

## Decubitusbehandlung und -prohylaxe

Ältere Menschen sind in ihrer Bewegung häufig eingeschränkt, d.h., sie können ihren Sitz oder ihre Lage im Bett nicht mehr selbständig verändern. An verschiedenen Körperstellen (Steiß, Fersen, Hüfte) kommt es in dieser Zeit zu einer starken Belastung, das Gewebe wird nicht mehr ausreichend durchblutet und so kommt es zu Hautschädigungen in diesem Bereich. Diese zeigen sich in Form von Rötungen bis hin zu tiefen offenen Wunden.

**Das umgangssprachliche „Wundliegen“ kann verhindert werden.**

Als Angehöriger können Sie mit einfachen Maßnahmen für eine Druckentlastung sorgen.

- Drehen des Kopfes
- Bewegen der Arme und Beine mit Ändern der Lage
- Stützen des Körpers und eine regelmäßige Veränderung der Lage um 30° mit Hilfe von Lagerungsmaterial (Kissen, Decken, Keile). Ein Dekubitus wird gefördert durch schlechte Durchblutung, starkes Über- und Untergewicht, das Hin- und Herrutschen auf einer Bettunterlage, langes Liegen in Nässe bei Inkontinenz. Mit guter Beobachtung der Haut, minimieren der Risiken, Pflege der Haut, kann ein Dekubitus fast immer verhindert werden.

**Diese Broschüre wurde  
Ihnen überreicht vom**



Paul-Ehrlich-Str. 28-30  
63322 Rödermark

**Telefon: 06074 - 91 46 15 - 0**

**Telefax: 06074 - 91 46 15 - 1**

[info@wundzentrum-roedermark.de](mailto:info@wundzentrum-roedermark.de)  
[www.wundzentrum-roedermark.de](http://www.wundzentrum-roedermark.de)

In Zusammenarbeit mit



Paul-Ehrlich-Str. 28-30  
63322 Rödermark

Telefon: 06074 - 69 78 510  
Telefax: 06074 - 48 63 541  
[info@curavo.de](mailto:info@curavo.de)  
[www.curavo.de](http://www.curavo.de)



**WUNDZENTRUM  
RÖDERMARK**



**Information für Patienten  
und Angehörige**

## Schmerz und Schmerzmanagement

### Schmerz ist eine lebenswichtige Schutzfunktion.

Akute Schmerzen können beispielsweise durch Verletzungen entstehen. Meist lassen sich diese Schmerzen erfolgreich therapieren.

Bei langwierigen Schmerzen können Nervenfasern dauerhaft verändert werden, es bildet sich ein sogenanntes „Schmerzgedächtnis“. Die Folge, schon bei kleinsten Reizen und Berührungen wird Schmerz empfunden. Ist dieses der Fall, reden wir von chronischen Schmerzen.

Schmerzen sind therapierbar und müssen nicht ausgehalten werden.

Gerade ältere Menschen leiden häufig an akuten und chronischen Schmerzen. Die Therapie sollte individuell abgestimmt werden.

Unsere Wundtherapeuten können durch Schmerzeinschätzungen wichtige Informationen an den Arzt übermitteln und die Therapie unterstützen.

Durch gezielte Behandlungen kann ein aktives Leben ermöglicht werden.

Bleiben Sie in Kontakt mit ihrem Arzt und verabreichen Sie keine zusätzlichen Schmerzmittel ohne Rücksprache.

Nehmen Sie ihre Schmerzmittel regelmäßig ein. Es können Nebenwirkungen auftreten, besprechen Sie diese mit Ihrem Arzt, auch diese können behandelt werden. Bei Dauerschmerzen besprechen Sie mit Ihrem Arzt die Weiterbehandlung durch Fachärzte.

## Ernährung

### Essen und Trinken ist gerade im Alter die Grundlage für Wohlbefinden.

Ältere Menschen nehmen im Alter oft nicht ausreichend Nahrung und Flüssigkeit zu sich, so dass neben dem Verlust von Körperwasser und Unterernährung auch Mangelerscheinungen durch unzureichende Vitaminzufuhr und fehlende Ernährungsbestandteile auftreten können.

Nährstoffmängel können sich auf vielfältige Weise zeigen und dürfen keinesfalls unterschätzt werden. Der Verzehr von ausreichend Obst, Gemüse und frisch zubereiteten Speisen ist unerlässlich. Ein Mangel des darin enthaltenen Vitamin A kann sich z.B. über trockene, rissige Haut äußern und fördert somit die Decubitusbildung.

Wir beobachten das Ernährungsverhalten der Patienten genau, um kritische Ernährungszustände zu vermeiden und ermitteln zu Beginn unserer Versorgung den Body-Mass-Index.

## Flüssigkeitsmangel

Im Alter kann die Leistungsfähigkeit der Nieren durch eine erhöhte Trinkmenge gesteigert werden.

Wasser ist ein Hauptbestandteil des Körpers und dient als Transportmittel im Blut und zur Temperaturregelung.

Wir empfehlen Ihnen ca. 1,5 bis 2 Liter täglich zu trinken, sofern keine Herzerkrankungen dagegensprechen.

### Mit dem Hautfaltengriff testen Sie, ob Sie zu wenig trinken.

Nehmen Sie zwischen Daumen und Zeigefinger eine Hautfalte ihrer Unterarm Oberseite. Zieht sich das Gewebe schnell zurück, trinken Sie ausreichend. Bleibt die Hautfalte stehen und bildet sich langsam zurück, trinken Sie zu wenig.

### Kann man Trinken trainieren?

Stellen Sie sich Ihre tägliche Flüssigkeitsmenge (Wasser pur, Saft, Schorle, Tee) bereits am Morgen zurecht.

Obst und Gemüse (Melone, Äpfel, Tomate, Gurke, Blattsalate) liefern ebenfalls viel Flüssigkeit.