



Druckgeschwüre (Dekubitus) Verstehen und vorbeugen

Informationen für Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige

Was ist ein Druckgeschwür?

Ein Druckgeschwür ist eine Schädigung der Haut, die entsteht, wenn diese über einen längeren Zeitraum zwischen einer harten Oberfläche (Matratze, Sessel, Bett usw.) und den Knochen des Körpers eingeklemmt wird. Dieser Druck verhindert eine gute Durchblutung und kann die Haut sowie die tieferliegenden Gewebe schädigen.

Wie entstehen Druckgeschwüre?

Druckgeschwüre entstehen, wenn man über längere Zeit sitzt oder liegt, ohne sich zu bewegen.

Bereits **zwei Stunden ohne Positionswechsel** können ausreichen, um manchmal schwere Hautschäden zu verursachen.

Die am häufigsten betroffenen Körperstellen sind:

- das Gesäß
- die Fersen
- die Ellbogen

Warum ist das für Sie wichtig?

Druckgeschwüre können schmerzhaft und belastend sein und sich manchmal infizieren. Sie können außerdem Ihren Krankenhausaufenthalt verlängern. Ihre Mitarbeit und die Ihrer Angehörigen sind entscheidend, um Druckgeschwüre wirksam zu verhindern.

Frühe Warnzeichen erkennen:

Achten Sie auf:

- anhaltende Rötungen der Haut
- Schmerzen oder Berührungsempfindlichkeit
- Spannungsgefühl oder Wärme auf der Haut

Melden Sie diese Warnzeichen umgehend dem Pflegepersonal oder Behandlungsteam.

Wer ist besonders gefährdet?

Achten Sie besonders auf Personen:

- die bettlägerig sind oder sich kaum bewegen können
- mit eingeschränkter Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme,
- mit Inkontinenz
- mit bestimmten Erkrankungen (z. B. Diabetes, Schlaganfall, Lähmungen, usw.)

Konkrete Maßnahmen zur Vorbeugung



- » Regelmäßiger Positionswechsel, allein oder mit Hilfe.
- » Vermeiden Sie es, zu lange unbeweglich zu bleiben.
- » Verwenden Sie Kissen, um die Druckstellen zu entlasten.
- » Im Sessel: Regelmäßig kurz abstützen oder anheben, indem Sie sich auf die Armlehnen stützen.
- » Mobilisation und Gehen fördern – so früh und so oft wie möglich, angepasst an die Fähigkeiten.
- » Achten Sie darauf, dass Ihr Bett bequem ist: keine Falten in den Laken, keine harten Gegenstände.
- » Pflegen Sie Ihre Haut: Sie sollte sauber, trocken und täglich kontrolliert werden.
- » Bei Inkontinenz ist eine angepasste Intimpflege unerlässlich.
- » Verwenden Sie bei empfindlicher Haut eine Feuchtigkeitscreme (sparsam). Vermeiden Sie Produkte auf Alkoholbasis.
- » Essen und trinken Sie ausreichend. Eine gute Ernährung hilft der Haut, widerstandsfähig zu bleiben. Bevorzugen Sie eiweißreiche Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Käse, Joghurt). Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt.
- » Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel ein, wenn sie Ihnen angeboten werden.
- » Eine unzureichende oder unausgewogene Ernährung erhöht das Risiko für Druckgeschwüre.

Zögern Sie nicht, das Pflegeteam um Rat zu fragen. Wir sind da, um Ihnen zu helfen.

Gemeinsam setzen wir uns für Ihren Komfort und Ihre Gesundheit ein.

Druckgeschwüren vorzubeugen heißt, Ihr Wohlbefinden zu schützen.



CHdN Ettelbruck
120, avenue Lucien Salenty
L-9002 Ettelbruck
☎ (+352) 8166-1

CHdN Wiltz
10, rue G.-D. Charlotte
L-9515 Wiltz
☎ (+352) 8166-9

