



Dekubitus

WICHTIGE GRUNDLAGEN UND
PRAKTISCHE TIPPS ZUR
VERMEIDUNG VON DRUCKSTELLEN

Entstehung und Risiken

Wie entsteht ein Dekubitus?

Ein Dekubitus entsteht durch länger andauernden Druck auf eine Körperstelle. Dabei werden Blutgefäße so stark zusammengedrückt, dass das umliegende Körpergewebe nicht mehr ausreichend durchblutet wird und abstirbt. Die Folge ist eine Druckstelle und schliesslich eine schmerzhafte Wunde.

Wer und was ist besonders gefährdet?

Risikofaktoren sind

- Bewegungseinschränkung und Immobilität z.B. durch Lähmung, Schwäche usw.
- gleichbleibender Auflagedruck über längere Zeit
- Stauflüssigkeit durch Schweiß, Urin, Speichel usw.
- medizinische Hilfsmittel wie Gipsverbände, Schienen, Kabel, Sensoren usw.
- trockener, geröteter empfindlicher Hautzustand
- beeinträchtigter Ernährungszustand
- bereits bestehender Dekubitus

Was sind Risikostellen?

Risikostellen sind grundsätzlich alle Körperstellen, an denen Knochen dicht unter der Haut liegen

(rote Punkte in den Abbildungen):

- Hinterkopf
- Ohren
- Ellenbogen
- Schulterblätter
- Kreuz- und Steissbein
- Hüfte
- Knöchel und Fersen



in Rückenlage



in 90° Seitenlage



in Bauchlage



im Sitzen



im Rollstuhl

Erkennen und Verhindern

Wie erkenne ich einen Dekubitus?

Beobachtung ist das «A» und «O». Ein Dekubitus beginnt mit einer Hautrötung und eventuell entsteht eine Blase. Wird diese Stelle nicht unverzüglich entlastet, entsteht eine oberflächliche Wunde, welche mit der Zeit immer grösser und tiefer wird und sich auch entzünden kann.

Manchmal bleibt die Haut an der Oberfläche intakt, aber unter der obersten Hautschicht sieht man bereits schwarzes, abgestorbenes Gewebe.

Wie funktioniert der Fingertest?

Drücken Sie mit Ihrem Finger kurz auf die gerötete Hautstelle. Ist die Haut noch nicht geschädigt, verfärbt sich die gedrückte Stelle zuerst weiss und anschliessend wieder rot. Bei einer Druckstelle kommt es zu keiner Weissfärbung, die betroffene Stelle bleibt rot!



Wie kann ich einen Dekubitus verhindern?

Die beste Vorbeugung ist das tägliche «im Auge behalten» der gefährdeten Stelle sowie die Druckentlastung bzw. Druckveränderung an den betroffenen Stellen durch häufige Bewegung und gute Positionierungstechniken. Komplette Positionswechsel sollten in mehrstündigen Abständen vorgenommen werden. Dazwischen können auch kleinere Positionsveränderungen, wie z.B. der Arme oder Beine oder das Unterlegen von Kissen oder Keilen, den Auflagedruck verändern. Der Zeitabstand für die Entstehung einer Druckstelle ist sehr individuell und hängt von vielen Bedingungen ab.

Grundsätzlich gilt:

- Eigenbewegung fördern
- häufig Position wechseln bzw. Bett verlassen
- Ziehen und Herunterrutschen vermeiden
- Staunässe durch feuchte Unterlagen, Kleidung, Windeln usw. verhindern
- Druckpunkte, Rötungen, Schmerzen und/oder Hautverletzungen unter medizinischen Hilfsmitteln wie Kabel, Sensoren, Gipsverbände, Schienen und/oder Orthesen unverzüglich kontrollieren lassen

Positionierung und Pflege

Welche Positionierungstechniken gibt es?



30°-Positionierung



135°-Positionierung



V-Positionierung



Mikropositionierung



Freipositionierung

Wie pflege ich die Haut optimal?

Ziel der Hautpflege sollte es sein, die intakte Haut zu erhalten bzw. die beschädigte Haut wieder zu heilen. Besonders an den druckgefährdeten Stellen sollte die Haut sauber, trocken, glatt und geschmeidig sein. Normalerweise genügt regelmässiges Waschen mit Wasser, ggf. mit hautneutralen Waschzusätzen und die Verwendung feuchtigkeitsspendender Lotionen.

Welche Hilfsmittel und Pflegemassnahmen sollte ich vermeiden?

- porenverschliessende Pflegeprodukte wie z.B. Öle, Fettsalben usw.
- Massagen und durchblutungsfördernde Massnahmen
- Felle, Watteverbände
- Wasser- und Gelmatratzen
- Positionierungs- und Fersengummiringe

Ernährung

Was ist wichtig bei der Ernährung?

Es gibt keine Ernährungsweise, die einen Dekubitus verhindern könnte. Dennoch sind zur Vorbeugung eine ausreichende Trinkmenge und eine normale Kalorienaufnahme sehr wichtig.

Jede Form einer Unter- oder Mangelernährung oder aber auch starkes Übergewicht können die Entstehung eines Dekubitus beeinflussen bzw. die Heilung verzögern.



Wichtig

Ein Dekubitus ist eine Komplikation, die in vielen Fällen vermieden werden kann!

Nach der Entstehung ist ein Dekubitus für die Betroffenen sehr schmerzhaft und häufig äusserst langwierig in der Behandlung. Bereits kleine Massnahmen haben eine grosse Wirkung zur Vorbeugung eines Dekubitus. Wir möchten gemeinsam mit Ihnen dafür Sorge tragen, dass bei Ihrem Kind erst gar kein Dekubitus entsteht.

Für weitere praktische Tipps, spezifische Hautpflegefragen, individuelle Positionierungsplanungen usw. kontaktieren Sie bitte das Pflegepersonal «Dekubitusprävention» im Ostschweizer Kinderspital oder Ihr nachbetreuendes Behandlungsteam (z.B. Kinderärztin oder -arzt, Spitex, ambulante Sprechstunde im Kinderspital).



KONTAKT

Qualitätszirkel Dekubitusvermeidung
und -behandlung
info.wundberatung@kispisg.ch

Ostschweizer Kinderspital

Claudiusstrasse 6 | CH-9006 St. Gallen | T +41 (0)71 243 71 11 | kispisg.ch