

Keine Druckgeschwüre

Für eine komplikationsfreie Zeit im Spital

Druckgeschwüre sind in der Regel vermeidbar. Sie entstehen durch dauerhaften Druck auf die Haut und das darunterliegende Gewebe. Es kommt zu Durchblutungsstörungen und zu Schädigungen des Gewebes. Bleibende, lang anhaltende Rötungen sind ein Warnsignal. Sie sind eine Vorstufe eines Druckgeschwürs.

Besonders gefährdete Körperstellen sind Hautpartien über einem markanten Knochen wie dem Steissbein, den Sitzhöckern, den Fersen, den Hüften oder vorstehenden Wirbelknochen.

Bewegen Sie sich nach Möglichkeit – vermeiden Sie Druckgeschwüre!



Was können Sie tun?

Bleiben Sie in Bewegung!

Stehen Sie auf, gehen Sie spazieren, essen Sie am Tisch.

Im Bett

- Drehen Sie sich häufig, wenn es Ihr Gesundheitszustand erlaubt.
- Nehmen Sie Gewichtsverlagerungen vor.
- Benutzen Sie Hilfsmittel wie Kissen für die Druckentlastung.
- Vermeiden Sie direkten Druck auf markante Knochen, wie z.B. Hüften, Steissbein, Sitzhöcker, Fersen – auch in Seitenlage.

Im Sitzen

- Sitzen Sie aufrecht mit den Fusssohlen auf dem Boden.
- Sitzen Sie nicht länger als zwei Stunden in einem Stuhl.
- Nehmen Sie Gewichtsverlagerungen vor.
- Lassen Sie sich ein Sitzkissen geben.

Tägliche Hautkontrolle

- Kontrollieren Sie täglich, ob Ihre Haut Rötungen aufweist, oder lassen Sie eine Pflegeperson Ihre Haut auf Hautveränderungen bzw. auf Druckstellen kontrollieren.
- Tragen Sie bequeme Schuhe und Kleidung.
- Cremes Sie trockene Haut ein.
- Vermeiden Sie feuchte Hautstellen.
- Wechseln Sie feuchte Kleidung oder Einlagen, um Ihre Haut zu schützen.

Gerne berät Sie die zuständige Pflegeperson oder beantwortet Ihre Fragen.