

Essen Sie (vor allem Eiweiß: Käse, Milch, Joghurt, Fleisch, Fisch) **und trinken Sie gut.**

Nehmen Sie die Ihnen vorgeschlagenen Nahrungsergänzungsmittel ein.

Eine unausgewogene Ernährung in Qualität und Menge birgt ein zusätzliches Risiko für die Entwicklung von Dekubitus.

Eine Ernährungsberaterin steht zu ihrer Verfügung, um alle Probleme zu lösen, die im Bereich Lebensmittel auftreten könnten. Sprechen Sie mit Ihrem Pflorgeteam darüber.



FÜR WEITERE INFORMATIONEN

Wenn Sie in eine unserer Einrichtungen stationär eingeliefert oder dort behandelt werden, wenden Sie sich bitte direkt an den Leiter ihrer Pflegeabteilung.



WAS IST EIN DRUCKGESCHWÜR?

Ein Druckgeschwür ist eine Verletzung, die durch Kompression von Haut, Muskeln und Blutgefäßen verursacht wird, die zwischen einer harten Außenfläche (z. B. einer Matratze, einem Sessel ...) und Ihrem Skelett eingeklemmt sind.

WIE TRITT ES AUF?

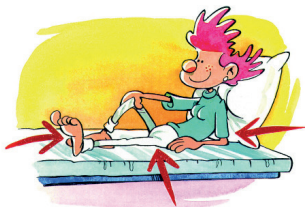
Das Druckgeschwür (Schorf, Bettwunden oder wund gelegene Stellen) tritt auf, wenn Sie sitzen oder liegen, ohne sich zu bewegen, egal ob im Sessel oder im Bett.

Die Folgen dieser Druckbelastung können schnell auftreten.



Die am meisten betroffenen Bereiche sind:

- das Gesäß,
- die Fersen,
- die Ellenbogen.



WAS BEDEUTET DAS FÜR SIE?

Das Druckgeschwür darf nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Es kann schmerzhaft und unangenehm sein und sogar zu einem längeren Krankenhausaufenthalt führen.

Ihre aktive Teilnahme und die ihres Umfelds in Sachen Vorbeugung und Pflege sind daher unabkömmlich.

WAS SIND DIE ERSTEN ZEICHEN, DIE IHRE AUFMERKSAMKEIT ERREGEN SOLLTEN?

Die ersten Anzeichen sind Schmerzen und Rötungen an den Druckstellen.

SIND BESTIMMTE MENSCHEN EINEM ERHÖHTEN RISIKO AUSGESETZT?

Ja, die sogenannten „gebrechlichen“ Menschen, unabhängig von ihrem Alter :

- bettlägerige und nicht mobile Menschen,
- Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich zu ernähren, zu trinken,
- inkontinente Personen,
- Menschen, die an bestimmten Krankheiten leiden, die das Risiko erhöhen können wie zum Beispiel Diabetes, Schlaganfall, Lähmung ...



WIE VERMEIDET MAN DRUCKGESCHWÜRE?

Vorbeugen ist besser als heilen!

- **Bewegen Sie sich häufiger** oder bitten Sie jemanden, Ihnen zu helfen.
- **Vermeiden Sie Reibungen und das Vorhandensein von Gegenständen** in ihrem Bett, die Sie verletzen oder reizen könnten (Haarnadel, Brotkrümel, Münzen, Falten in den Laken ...)
- **Rutschen Sie nicht in Ihrem Bett.**
- **Beachten Sie, dass ein Positionswechsel, auch wenn er nur geringfügig ist, ausreicht**, um den Druck auf ihr Gesäß oder ihre Fersen zu verringern.
- **Verwenden Sie Kissen**, um Ihre Position im Bett oder im Sessel zu halten.
- **Heben Sie sich in einem Sessel regelmäßig mit den Armen an.**
- **Gehen Sie so oft wie möglich** allein oder in Begleitung ihrer Angehörigen.
- **Der Zustand ihrer Haut ist wichtig** und sollte bei jedem Mobilisieren geprüft werden.
- Wenn Sie inkontinent sind, ist **eine Intimpflege** unerlässlich.

Wenn ihre Haut empfindlich ist, können Sie sie schützen, indem Sie ein wenig Wundcreme auftragen (Seien Sie vorsichtig, übertreiben Sie nicht, da dies zu einer Aufweichung der Haut führen kann) und alkoholbasierte Lösungen vermeiden - zum Beispiel das Eau de Cologne® (Kölnisch Wasser) - weil sie die Haut austrocknen. Zögern Sie nicht, sich von ihrem Pflegeteam beraten zu lassen.