



# Dekubitus verhindern – Tipps für eine intakte Haut

Informationen für pflegende  
Angehörige und Pflegebedürftige.

Wir helfen  
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund  
Ambulante Pflege GmbH

## Vorwort

*Liebe Angehörige,  
liebe Pflegebedürftige,*

ein Druckgeschwür (Dekubitus) ist für den Betroffenen meistens sehr belastend und schmerzhaft; seine Behandlung kann langwierig und schwierig sein. Diese Informationsbrochure 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 zusammengepresst, 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
- herabgesetzter 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 die betroffene Person viel auf der Seite, sind auch Ohren, Arme, Hüfte, Knie und Knöchel gefährdet.

chel 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.**

---

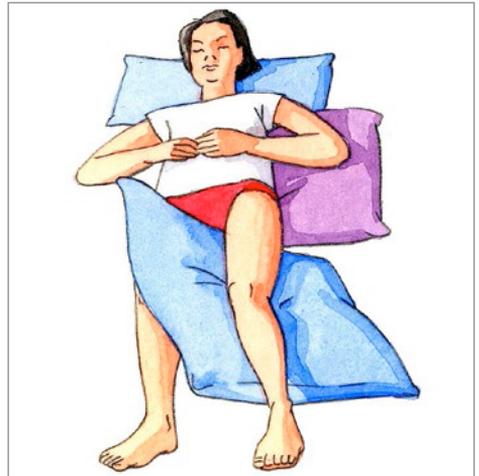
## Vorbeugende Maßnahmen gegen Wundliegen

### **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

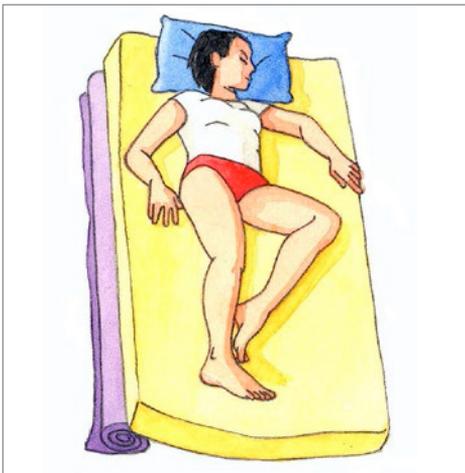
30-Grad-Lagerung, abwechselnd auf der rechten und linken Seite. Diese Form ist für die betroffene Person bequemer und wird oftmals besser vertragen als das Liegen auf einer Körperseite. Zur Unterstützung können normale Kissen oder auch spezielle Lagerungskissen hinzugezogen werden.

In der 30-Grad-Lage liegen kaum Knochen, sondern die Weichteile seitlich am Rücken auf.

## » Alle zwei bis drei Stunden umlagern. «



135-Grad-Lagerung



Schiefe Ebene

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

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 der betroffenen Person 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.

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.

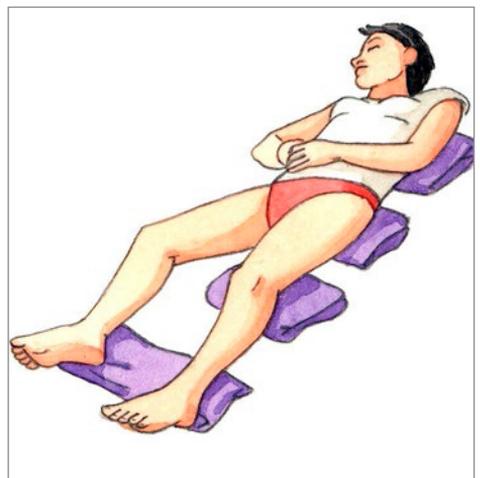
Egal, ob sitzend oder liegend, ein Positionswechsel sollte in jedem Fall regelmäßig erfolgen. Die Form der Unterstützung, ob als Bewegungsübung und/ oder Lagerung, sowie die Zeitabstände können individuell gestaltet werden. Wichtig ist dabei, die Wünsche des Betroffenen zu berücksichtigen.

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. Sprechen Sie dazu ruhig Ihren ASB-Pflegedienst an.

Eine sanfte und druckentlastende Methode, die einfach umzusetzen ist, ist die sogenannte Mikrolage-

rung. 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





## » 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 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  
Ambulante Pflege GmbH  
(2015): Umgang mit chronischen Wunden - Informationen für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige. Bremen

Arbeiter-Samariter-Bund  
Ambulante Pflege GmbH  
(2015): Essen und Trinken im Alter - Informationen für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige. Bremen

Arbeiter-Samariter-Bund  
Ambulante Pflege GmbH  
(2015): Pflage tagebuch - Informationen für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige. Bremen

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

**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://facebook.com/asb.de)

**Konzeption und Text:**

Ursula Ott, Referentin Am-  
bulante Dienste für Senioren  
und Behinderte, ASB-Lan-  
desverband Hessen e.V.

Stefanie Peinemann, Qua-  
litäts- und Projektmanage-  
ment, ASB Ambulante Pfl-  
ege GmbH Bremen

Patrick Nieswand, Refe-  
rent Ambulante Altenhilfe,  
ASB-Bundesverband

**Redaktionelle****Bearbeitung:**

Astrid Königstein, Mar-  
keting/Public Relations,  
ASB-Bundesverband

**Fotos:**

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

**Illustrationen:**

Gerd Kruse





**Arbeiter-Samariter-Bund  
Ambulante Pflege GmbH  
Geschäftsführung**  
Elisabeth-Selbert-Straße 3  
28307 Bremen

**Ihr Ansprechpartner:**

Stefan Block  
Geschäftsführer

Telefon: 0421 4 17 87-16  
Telefax: 0421 4 17 87-47

sbl@asb-bremen.de  
[www.asb-bremen.de/ambulante-pflege](http://www.asb-bremen.de/ambulante-pflege)  
[www.asb-ambulante-pflege.de](http://www.asb-ambulante-pflege.de)

Geschäftsführung: Stefan Block & Volker Wehmann |  
Vorsitzender des Aufsichtsrates: Jürgen Lehmann | Amtsgericht  
Bremen | HRB 19744 HB: ASB ambulante Pflege GmbH

## Standorte

### **Pflegedienst Mitte (Bremen Süd & Bremen West)**

Langemarckstraße 138  
28199 Bremen

**PDL: Susanne Frost**

Telefon: 0421 59 80 104  
Telefax: 0421 50 32 16  
sfr@asb-bremen.de

---

### **Pflegedienst Ost (Bremen Ost)**

Elisabeth-Selbert Straße 3  
28307 Bremen

**PDL: Erika Mahnken**

Telefon: 0421 4 17 87 11  
Telefax: 0421 4 17 87 47  
ema@asb-bremen.de

---

### **Pflegedienst Nord (Bremen Nord & um zu)**

Bremerhavener Heerstraße 30  
28717 Bremen

**PDL: Melanie Zimmermann**

Telefon: 0421 6 93 66 15  
Telefax: 0421 6 93 66 18  
mzm@asb-bremen.de

---

### **Pflegedienst West (östl. Vorstadt/ Peterswerder)**

Hamburger Straße 154  
28205 Bremen

**PDL: Annica Kehlenbeck**

Telefon: 0421 69 63 98 70  
Telefax: 0421 69 63 98 72  
amr@asb-bremen.de

**Wir helfen  
hier und jetzt.**



**Arbeiter-Samariter-Bund  
Ambulante Pflege GmbH**