KSA
Kantonsspital
Aarau

Wundliegen vorbeugen
Ihre Haut zählt – jeden Tag

Information für Patientinnen, Patienten und Angehörige



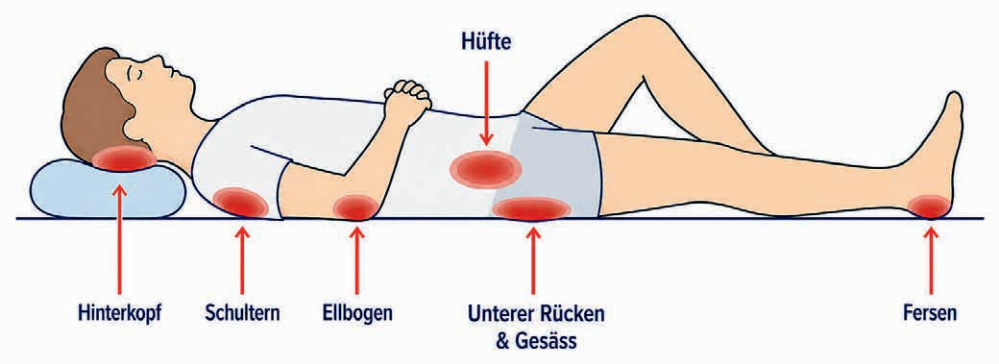
Was ist ein Dekubitus?

Wundliegen – der Fachbegriff ist «Dekubitus» ist eine Schädigung der Haut oder des darunterliegenden Gewebes durch eine unzureichende Durchblutung.

Er entsteht durch:

- Druck auf einer Hautstelle über längere Zeit (z. B. durch langes Liegen)
- Reibung der Haut an einer Oberfläche (z. B. an Bettwäsche)
- Verschieben der Haut (z. B. durch Scherkräfte)
- Druck durch medizinische Geräte (z. B. Schläuche oder Masken)

Besonders gefährdet sind Körperstellen, an denen ein Knochen oder Knorpel dicht unter der Haut liegt (z. B. Ohren, Ellbogen, Ferse).



Ein Dekubitus kann aussehen wie:

- eine Rötung, die nicht wegdrückbar ist,
- eine Blase oder
- eine offene Wunde.

Er kann weh tun, muss aber nicht.

Haben Sie ein erhöhtes Risiko?

Ihr Risiko für einen Dekubitus ist erhöht, wenn Sie:

- sich kaum oder wenig bewegen können
- ein höheres Alter haben
- unter- oder übergewichtig sind oder in letzter Zeit Gewicht verloren haben
- Urin oder Stuhl nicht gut halten können oder stark schwitzen

Schon einer dieser Risikofaktoren kann ausreichen. Deshalb erfasst das Pflegepersonal am KSA das Dekubitusrisiko.

Was können Sie selbst tun?

Bewegung und Lage verändern

- Bewegen Sie sich so oft wie möglich und entlasten Sie die gefährdeten Körperstellen regelmässig.
- Nutzen Sie Erinnerungshilfen zum Positionswechsel.
- Informieren Sie das Pflegepersonal, wenn Sie nicht bequem liegen, sitzen oder Hilfe benötigen.

Schon kleine Veränderungen der Position können helfen, Druck zu vermindern und Schmerzen vorzubeugen.

Druck von der Haut wegnehmen

- Nutzen Sie Kissen oder Hilfsmittel, um die Fersen freizulagern oder sich im Bett stabil zur Seite zu drehen.
- Achten Sie darauf, dass Sie keine Falten in der Bettwäsche oder Kleidung haben.

Haut täglich kontrollieren und trocken halten

- Achten Sie auf Rötungen, Schmerzen, Taubheit, offene Stellen oder Temperaturveränderungen.
- Trocknen Sie Ihre Haut immer vollständig.
- Wechseln Sie feuchte Kleidung oder Inkontinenzmaterial rasch.
- Cremen Sie Ihre Haut regelmässig ein.
- Achten Sie bei dunkler Haut besonders auf Veränderungen, da diese schwieriger zu erkennen sein können.

Genug trinken und essen

- Trinken Sie regelmässig und genug Flüssigkeit.
- Achten Sie auf eiweissreiche Ernährung (z. B. Milchprodukte, Eier, Fleisch, Hülsenfrüchte).
- Informieren Sie das Pflegepersonal, wenn Sie wenig Appetit haben oder ungewollt Gewicht verlieren.

Was können Sie als Angehörige tun?

- Helfen Sie beim Positionswechsel, wenn die betroffene Person dies nicht selbst kann.
- Beobachten Sie die Haut – melden Sie Rötungen oder Schmerzen frühzeitig dem Pflegepersonal.
- Fragen Sie nach, wenn Sie unsicher sind. Jede kleine Veränderung kann wichtig sein.

Wann sollten Sie Hilfe holen?

Im Spital

- Informieren Sie das Pflegepersonal, wenn Sie bereits eine Wunde oder einen Dekubitus hatten oder haben.
- Melden Sie neue Rötungen, Schmerzen oder Hautveränderungen umgehend.
- Bitten Sie um Hilfe beim Umlagern oder bei der Druckentlastung.

Zu Hause

- Bleibt eine Rötung bestehen, nachdem Sie auf die Stelle gedrückt haben, sollten Sie die betroffene Stelle während ein bis zwei Tagen möglichst druckfrei lagern.
- Bessert sich die Rötung danach nicht, kontaktieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.
- Werden Sie von der Spitex unterstützt, besprechen Sie das weitere Vorgehen gemeinsam mit den Mitarbeitenden.
- Vereinbaren Sie umgehend einen Arzttermin, wenn:
  - eine offene Wunde entsteht;
  - die Rötung zunimmt, die Stelle anschwillt oder warm wird;
  - die Wunde unangenehm riecht;
  - Fieber oder Schüttelfrost auftreten.

Frühzeitiges Handeln hilft, Komplikationen zu vermeiden.
Fragen Sie jederzeit nach, wenn Sie unsicher sind.

«Hätte ich früher gewusst, wie wichtig Bewegung und Lagewechsel sind, hätte ich mehr darauf geachtet – selbst als es mir sehr schlecht ging.»

Patient aus dem KSA

20007507/Auflage/10.26/KPL