

## Dekubitus, was ist das?

Dekubitus, auch Wundliegen oder -sitzen genannt, ist eine Zerstörung der Haut und des darunter liegenden Gewebes. Ursache hierfür sind Bewegungseinschränkungen und Lähmungen, die zu Bettlägerigkeit und / oder ständigem Sitzen führen. Der durch die Bewegungseinschränkungen entstehende, lang andauernde Druck auf immer dieselbe Körperstelle zerstört die intakte Haut. Dekubitus tritt am Gesäß, der Hüfte, den Fersen, sowie an Ellbogen und Schultern auf. Das sind die Körperstellen, wo die größten Kräfte wirken, wenn Sie liegen oder sitzen.

## Wie kann denn so etwas passieren?

Dekubitus entsteht auf folgende Arten:

- Das eigene Gewicht drückt im Liegen oder Sitzen die kleinen Blutgefäße ab.
- Rutschen im Bett oder Stuhl verursacht eine Dehnung im Hautgewebe, diese verschließt ebenfalls die kleinen Blutgefäße. Beides führt dazu, dass Gewebe der Haut (evtl. bis hin zum Knochen) nicht mehr mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird. Dauert die Unterbrechung der Versorgung zu lange, stirbt das Gewebe ab und ein Dekubitus entsteht. Der Schaden beginnt kaum sichtbar unter der Hautoberfläche als Rötung (Dekubitus Grad I).

## Wann ist meine Haut in Gefahr?

- Bei Bewegungseinschränkungen bzw. Bettlägerigkeit / Immobilität
- Andauernde aggressive Nässe z.B. bei Inkontinenz

- Unterernährung bzw. Übergewichtigkeit
- Flüssigkeitsmangel durch unzureichendes Trinken
- Bei eingeschränkter Sensibilität / Körperwahrnehmung, z.B. bei Verwirrtheit, Diabetes oder Gabe von Beruhigungs- und Schmerzmitteln
- Vorsicht bei vorgeschädigter Haut
- Schon leichtes Reiben oder Rubbeln wie das Hochziehen im Bett über ein Baumwollaken oder das Abtrocknen nach dem Bad können einen Dekubitus verursachen oder verschlimmern. Auch bei feuchter Haut beispielsweise durch Schweiß hat Wundliegen ein leichtes Spiel.

## Dekubitus – Welche Folgen hat das für mich?

- Ein Dekubitus ist eine Wunde und schränkt die Lebensqualität erheblich ein, denn er führt zu Schmerzen und damit zu weiteren Beeinträchtigungen.
- Es können Komplikationen, beispielsweise Infektionen entstehen, die den weiteren Heilungsprozess verzögern.

## Denken Sie deshalb stets daran:

Sie und Ihr Pflegeteam können aktiv mitwirken, die Entstehung eines Dekubitus zu vermeiden! Wichtig ist, dass Sie Fragen stellen und so helfen, die Pflege gemeinsam mit Ihrem Pflegeteam zu planen und auf Ihre eigenen Bedürfnisse abzustimmen. Schildern Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse. Nur so kann die Pflege ganz spezifisch auf Sie abgestimmt werden.

## Was können Sie tun, um einen Dekubitus zu vermeiden?

**Sorgen Sie stets für eine gute Hautdurchblutung!**

- ✓ Verhindern Sie andauerndes Verharren in einer sitzenden oder liegenden Lage!
- ✓ Erlauben Sie einem Mitglied Ihres Pflegeteams, mindestens einmal täglich Ihre Haut anzuschauen.
- ✓ Falls Sie irgendeine Form von geröteten, dunkelroten, juckenden, schmerzhaften oder wunden Stellen bemerken, benachrichtigen Sie sofort Ihre Pflegekraft.
- ✓ Vermeiden Sie trockene und rissige Haut, indem Sie sich regelmäßig eincremen.
- ✓ Schützen Sie Ihre Haut vor Feuchtigkeit und Körperausscheidungen, cremen Sie gefährdete Stellen ein und nutzen Sie Inkontinenzprodukte.
- ✓ Dokumentieren Sie Ihren Hautzustand und machen Sie Fotos von gefährdeten Bereichen. Nutzen Sie dieses Merkblatt als Hilfe.
- ✓ Erhalten Sie sich Ihre Beweglichkeit bzw. versuchen Sie, sie wiederzuerlangen.
- ✓ Fragen Sie Ihre Pflegekraft nach entsprechenden therapeutischen bzw. pflegetherapeutischen Konzepten, beispielsweise Basale Stimulation oder Kinästhetik.
- ✓ Stärken Sie Ihr Körpergefühl!

## Falls Sie für längere Zeit im Bett liegen müssen:

- ✓ Fragen Sie Ihre Pflegekraft nach einer Spezialmatratze.
- ✓ Versuchen Sie, das Kopfende Ihres Bettes so niedrig wie möglich einzustellen.
- ✓ Wenn Sie das Kopfende Ihres Bettes für bestimmte Aktivitäten anheben, achten Sie auf kurze Dauer.

## Verbessern Sie Ihre Möglichkeiten, sich zu bewegen

- ✓ Um ein Aneinanderliegen von Knien oder Knöcheln zu verhindern, können z.B. Kissen oder Schaumstoffkeile genutzt werden.
- ✓ Kleine Kissen oder zusammengerollte Handtücher können unter die Unterschenkel gelegt werden, um Ihre Fersen zu entlasten.
- ✓ Falls Sie sich nicht mehr selbstständig im Bett bewegen können, sollte spätestens alle zwei Stunden jemand Ihre Liegeposition verändern. Dies gilt auch dann, wenn Sie eine Spezialmatratze nutzen.

## Falls Sie lange sitzen müssen:

- ✓ Sprechen Sie Ihre Pflegekraft an, um ein Sitzkissen zu bekommen, das den Druck beim Sitzen etwas verteilt.
- ✓ Bedenken Sie, dass eine gute Körperhaltung und regelmäßige Lageänderungen wichtig sind.
- ✓ Auch beim Sitzen sollten Sie Ihre Körperposition mindestens einmal stündlich verändern.
- ✓ Falls Sie sich selbst anheben können, sollten Sie das während des Sitzens etwa alle 15 Minuten tun.

## Was Sie vermeiden sollten!

- ⊘ Reibung auf der Haut!
- ⊘ Legen Sie niemals große Kissen ober- oder unterhalb der Knie unter Ihre Beine.
- ⊘ Wenn Sie sich auf die Seite legen, vermeiden Sie es, direkt auf Ihren Hüftknochen zu liegen.
- ⊘ Benutzen Sie keine ringförmigen Kissen! Diese schaden mehr als sie nützen und können bestehende Verletzungen der Haut in tiefe Wunden verwandeln.
- ⊘ Wenn Sie im Bett Ihre Körperposition verändern, schieben Sie sich nicht über die Liegefläche. Versuchen Sie, sich anzuheben!
- ⊘ Rubbeln oder massieren Sie nicht dort, wo Ihre Haut gerötet oder wund geworden ist.
- ⊘ Felle stellen keinen Schutz vor Dekubitus dar.

## Sie haben noch Fragen?

Wenden Sie sich an Ihre Pflegekraft, Ihren Arzt oder gern auch an uns:

Anschrift Geschäftsstelle:



Deutsche Dekubitus Liga e.V.  
c/o Berlin Cert - Prüf- und Zertifizierungsstelle  
für Medizinprodukte GmbH an der TU Berlin  
Dovestraße 6 · 10587 Berlin  
info@deutsche-dekubitusliga.de  
www.deutsche-dekubitusliga.de

# Es geht um Ihre Haut...



**Dekubitus**  
muss nicht sein!

