



## Informationen zur Dekubitusprävention

---

CENTER DA SANDÀ ENGIADINA BASSA  
GESUNDHEITZENTRUM UNTERENGADIN

---

Liebe Patienten, Klienten, Bewohner und Angehörige!

Es ist uns ein Anliegen, dass Sie wissen wie ein Dekubitus entsteht und so in Zusammenarbeit mit dem Fachpersonal dazu beitragen können, eine optimale Vorbeugung zu erhalten.

### Was ist ein Dekubitus?

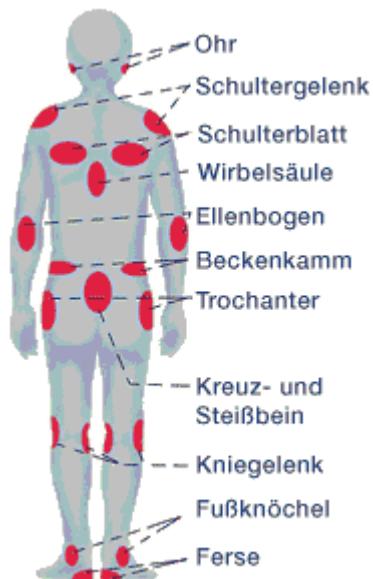
Ein Dekubitus, auch Wundliegen oder Druckgeschwür genannt, ist eine Wunde die sehr unterschiedliche Grössen erreichen und von den oberflächigen Hautschichten bis zu den Knochen reichen kann. Dekubitus Wunden sind häufig schmerzhaft und brauchen viel Zeit, Geduld und eine konsequente Wundpflege bis sie wieder abgeheilt sind.

### Wie entsteht ein Dekubitus?

Ohne Druck kein Dekubitus: das bedeutet, wenn auf bestimmte Körperstellen zu lange und zu viel Gewicht lastet, werden die Haut und das darunterliegende Gewebe geschädigt. Die häufigste Ursache dafür ist langes Liegen oder Sitzen auf der gleichen Stelle. Dies führt zu einer Minderdurchblutung. Die kleinen Blutgefässe werden zusammengepresst, das Gewebe kann nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden und stirbt ab.

### Welche Körperstellen sind besonders gefährdet?

Generell sind besonders Körperstellen gefährdet, an denen die Haut direkt über den Knochen liegt. Diese Haut ist nur geringfügig durch Muskel- und Fettgewebe gepolstert, wie zum Beispiel an diesen Stellen:



## Wer ist gefährdet einen Dekubitus zu entwickeln?

Bei der Entstehung der Wundfläche spielen unterschiedliche Faktoren eine Rolle.

- **Eingeschränkte Bewegung:** Menschen, die sich wenig bewegen und viel liegen oder sitzen sind Dekubitus gefährdet.
- **Ein reduzierter Allgemeinzustand:** Bedingt durch eine akute oder chronische Erkrankung, können Aktivität, Mobilität und auch das Schmerzempfinden eingeschränkt sein, was die Gefahr für einen Dekubitus erhöht.
- **Hautzustand:** Feuchte Haut ist aufgeweicht und gereizt und somit weniger widerstandsfähig. (zum Beispiel durch starkes Schwitzen oder Urin)
- **Höheres Lebensalter:** Die Widerstandskraft und die Elastizität der Haut nehmen ab, so auch durch
- **Ungenügende Flüssigkeits- und Nahrungszufuhr**

Das Pflegepersonal schätzt die Dekubitusgefährdung ein und ergreift entsprechende Massnahmen.

## Wie erkennt man einen beginnenden Dekubitus?

Ein Dekubitus kann innerhalb weniger Stunden entstehen. Anfänglich ist nur eine bleibende Rötung sichtbar, die oft keine oder nur wenig Beschwerden macht. Die Haut ist noch intakt. Wenn jedoch keine Massnahmen ergriffen werden, kann daraus eine tiefe Wunde entstehen.

Das Pflegepersonal überprüft deshalb regelmässig die Hautverhältnisse.

## Was können Sie tun um das Risiko zu senken?

- **Bewegung** ist die beste Prophylaxe! Bewegen Sie sich möglichst oft. Schon kleinste Lageveränderungen können den Druck besser verteilen und belastete Körperstellen entlasten. Wenn Sie sich ungenügend selbst bewegen können, unterstützt sie das Pflegepersonal beim Lagewechsel in den für Sie notwendigen Zeitabständen.
- Eine **ausgewogene Ernährung** sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind wichtig.
- Eine **gesunde und elastische Haut** ist weniger gefährdet. Verwenden Sie für die Körperpflege klares, lauwarmes Wasser, nur wenn nötig eine milde Waschlotion und eine für Ihre Haut geeignete Creme oder Lotion.
- Bei bestehender Inkontinenz sollten entsprechende **Inkontinenzprodukte** verwendet werden.

## Weitere Informationen

Bei Fragen und für weitere Informationen steht Ihnen das Pflegepersonal vom Ospidal, Pflegeheim, Pflegegruppen oder Spitex gerne zu Verfügung.

## Kontakt

Gesundheitszentrum Unterengadin

### **OSPIDAL**

Via da l'Ospidal 280

7550 Scuol

Tel. +41 81 861 10 00

[ospidal@cseb.ch](mailto:ospidal@cseb.ch)

Gesundheitszentrum Unterengadin

### **SPITEX**

Via dals Bogns 323

7550 Scuol

Tel. +41 81 861 26 26

[spitex@cseb.ch](mailto:spitex@cseb.ch)



[www.cseb.ch](http://www.cseb.ch)