

Kundeninformation „ Dekubitusgefahr“

Bedingt durch Ihre Erkrankung/ Bettlägerigkeit kann es zu Druckstellen durch langes Liegen auf einer Stelle kommen. Gefährdet sind alle Stellen wo Knochenvorsprünge auf eine dünne Unterhautschicht treffen. Besonders gefährdet sind hierbei die Knöchel, Fersen, Hüfte, sowie Kreuz- und Steißbein. Sie können vorbeugen, indem Sie durch häufige Lage- und Positionswechsel den Druck von den entsprechenden Stellen wegnehmen.

Tipps:

Bewegungsförderung:

So können Sie als Angehöriger unterstützen:

- Lassen Sie den Pflegebedürftigen so viel wie möglich selbständig machen.
- Fordern Sie den Pflegebedürftigen auf, sich öfters im Bett zu drehen oder unterschiedliche Sitzgelegenheiten zu benutzen.
- Motivieren Sie den Pflegebedürftigen, sich zu Musik zu bewegen – dies geht auch im Bett.
- Stellen Sie Getränke oder Snacks etwas weiter weg, damit der Pflegebedürftige dorthin greifen oder laufen muss.
- Fordern Sie Ihren Pflegebedürftigen auf sich zu bewegen, z. B Fersen anheben, Radfahren im Bett etc.
- Vermeiden Sie möglichst Schwerkräfte, z.B. beim Umsetzen oder Drehen.
- Beachten Sie, dass beim Sitzen der Druck auf den Kreuzbeinbereich sehr hoch ist. Daher sollte der Pflegebedürftige oft seine Position verändern.

Hautzustand:

- Eine richtige Hautpflege ist wichtig, damit die Haut ihren Schutzmantel nicht verliert. Benutzen Sie daher möglichst seifenfreie Waschlotionen.
- Wenn Sie Schmerzen haben oder Ihre Pflegeperson Hautveränderungen feststellt, informieren Sie bitte sofort Ihre Pflegefachkraft.
- Wenn Sie stark schwitzen, sollte die Kleidung öfters gewechselt werden.
- Wenn Sie Inkontinenzvorlagen benötigen, sollten diese nach Benutzung umgehend gewechselt werden.
- Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr gibt Ihnen die Widerstandskraft, die Sie zur Vorbeugung von Hautdefekten benötigen.

Sonstiges:

- Gute Erfahrungen haben wir mit Lagerungsschlangen gemacht, die Sie im Sanitätsfachgeschäft erhalten.
- Benutzen Sie eine gerollte Decke, die längs unter die Matratze geschoben wird, dies bringt eine leichte Schräglage.
- Setzen Sie weiche Kissen oder Decken zur Druckentlastung ein.

- Eine Rötung, die, nachdem Sie mit dem Finger kurz darauf gedrückt haben, nicht weiß wird sondern rot bleibt, ist ein sicheres Zeichen für eine Druckstelle.

Das sollten Sie vermeiden:

- Falten im Laken oder Reißverschlüsse am Kissenbezug können wehtun und die Haut verletzen.
- Verwenden Sie kein Melkfett oder andere fetthaltige Cremes, da diese die Poren verstopfen und die Haut nicht mehr atmen kann. Geeignet sind hier Wasser-Öl-Lotionen.
- Das Waschwasser sollte nicht zu heiß sein und bitte nicht zu stark rubbeln.
- Franzbranntwein trocknet die Haut sehr aus.

Druckverteilende /Druckentlastende Lagerungen:

30°-Lagerung nimmt Druck vom Kreuzbein

Die bekannteste Form ist die **30-Grad-Schräglage**. Bei dieser Lagerung wird entweder die rechte oder linke Gesäß- bzw. Körperhälfte belastet. Diese Stellen eignen sich zur Druckbelastung, da sie durch die Gewebemuskulatur gut abgepolstert sind und sich keine Knochenvorsprünge darunter befinden. Diese Stellung wird mit Hilfe von zwei großen Kissen erreicht, die auf die Hälfte (Schiffchen) gefaltet werden.

Das erste wird rechts oder links der Wirbelsäule unter den Rücken gelegt, das zweite unter den entsprechenden Oberschenkel. Diese Form der Lagerung bedarf einiger Übung und Drehtechnik, sie kann jedoch schnell erlernt werden.

Mikrolagerung

Die **Mikrolagerung** kann bei allen angewendet werden, die sich nicht ausreichend selbst bewegen können und aufgrund dessen Unterstützung in Ihrer Bewegung und Mobilität bedürfen. Sie bietet die Möglichkeit, schnell und sanft Lageveränderungen durchzuführen, indem der Pflegebedürftige nur minimal bewegt wird. Insbesondere Schmerzpatienten profitieren von dieser Lagerungsvariante. Bereits mit kleinsten Schwerpunktverlagerungen wird eine prophylaktische Wirkung erzielt. Angestrebt werden physiologische Positionsveränderungen in den Gelenken sowie unterstützende Lageveränderungen durch Druckverteilung an Kopf, Schultern, Hüfte und Fersenbereich.





Als Lagerungshilfsmittel eignen sich besonders gut Handtücher, Bettdecken (gefaltet /als Rolle) sowie Kissen. Dazu kann beispielsweise ein gefaltetes Handtuch unter der Schulter positioniert und nach kurzer Zeit unter das Becken geschoben werden. Der Einsatz von Lagerungshilfsmitteln sollte unter dem Aspekt „weniger ist mehr“ erfolgen, um negative Auswirkungen auf Bettklima und Bewegungsfreiheit zu vermeiden.

Besteht bereits eine Druckstelle im Bereich des Steißbeins, ist auf die Rückenlage völlig zu verzichten.

Falttechniken zur Mikrolagerung



3-fach Faltung

(z.B. zur Lagerung des Schulterblatts)



Rolle

(z.B. zur Lagerung der Gesäßregion)



„Brezel“-Faltung

(z.B. zur Lagerung der Extremitäten)

135°-Lagerung

Neben den beschriebenen Formen ist auch die **135-Grad-Lagerung** möglich. Sie bietet einen besonderen Vorteil bei bereits vorhandenen Druckgeschwüren im Bereich des Steißbeins. Die meisten Patienten empfinden diese Haltung als recht angenehm. Auch hier wird wiederum mit zwei Kissen gearbeitet, wobei eines unter eine Hälfte des Oberkörpers gebracht wird und das andere unter die entsprechende Hüfte und Oberschenkel.



Freilagerung

Gefährdete oder betroffene Körperstellen können auch durch eine **Freilagerung** entlastet werden. Die Fersen eignen sich besonders gut für diese Form. Als Lagerungshilfsmittel kann ein einfaches Handtuch dienen. Bei der Freilagerung ist jedoch darauf zu achten, dass man durch diese Maßnahme keine anderen Körperstellen extrem belastet bzw. einem Druck aussetzt, der die Blutzirkulation beeinträchtigt. Folglich dürfen Sitzringe aus Schaumstoff oder aus Gummi nicht eingesetzt werden. Ebenso ist darauf zu achten, dass das Knie nicht überstreckt ist, was mit einer Handtuchrolle unter dem Knie leicht zu vermeiden ist.



V-Lagerung

Die letzte der hier vorgestellten Möglichkeiten ist die sogenannte **V-Lagerung**. Sie wird bei Patienten erwogen, die bereits Hautschädigungen im Bereich der Wirbelsäule haben. Zudem wirkt sie atemstimulierend, also außerdem als Pneumonieprophylaxe (vorbeugende Maßnahme gegen Lungenentzündungen). Benötigt werden wiederum zwei nicht zu prall gefüllte Kissen, die zu Schiffchen geformt werden. Diese werden im Bereich des Oberkörpers überlappend zu einem V geformt, dessen Spitze oberhalb des Steißbeins liegt. Diese Lagerung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.



Falls Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an unsere Pflegefachkräfte wenden.

Wir beraten Sie gerne zu Hause und zeigen Ihnen und Ihrer Pflegeperson Handgriffe (auch Kinästhetik und Bobath), wie es für Sie am einfachsten geht.

Dies gilt selbstverständlich auch für den Einsatz von Hilfsmitteln z.B. Schaumstoffmatratzen etc.