachtet werden: die Achselhöhlen, die weibliche Brust, Ellenbeugen, Bauchfalten, Kniekehlen und Zehen.

## TIPP

Mit dem sogenannten Fingertest können Sie erkennen, ob erste Anzeichen für ein Druckgeschwür vorliegen. Drücken Sie mit dem Finger kurz auf die gerötete Hautstelle. Wenn sich die Hautstelle anschließend weiß verfärbt, ist das Gewebe gesund. Bleibt die Rötung aber erhalten, auch wenn Sie den Finger wieder weggenommen haben, ist das Gewebe bereits geschädigt. Ist dies der Fall, informieren Sie bitte umgehend Ihren Arzt und Ihren ASB-Pflegedienst.

# Vorbeugende Maßnahmen gegen Wundliegen

## Bewegung

Das wirksamste Mittel gegen die Entstehung eines Dekubitus ist Bewegung. Darum sollte die Mobilität eines jeden Menschen auch im Krankheitsfall so weit wie möglich erhalten bleiben. Wenn die Beweglichkeit aus eigener Kraft schwierig oder nicht mehr möglich ist, können die Angehörigen den Betroffenen mit Hilfestellungen, passiven Bewegungen oder kleinen Übungen unterstützen. Dies können schon minimale Bewegungen der Gelenke sein oder Positionswechsel, wie das Umsetzen vom Bett in den Stuhl, und auch Hilfen beim Gehen. Lassen Sie sich dazu von Ihrem ASB-Pflegedienst beraten.

## Lagerung

Für bettlägerige Menschen mit starker Bewegungseinschränkung ist eine regelmäßige Hilfestellung bei der Lagerung unverzichtbar. Zu empfehlen ist die sogenannte 30-Grad-Lagerung, abwechselnd auf der rechten und linken Seite. Diese Form ist für den Betroffenen bequemer und wird oftmals besser vertragen als das Liegen auf einer Körperseite. Zur Unterstützung können normale Kissen oder

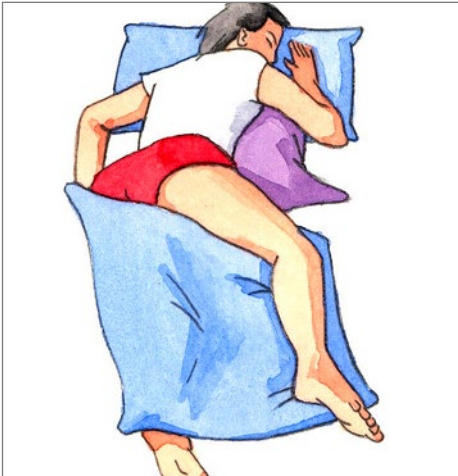
auch spezielle Lagerungskissen hinzugezogen werden. In der 30-Grad-Lage liegen kaum Knochen, sondern die Weichteile seitlich am Rücken auf.



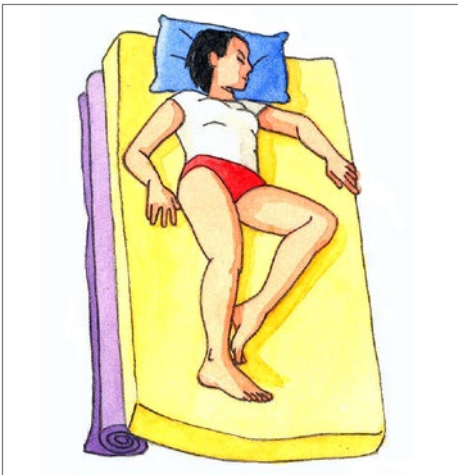
30-Grad-Lagerung

Oftmals wird auch die 135-Grad-Lagerung von pflegebedürftigen Menschen als angenehm empfunden. Dabei liegt die Person mit angewinkeltem Knie halb auf dem Bauch.

## »Alle zwei bis drei Stunden umlagern.«



135-Grad-Lagerung



Schiefe Ebene

Eine unkomplizierte Lagerungsart ist die sogenannte „schiefe Ebene“. Die Matratze wird z. B. durch eine untergeschobene zusammengerollte Decke um 15 bis 20 Grad gekippt. Dadurch verlagert sich das Gewicht des Kranken auf den tiefer liegenden Körperteil und die entlastete Körperhälfte wird besser durchblutet. Wichtig ist dabei, dass die Matratze an der gesamten Längsseite unterstützt wird. Diese Art der Lagerung ist sehr schonend, da der Pflegebedürftige nicht bewegt und daher nachts nicht geweckt werden muss. Achtung: Bei Pflegebedürftigen, die schon einen Dekubitus haben, muss die Rückenlage dazwischen unterbleiben.

Druckentlastend wirkt sich auch die Frei- oder Weichlagerung aus. So können beispielsweise die Fußgelenke mit kleinen Kissen unterlegt werden, damit die Fersen frei lagern.

Sitzt ein dekubitusgefährdeter Mensch längere Zeit im Stuhl, Sessel oder Rollstuhl, sollte der Druck auf den Gesäßbereich möglichst durch ein Kissen verringert werden. Deutlich entlastend wirkt außerdem, wenn die Füße des Pflegebedürftigen auf dem Boden

stehen und er sich auf Armlehnen aufstützen kann.

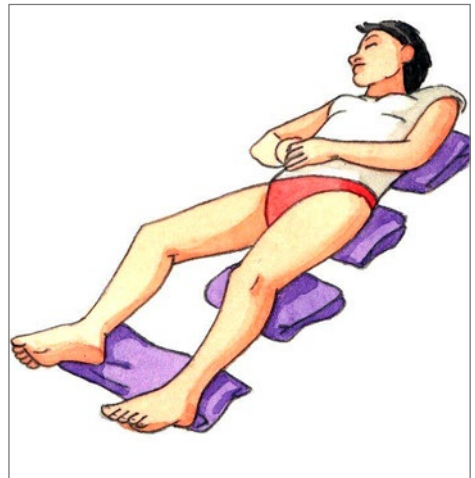
Egal, ob sitzend oder liegend, ein Positionswechsel sollte in jedem Fall regelmäßig erfolgen. Die Form der Unterstützung, ob als Bewegungsübung und/oder Lagerung, sowie die Zeitabstände können individuell gestaltet werden. Wichtig ist dabei, die Wünsche des Betroffenen zu berücksichtigen.

Grundsätzlich sind Umlagerungen im Abstand von zwei bis drei Stunden zu empfehlen. Einige gefährdete Pflegebedürftige können auch vier Stunden auf einer Stelle liegen. Auf die Nachtruhe sollte dabei auf jeden Fall Rücksicht genommen werden. Um sich zu merken, wann und wie eine Hilfestellung erfolgt ist, kann ein Lagerungsplan geführt werden (s. Seite 8). Sprechen Sie dazu ruhig Ihren ASB-Pflegedienst an.

Eine sanfte und druckentlastende Methode, die einfach umzusetzen ist, ist die sogenannte Mikrolagerung. Dafür werden kleine Kissen oder weiche Tücher, zum Beispiel Frotteehandtücher, zusammengefaltet und unter

ständig wechselnde Körperstellen gelegt.

Bei Mikrolagerung sollte die Position alle 30 Minuten gewechselt werden, von der rechten zur linken Gesäßhälfte und dann zur linken und rechten Schulter. Weitere zu entlastende Bereiche sind der Kopf, die Hüfte und der Fersenbereich. So werden sanft und schnell Lageveränderungen durchgeführt, bei denen der Betroffene nur minimal bewegt wird.



Mikrolagerung

# Übersicht behalten

Lagerungsplan					
Datum	Uhrzeit	Rechte Seite 30°	Linke Seite 30°	Rechts, schiefe Ebene	Links, schiefe Ebene





**für:**

Rücken	Mikro-lagerung	135°-Lagerung	Sitzen im Stuhl	Fingertest negativ	Fingertest positiv	Bewegungsübungen

# »Die Haut soll geschmeidig bleiben.«

## Wechseldruck-Matratze

Neben Übungen und der Verwendung von Lagerungskissen ist eine druckentlastende oder Wechseldruck-Matratze dazu geeignet, die Gefahr des Wundliegens zu mindern. Auf der Grundlage eines Heil- und Hilfsmittelrezeptes Ihres Hausarztes erhalten Sie die Matratze gegen einen geringen Eigenanteil von Ihrer Krankenkasse. Ihr ASB-Pflegedienst berät Sie gerne.

## TIPP

Auch wenn der ASB-Pflegedienst mehrfach täglich ins Haus kommt und den Pflegebedürftigen lagert, sind weitere Lagerungen durch die Angehörigen nötig.

## Hautpflege

Eine gesunde Haut ist weniger gefährdet, ein Druckgeschwür zu entwickeln. Wichtig ist dabei, dass die Haut vor allem an den druckgefährdeten Stellen geschmeidig und glatt bleibt. Dabei ist zu beachten, dass Wasser grundsätzlich den Schutzmantel der Haut angreift. Auch herkömmliche Hautreinigungsmittel können ihn schädigen. Bei trockener Altershaut empfiehlt sich deshalb die Verwendung von seifenfreien Waschlotionen ohne Duftstoffe. Die Haut sollte auf jeden Fall nach dem Waschen eingecremt werden. Als Hautpflegeprodukt eignen sich dabei Wasser-in-Öl-Hautlotionen, die einen deutlich erhöhten Fettanteil haben.

Nicht verwendet werden sollten abdeckende Zinkpasten oder reine Fettprodukte wie Melkfett, Vaseline oder Babyöle, da sie die Hautporen verschließen. Auch wenn kranke Menschen oft die belebende Wirkung von Franzbranntwein schätzen, sollte dieser auf keinen Fall auf gefährdete Stellen gerieben werden. Alkohol führt zur Austrocknung der Haut und erhöht dadurch das Risiko einer Druckstellenbildung.



Zum Schutz der Haut empfiehlt es sich außerdem, das Hin- und Herrutschen auf Bettunterlagen zu vermeiden. Gerade bei halbhoher Sitzposition rutschen Menschen im Bett oft langsam nach unten. Vermieden werden sollte zudem Staunässe, die durch feuchte Vorlagen, Hosen oder Unterlagen entstehen kann.

### **Ernährung**

Eine ausgewogene Ernährung kann zwar nicht die Entstehung eines Druckgeschwürs verhindern, sie trägt aber zu einem guten Haut- und Gesundheitszustand des Pflegebedürftigen bei. Dies fördert wiederum die Überwindung von Krankheiten. Neben der gesunden Ernährung ist es wichtig, dass der Pflegebedürftige ausreichend trinkt. Faustregel: am Tag 30 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht.

### **TIPP**

Wenn Sie weitere Informationen wünschen, sprechen Sie bitte Ihren ASB-Pflegedienst an. Wir klären gerne Ihre Fragen und unterstützen Sie bei der Beschaffung von Hilfsmitteln.

## Weiterführende Hinweise

Arbeiter-Samariter-Bund  
Deutschland e.V. (2014):  
Chronische Wunden lindern und vermeiden. Tipps für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Köln

Arbeiter-Samariter-Bund  
Deutschland e.V. (2014):  
Essen und Trinken – auch im Alter ein Genuss. Tipps für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Köln

Arbeiter-Samariter-Bund  
Deutschland e.V. (2014):  
Pflegetagebuch – Leistungen richtig beantragen. Tipps für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Köln

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (2010): Expertenstandard Dekubitusprophylaxe in der Pflege. Osnabrück. Als Download unter: [www.dnqp.de](http://www.dnqp.de)

Die Broschüren aus der Reihe „Tipps für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen“ können Sie bestellen beim:

Arbeiter-Samariter-Bund  
Deutschland e.V.  
Publikationsversand  
Sülzburgstraße 140  
50937 Köln

Fax: (0221) 4 76 05-337  
E-Mail: [publikationen@asb.de](mailto:publikationen@asb.de)

**Jetzt Mitglied werden  
oder spenden!**

**ASB-Spendenkonto**  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN DE21 3702 0500 0000 0018 88  
BIC BFSWDE33XXX

**Kostenlose  
Mitgliederhotline**  
(0800) 2 72 22 55  
(gebührenfrei)

**[www.asb.de](http://www.asb.de)**

# Impressum

## **Herausgeber:**

Arbeiter-Samariter-Bund  
Deutschland e.V.  
Sülzburgstraße 140  
50937 Köln

Tel.: (0221) 4 76 05-0  
Fax: (0221) 4 76 05-288  
E-Mail: [info@asb.de](mailto:info@asb.de)  
Internet: [www.asb.de](http://www.asb.de)  
[facebook.com/asb.de](https://www.facebook.com/asb.de)

## **Konzeption und Text:**

Ursula Ott, Referentin Ambulante  
Dienste für Senioren und Behinderte,  
ASB-Landesverband Hessen e.V.

Stefanie Peinemann, Qualitäts- und  
Projektmanagement, ASB Ambulante  
Pflege GmbH Bremen

Patrick Nieswand, Referent Ambulante  
Altenhilfe, ASB-Bundesverband

## **Redaktionelle Bearbeitung:**

Astrid Königstein, Marketing/Public  
Relations, ASB-Bundesverband

## **Layout:**

Absolut Office, 53721 Siegburg

## **Druck:**

DFS Druck Brecher GmbH,  
50858 Köln

## **Fotos:**

ASB/F. Zanettini (Titelfoto),  
ASB/B. Bechtloff

## **Illustrationen:**

Gerd Kruse

Stand: Februar 2015



Überreicht durch:

Wir helfen  
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund