



# Wegweiser Dekubitus

Maßnahmen und Tipps zur Vermeidung  
von Druckgeschwüren

Wir helfen  
hier und jetzt.

 **ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund

## Liebe Leserin, lieber Leser,

die Haut ist das größte Organ des Menschen und besitzt viele Funktionen. Über die Haut als Sinnesorgan nehmen wir Temperatur, Schmerz und Druck wahr. Sie reguliert ebenso unsere Körpertemperatur. Ist diese beispielsweise erhöht, beginnen wir zu schwitzen, bei Kälte bekommen wir dagegen eine „Gänsehaut“. Daneben spielt die Haut eine wichtige Rolle hinsichtlich des Wasserhaushalts, indem sie uns vor Austrocknung schützt, aber auch Flüssigkeit und Salze abgibt. Ebenso wichtig ist die Schutzfunktion der Haut. Sie schirmt die inneren Organe gegen viele Gefahren ab. Folglich ist eine intakte Haut überlebenswichtig.

Ist die Haut in ihrer Funktion eingeschränkt, können gesundheitliche Beschwerden auftreten. So erhöht sich unter anderem das Risiko für ein Druckgeschwür, medizinisch Dekubitus, wenn die Haut oder das darunterliegende Gewebe über längere Zeit Druck ausgesetzt ist.

Ein Dekubitus ist oft vermeidbar. Wichtig ist, dass die individuellen Risiken bekannt sind. Daraus müssen die richtigen Maßnahmen abgeleitet werden, um der Dekubitus-Entstehung vorzubeugen. Da viele Menschen, die ein erhöhtes Dekubitus-Risiko tragen, zu Hause versorgt werden und häufig auch pflegebedürftig sind, kommt den Angehörigen bei der Vorbeugung eine wichtige Rolle zu. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Tipps und Hinweise zur Vermeidung von Druckgeschwüren geben.

# Inhaltsverzeichnis

Wie entsteht ein Dekubitus? .....	4
Dekubitus erkennen .....	5
■ Hautrötung	
■ Gefährdete Körperregionen	
Dekubitus vorbeugen .....	8
■ Bewegung	
■ Hautpflege	
■ Ernährung	
■ Förderung der Mobilität/Lagerung	
■ Lagerungshilfsmittel	
Leistungen der Pflegeversicherung .....	14

## Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird nach Möglichkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für Angehörige aller Geschlechter.

## Wie entsteht ein Dekubitus?

Ein Dekubitus (Druckgeschwür) ist eine Schädigung der Haut und/oder des darunterliegenden Gewebes. Die Schädigungen treten besonders häufig über Knochenvorsprüngen auf. Hauptursache für die Entstehung eines Dekubitus ist die mangelnde oder gar fehlende Fähigkeit der Betroffenen, durch Eigenbewegungen und Positionsänderungen eine übermäßige Druckbelastung einzelner Körperstellen zu verhindern. Auch Scher- und Reibkräfte, zum Beispiel bei einem nicht fachgerechten Transfer zwischen Bett und Rollstuhl, können die Entstehung eines Dekubitus begünstigen.

Schäden durch Druck entstehen unter anderem durch langes Sitzen oder Liegen. Wenn Druck auf das Gewebe einwirkt, werden Gefäße zusammengedrückt. Hält dieser Zustand länger an und das betreffende Areal wird nicht entlastet, ist die Durchblutung nicht mehr gewährleistet. In der Folge können weder Nährstoffe und Sauerstoff das Gewebe erreichen, noch werden Stoffwechselprodukte (Abbauprodukte) mit dem Blut abtransportiert. Dann können Wunden entstehen, die je nach Ausprägung bis tief in das Gewebe reichen. Die Schädigungen sind daher nicht immer von außen sichtbar.



Solange wir gesund sind und uns ausreichend bewegen, besteht jedoch kaum ein Risiko. Unser Körper reagiert sozusagen automatisch, wenn der Druck zu lange anhält. Wir bewegen uns ständig unwillkürlich und verteilen auf diese Weise den Druck immer wieder auf unterschiedliche Stellen. Das funktioniert unbewusst sogar im Schlaf. Bei pflegebedürftigen Menschen liegen jedoch oft Risikofaktoren vor, die die Entstehung eines Dekubitus begünstigen.

### Ein besonders hohes Dekubitus-Risiko liegt vor bei

- Mobilitäts- und Bewegungseinschränkungen,

- Erkrankungen, die zu einer Verschlechterung des Allgemeinzustandes und der Abwehrkräfte führen,
- bestehender Pflegebedürftigkeit,
- dauerhafter Druckeinwirkung im Rahmen von Behandlungsmethoden mit Hilfsmitteln (zum Beispiel durch Gipsverband, Urinkatheter, Prothese).

### **Zu den Faktoren, die das Dekubitus-Risiko erhöhen, gehören**

- schlechter Hautzustand (trockene, rissige Haut),
- Durchblutungsstörungen,
- schlechter Ernährungsstatus, insbesondere Mangelernährung,
- erhöhte Feuchtigkeit der Haut, zum Beispiel durch Inkontinenz,
- Stoffwechselerkrankungen, unter anderem Diabetes mellitus,
- kognitive Einschränkungen, zum Beispiel Depressionen,
- Empfindungs- und Sensibilitätsstörungen.

Für eine erfolgreiche Vorbeugung eines Dekubitus ist es wichtig, die individuellen Risiken zu kennen. So wird es möglich, geeignete Behandlungsmaßnahmen und pflegerische Maßnahmen abzuleiten, um Druckgeschwüren erfolgreich entgegenzuwirken. Außerdem sollten die typischen Merkmale bekannt sein, an denen man einen beginnenden Dekubitus erkennt.

Denn wie bei allen Wunden gilt auch hier, dass eine frühzeitige Behandlung das Risiko von Folgeerkrankungen, Komplikationen und dauerhaften Gesundheitsschäden massiv verringert.

## **Dekubitus erkennen**

### **Hautrötung**

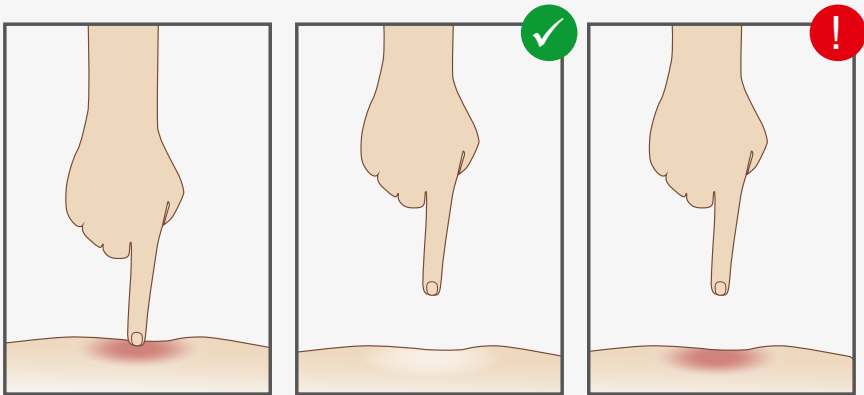
Bei der Entstehung von Druckgeschwüren (Dekubitus) treten typische Veränderungen an bestimmten Körperstellen auf. Wenn diese Merkmale rechtzeitig erkannt werden, können Betroffene wirksam gegen einen Dekubitus geschützt werden.

Erstes Anzeichen für einen Dekubitus ist eine Hautrötung. Eine Rötung kann unterschiedliche Ursachen haben. Beim Dekubitus verschwindet sie aber nicht, wenn kurzzeitig mit dem Finger Druck auf die gerötete Stelle ausgeübt wird. Dieses zuverlässige und einfache Verfahren nennt man „Fingertest“.

## Fingertest

Der Fingertest wird ausgeführt, indem man mit dem Zeigefinger zwei Sekunden auf einen geröteten Hautbereich drückt und anschließend den Finger wieder wegnimmt. Ist die Haut am Fingereindruck weiß, liegt kein Dekubitus vor.

Wenn die die Haut am Fingereindruck jedoch rot bleibt, liegt ein Druckgeschwür vor. Menschen mit eingeschränkter Mobilität (Beweglichkeit) sollten bei allen unklaren Hautrötungen zeitnah ihre ASB-Pflegefachkraft oder ihren Hausarzt kontaktieren.



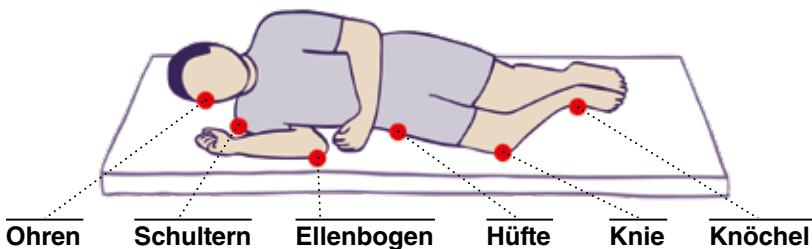
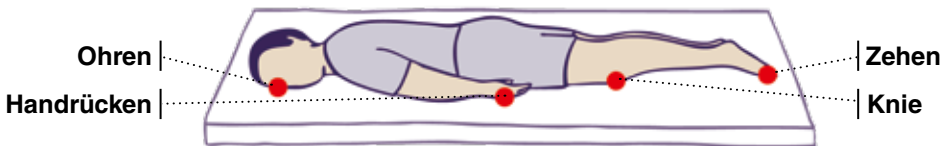
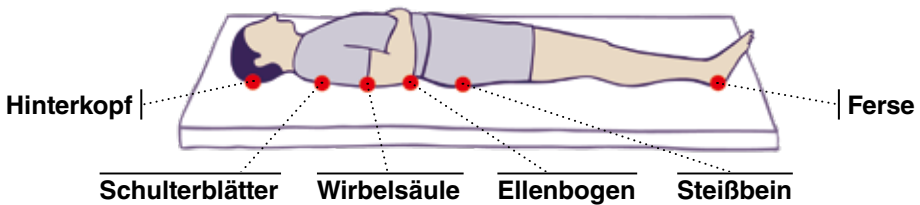
### Hinweis:

*Rötungen sind bei Menschen mit stark pigmentierter Haut schwieriger zu erkennen. Die Bildung von Blasen oder Veränderungen des Gewebes und Schmerz können Hinweise auf einen Dekubitus sein und sollten dringend beachtet werden. Bei einem nicht entdeckten Dekubitus können sich innerhalb weniger Tage Blasen oder kleinere offene Stellen bilden. Setzt keine Behandlung ein und bestehen die Ursachen weiter, dann kann sich die Wunde in das tiefere Gewebe hinein ausbreiten, was sehr schmerzhaft sein kann. Außerdem steigt das Risiko für weitere Erkrankungen, wenn sich Wunden infizieren.*

## Gefährdete Körperregionen

Dekubitus können grundsätzlich am gesamten Körper auftreten. Aber dort, wo wenig Bindegewebe die Druck- und Scherkräfte abfedert, ist das Risiko für die Entstehung besonders hoch. Das gilt für Knochenvorsprünge ebenso wie für Bereiche ohne Fettgewebe, zum Beispiel an den Ohren. Beim Liegen auf dem Rücken sind vor allem die Schulterblätter, die Ellenbogen, die Wirbelsäule mit dem Steißbein, der Hinterkopf und die Fersen gefährdet. Auf der Seite liegend bestehen

für die Ohren, Schultern, Ellenbogen, Hüfte, Knie und Knöchel besondere Risiken. Bei der Beurteilung des Risikos und der Hautbeobachtung sind unter anderem die Gesamtsituation, der Gesundheitszustand und persönliche Gewohnheiten zu berücksichtigen. Wenn zum Beispiel eine Bauchlage bevorzugt wird, so verlagert sich das Dekubitus-Risiko auf die Vorderseite des Körpers. Die Abbildungen 1 und 2 zeigen besonders sensible Körperstellen, bei denen häufig ein Dekubitus auftreten kann.



## Dekubitus vorbeugen

Die Dekubitus-Prophylaxe bezeichnet alle vorbeugenden Maßnahmen, die verhindern sollen, dass Druckgeschwüre entstehen. Für gefährdete Menschen steht eine Vielzahl von Maßnahmen zur Verfügung, die sich in der Pflege bewährt haben. An erster Stelle stehen die Förderung der Bewegung und die Druckentlastung gefährdeter Körperstellen. Die Stadien eines

Dekubitus werden in vier unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Bereits ab Kategorie 1. sollte für das weitere Vorgehen in jedem Fall ein Arzt hinzugezogen werden. Im Falle einer Rötung wird daher dringend empfohlen, Ihre ASB-Pflegefachkraft oder Ihren Hausarzt zu informieren.

### Bewegung

Ein Mangel an Aktivität und Beweglichkeit erhöht das Dekubitus-Risiko. Bewegung und Aktivierung sind daher wichtige Maßnahmen der Vorbeugung. Bewegungsübungen sollten an die jeweiligen Möglichkeiten und Fähigkeiten der betroffenen Menschen angepasst werden. Dabei sind Übungen hilfreich, die den gesamten Körper einbeziehen und somit das Herz-Kreislauf-System anregen.

Dazu gehören zum Beispiel Spaziergänge oder Geh- und Bewegungsübungen. Wenn Hilfsmittel den Gang sicherer machen, sollten diese selbstverständlich eingesetzt werden. Viele Übungen können auch bei eingeschränkter Beweglichkeit und im Liegen durchgeführt werden. Sie können bei der Körperpflege, beim An- und Auskleiden, beim Transfer gut in den Alltag integriert werden.







Bei Menschen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten ist das Dekubitus-Risiko besonders hoch. Daher sollten zu lange Zeiten tagsüber im Bett oder auf dem Sofa (liegend sowie sitzend) vermieden werden. Nach längeren Sitz- oder Liegezeiten sollte die betreffende Körperstelle immer ausreichend entlastet werden. Aber auch Druck- sowie Scher- und Reibkräfte, zum Beispiel beim Transfer (Bett - Rollstuhl), sollten so weit wie möglich vermieden werden. Das bedeutet beispielsweise, dass pflegebedürftige Menschen nicht über das Bett oder in den Rollstuhl gezogen werden sollten.

## Hautpflege

Es existieren keine Cremes, Salben oder ähnliche Hautpflegemittel, die nachweislich einen Dekubitus verhindern. Allerdings trägt ein guter Hautzustand dazu bei, dass das Risiko sinkt. Gesunde Haut ist weniger gefährdet, einen Dekubitus zu entwickeln. Durch eine gezielte Pflege kann die Schutzfunktion der Haut erhalten werden. Wenn der Hautzustand schlecht ist, steigt die Gefahr, dass diese Funktion verloren geht.

Achten Sie darauf, dass die Haut sauber gehalten wird. Verwenden Sie milde, pH-neutrale Hautreini-

gungsmittel. Nach dem Waschen gründlich abtrocknen, jedoch ohne Druck, Rubbeln oder Reiben. Zu trockene Haut kann anfällig für Schädigungen sein und sollte mit Produkten gepflegt werden, die die Hautfeuchtigkeit erhöhen. Bei der Pflege mit Hautlotionen und Cremes sollte unbedingt auf den individuellen Hautzustand und die persönlichen Voraussetzungen geachtet werden. Manchen Produkten sind Wirkstoffe beigemischt, die Allergien auslösen können oder in ihrer Konzentration an den jeweiligen Bedarf angepasst werden müssen. Lassen Sie sich von Ihrer ASB-Pflegefachkraft ausführlich beraten.

Wenn Menschen stark schwitzen oder an Harninkontinenz leiden, entsteht in den Regionen, wo die Haut ständig feucht ist, ein erhöhtes Dekubitus-Risiko. Die Gefahr wird zusätzlich erhöht, wenn die Haut in diesen Regionen zum Beispiel mit Vorlagen (Inkontinenzmaterial) abgedeckt wird, wie es zur Behandlung von Blasenschwäche geschieht. Es kann sich Stauunässe bilden. Achten Sie darauf, dass Kleidung und Pflegehilfsmittel trockengehalten und Inkontinenzmaterialien nach Bedarf gewechselt werden. Nutzen Sie bei der Hautpflege Produkte, die den natürlichen Säureschutzmantel der Haut unterstützen.



## Ernährung

Auch wenn Sie sich gesund und ausgewogen ernähren, kann dies die Entstehung eines Dekubitus nicht verhindern. Jedoch können Sie mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung Risikofaktoren wie einem schlechten Hautzustand entgegenwirken. Ihre Mahlzeiten sollten an Ihren persönlichen Bedarf angepasst sein.

Achten Sie darauf, dass Ihr Körper ausreichend mit Mineralien und Nährstoffen versorgt wird. Dazu eignen sich am besten frische und saisonale Lebensmittel, besonders Obst und Gemüse sind wichtig. Auch auf eine ausreichende Trinkmenge sollte unbedingt geachtet werden.

Liegt ein Risikofaktor vor oder ist bereits ein Dekubitus vorhanden, dann sollten Sie zeitnah (am besten sofort) fachlichen Rat suchen und mit dem Arzt sprechen, um eine bedarfsgerechte Zusammensetzung der Nahrung zu bestimmen. Das betrifft auch das Trinken. Menge und Art der Flüssigkeit haben Einfluss auf den körperlichen Zustand und damit auf die Entstehung von Druckgeschwüren.

Weitere Informationen finden Sie in unserer Wegweiser-Broschüre „Ernährung“.



## Förderung der Mobilität/ Lagerung

Um einen Dekubitus zu vermeiden, müssen die gefährdeten Körperstellen entlastet werden. Dies kann auf unterschiedliche Weise erfolgen, am besten durch geeignete Lagerung, Bewegungen und Positionswechsel. Es können auch Hilfsmittel (z. B. Wechseldruckmatratzen, Wechseldruckkissen) eingesetzt werden, vor allem, wenn die Beweglichkeit eingeschränkt ist. Das kann notwendig sein bei Bettlägerigkeit, zum Beispiel aufgrund einer schweren Erkrankung und der daraus resultierenden Pflegebedürftigkeit.



Oft kann ein pflegebedürftiger Mensch aus eigener Kraft einen Dekubitus nicht verhindern. Neben einer Mobilisierung und aktiven, passiven sowie assistiven Bewegungsübungen kann eine spezielle Lagerung erforderlich sein, um die gefährdeten Körperstellen wirkungsvoll zu entlasten. Aktive Bewegungsübung bedeutet, dass die pflegebedürftige Person die Mobilisation der Gelenke im Beisein einer Pflegefachkraft selbst durchführt. Bei passiven Bewegungsübungen werden die Gelenke durch andere Personen, zum Beispiel einem Physiotherapeuten, einer Pflegefachkraft oder pflegenden Angehörigen mobilisiert.

Bei assistiven Bewegungsübungen wird der Pflegebedürftige bei der Mobilisation durch Therapeuten oder Pflegenden unterstützt.

Für Menschen, die Positionswechsel nicht mehr selbst durchführen können, gibt es viele unterschiedliche Lagerungsmöglichkeiten. Sie richten sich nach den Wünschen des Betroffenen und seinem Haut- und Gesundheitszustand. In jedem Fall sollte die Lagerung in zeitlichen Abständen geändert werden, um eine Druckentlastung der betroffenen Körperstellen sicherzustellen. Das Wechselintervall, beispielsweise von der linken auf die rechte Seite,

ist unter anderem abhängig von dem individuellen Risiko und der jeweiligen Lagerungsart. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer ASB-Pflegefachkraft, da Lagerungen von fachkundigem Pflegepersonal durchgeführt werden sollten. Pflegende Angehörige können sich hierzu in speziellen Pflegekursen fortbilden. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer ASB-Pflegefachkraft.

### Lagerungshilfsmittel

Zur Vorbeugung eines Dekubitus können Hilfsmittel eingesetzt werden. Eine besondere Rolle spielen Lagerungshilfsmittel. Dazu

gehören diverse Matratzensysteme. Bei Wechseldruckmatratzen und -auflagen wird automatisch und in regelmäßigen Intervallen der Druck auf unterschiedliche Körperregionen verteilt. Damit wird eine Druckentlastung in den gewählten Abständen erreicht.

Grundsätzlich ist zu beachten, dass Hilfsmittel nicht die Bewegung ersetzen können und nur zur Ergänzung eingesetzt werden sollten. Welche Hilfsmittel und Lagerungen am besten geeignet sind, können Sie mit Ihrer ASB-Pflegefachkraft besprechen.



## Leistungen der Pflegeversicherung

Die Kosten für fachgerechte vorbeugende Maßnahmen zur Vermeidung von Druckgeschwüren, die Dekubitus-Prophylaxe, werden übernommen, wenn ein entsprechender Bedarf durch die Pflegekassen oder Krankenkassen festgestellt wurde. Auch Kosten für Hilfsmittel, die einem Dekubitus vorbeugen, können von den Kranken- oder Pflegekassen übernommen werden.

Voraussetzungen sind eine ärztliche Verordnung sowie die Anerkennung der Maßnahme durch die

Kasse. Erstattungsfähig sind unter anderem viele Matratzensysteme, Auflagen für Rollstuhl oder Sitze sowie bestimmte Lagerungshilfsmittel.

Sprechen Sie mit Ihrer ASB-Pflegefachkraft, welches Hilfsmittel in Frage kommt und ob die Kosten durch die Kasse übernommen werden. Außerdem besteht die Möglichkeit einer kostenlosen Teilnahme an Pflegekursen bzw. Pflegeschulungen. Auch darüber kann Sie Ihre ASB-Pflegefachkraft umfassend informieren.



## Verwendete Literatur

### Deutsche Dekubitus Liga, ddl:

[www.deutsche-dekubitusliga.de](http://www.deutsche-dekubitusliga.de)

### Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V., DHA:

[www.dha-allergien.de](http://www.dha-allergien.de)

### Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (2017)

Dekubitusprophylaxe in der Pflege, 2. Aktualisierung, Osnabrück.

### European Pressure Ulcer Advisory Panel, EPUAP:

[www.epuap.org](http://www.epuap.org)

### Institut für Innovationen im Gesundheitswesen und angewandte Pflegeforschung e.V., IGAP:

[www.dekubitus.de](http://www.dekubitus.de)

### Protz K., Timm J.H. (2016)

Moderne Wundversorgung. Praxiswissen, Standards und Dokumentation.  
8. Auflage. Elsevier, München.

## Impressum:

### Herausgeber:

Arbeiter-Samariter-Bund  
Deutschland e. V.  
Sülzburgstraße 140  
50937 Köln

V.i.S.d.P.  
Ulrich Bauch

Telefon 0221/4 76 05-0  
Telefax 0221/4 76 05-303

E-Mail: [info@asb.de](mailto:info@asb.de)  
Internet: [www.asb.de](http://www.asb.de)  
[www.facebook.com/asb.de](http://www.facebook.com/asb.de)

### Druck:

DFS Druck Brecher GmbH, Köln

### Bildnachweise:

Illustrationen: Nicole Riegert (S. 7)  
Bilder: Hannibal (Umschlag, S. 8,  
12), A. Behrendt (S. 11), M. Nowak  
(S. 4, 13, 14), M. Ressel (S. 9),  
[stock.adobe.com](http://stock.adobe.com): Bojan (S. 10)

### Text:

Referat Pflege, ASB-Bundesverband

### Redaktion und Gestaltung:

Stabsstelle Presse- und Öffentlichkeits-  
arbeit, ASB-Bundesverband

© ASB Deutschland e. V., Januar 2020



Arbeiter-Samariter-Bund