



# Maßnahmen zur Dekubitusprophylaxe

---

Zentrales Ziel der Dekubitusprophylaxe ist die Vermeidung oder Reduzierung von Druck- und Scherkräfteinwirkung.

Du kannst diesbezügliche Maßnahmen in vier Kategorien unterteilen:

1. Du förderst die Eigenbewegung
2. Du führst bei unzureichender Eigenbewegung eine Wechselpositionierung im Sitzen und im Liegen durch
3. Du entlastest gefährdete Körperstellen nach Möglichkeit vollständig
4. Du verhinderst Druck durch Sonden, Katheter etc.

Die vier genannten Kategorien schließen sich nicht gegenseitig aus. Daher kannst du beispielsweise gleichzeitig eine Wechselpositionierung durchführen und eine Freilagerung, z.B. der Fersen.



# Maßnahmen zur Dekubitusprophylaxe

---

Hier noch einige wichtige Begrifflichkeiten:

**Druckentlastung:** Körperstellen, die Druck ausgesetzt waren werden entlastet, z.B. durch Lagerung auf eine andere Körperseite.

**Druckverteilung:** Der Druck auf den Körper oder bestimmte Körperteile verteilt sich gleichmäßiger je größer die Auflagefläche des Körpers ist. Klar: Im Sitzen lastet ein Großteil des Körpergewichts auf dem Gesäß und im Liegen verteilt sich das Körpergewicht auf die aufliegende Fläche des gesamten Körpers.

**Freilagerung:** Eine Körperstelle wird vollständig freigelagert.



# Maßnahmen zur Dekubitusprophylaxe

---

## Wechsellagerung liegend:

30°- /40°-Seitenlagerung in liegender Position mit Wechsel zwischen rechts-links-Rücken; Oberkörper nicht höher als 30°

Individuelle Intervalle zwischen 2 und 6h in Abhängigkeit des Risikos

## Sitzende Position:

- Körperstabilität muss gewährleistet sein
- Vermeide ein Heruntergleiten durch Verwendung von Armlehnen und Fußstützen oder der Positionierung der Füße auf dem Boden
- Knie- und Hüftbeugung, sowie Stellung der Füße beachten, Hüftbeugung nicht über 90°

Zeitliche Begrenzung der Sitzposition nach individuellem Risiko

Keine Positionierung auf gefährdete Körperstellen mit Erythemen oder bestehendem Dekubitus -> vollständige Freilagerung

Vermeide jede Druckeinwirkung durch Medizinprodukte. Führe bei der betroffenen Person zweimal täglich eine Hautinspektion und eine spezielle Hautpflege unter Verwendung von schützenden Auflagen durch. Positioniere die Zu- und Ableitungen in einem regelmäßigen Wechsel.



# Maßnahmen zur Dekubitusprophylaxe

---

Grundsätzlich gilt: Heben statt ziehen!

Sobald ein Dekubitus der Kategorie 1 vorliegt kannst du ein Hilfsmittelrezept für Weichlagerungsmatratze und/ oder –auflage beim Hausarzt anfordern. Dennoch muss deine Einrichtung sofort entsprechende Hilfsmittel zur Verfügung stellen.

Bei Matratzen sind in der Regel Weichlagerungsmatratzen den Standardmatratzen vorzuziehen. Auch für den Rollstuhl gibt es spezielle Weichlagerungssitzkissen.

Wechseldrucksysteme können dann zum Einsatz kommen, wenn eine höher frequentierte Lagerung aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist.

Nicht verwendet werden dürfen ringförmige Hilfsmittel. Ebenfalls als ungeeignet eingestuft ist die Verwendung von Watteverbänden oder – polstern, sowie die Verwendung von mit Luft oder Wasser gefüllten Handschuhen. Medizinische Schaffelle sind nur bei explizitem Wunsch der betroffenen Person unter dauerhafter Beobachtung des Hautzustandes möglich.