

Zurück zur Übersicht

Maßnahmen zur Dekubitusprophylaxe

Um die Ziele zu erreichen, ist ein ganzes Bündel von Maßnahmen zur Dekubitusprophylaxe nötig:

- Tägliche Kontrolle der gesamten Haut
- Hautreinigung stets mit adäquaten Mitteln (zum Beispiel mit pH-hautneutralen Pflegemitteln: nicht austrocknend und ohne Parfumszusätze)
- Hautpflege bei trockener Haut mit Wasser-in-Öl-Emulsionen
- Tragen atmungsaktiver und nicht-einschnürender Kleidung (zum Beispiel Sockenbündchen)
- Frühzeitiger Wechsel von Inkontinenzmaterialien
- Ausgewogene Ernährung (möglichst abwechslungsreiche Kost und ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Nährstoffen, etc.)
- Ausreichende Flüssigkeitsversorgung (um die Austrocknung des Körpers zu verhindern)

TIPP

Achten Sie auf sorgfältige Hygiene im Pflegealltag.

Bei all diesen Maßnahmen im Pflegealltag kann eine gründliche Hygiene vor Infektionen schützen. Gerade für Menschen mit einem geschwächten Immunsystem ist der Infektionsschutz sehr wichtig. Mit anerkanntem Pflegegrad können Sie einen monatlichen Zuschuss für sogenannte Pflegehilfsmittel zum Verbrauch bei der zuständigen Pflegekasse beantragen. Damit können Sie jeden Monat verschiedene Hygieneprodukte wie beispielsweise Hände- und Flächendesinfektion und Einmalhandschuhe, im Wert bis zu 40 Euro beziehen.

Hautpflege zur Dekubitusprophylaxe

Eine gesunde, elastische Haut ist eine gute Vorbeugung vor einem Dekubitus. Leider lässt gerade das Alter die Haut eher spröde, dünn und trocken werden. Umso wichtiger ist es, dass bei der Hautpflege von Pflegebedürftigen einige Faktoren berücksichtigt, werden:

- Verzicht auf tägliche Ganzkörperwaschungen, wenn es nicht erforderlich ist.
- Keine Verwendung alkalischer Seifen, die die Haut entfetten und den pH-Wert ungünstig beeinflussen.
- Hautreinigung unter Zuhilfenahme von viel klarem Wasser und bei Bedarf pH-hautneutrale Syndets, um stärkere Verschmutzungen zu entfernen.
- Solange es geht, sollte der Betroffene zur Toilette gehen dürfen oder geführt werden.

Dekubitus:

Hautschutz, Salben und Cremes

Melkfett, Vaseline oder Zinkpaste finden sich in vielen Haushalten, – doch für eine Dekubitusprophylaxe sind sie gänzlich ungeeignet, weil sie die Haut austrocknen oder die Poren verstopfen. Bei Haut, die viel Feuchtigkeit ausgesetzt ist, zum Beispiel durch Inkontinenz, empfiehlt sich ein Hautschutz. Hierfür eignen sich beispielsweise spezielle transparente **Hautschutzfilme**, die vom Arzt verordnet werden können. Eine spezielle **Hautschutzcreme** schützt die Haut im Alter unter anderem vor Beschädigungen durch Ausscheidungen, verstopft aber nicht die Poren. Diese Creme kann allerdings nicht vom Arzt verordnet werden.

Als pflegender Angehöriger sollten Sie hier immer dem Rat der Experten vertrauen und keinesfalls „heimlich“ in guter Absicht mit Salben, Cremes oder dergleichen hantieren.

Generell verzichten sollten Sie in der häuslichen Pflege auf folgende Mittel:

- Alkohol und Franzbranntwein (entfetten die Haut)
- Körperpuder (kann die Haut verletzen)

Ernährung als Dekubitusprophylaxe

Es gibt keine Studien, die belegen, dass sich ein Dekubitus allein durch die richtige Ernährung verhindern lässt. Dennoch können Sie bei Pflege eines Angehörigen darauf achten, dass er ausreichend und abwechslungsreich isst sowie ausreichend trinkt. Eine Mangelernährung kann zum Entstehen eines Dekubitus beitragen. Und dagegen können Sie als Pflegeperson einiges tun:

- Reichern Sie bei Bedarf die Lieblings Speisen mit Kalorien und Nährstoffen an. In schweren Fällen kann auch Trinknahrung zum Einsatz kommen.
- Bewegung wirkt appetitanregend: Fördern Sie seine Mobilität (wenn möglich) durch kleine Spaziergänge.
- Holen Sie bei Schluckstörungen (Dysphagie) professionelle Hilfe durch Logopäden oder Ergotherapeuten. -
- Gegebenenfalls können auch Andickungsmittel eingesetzt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass der Betroffene genügend trinkt.
- Achten Sie darauf, dass die Mundpflege gewissenhaft durchgeführt und der Zahnstatus regelmäßig untersucht wird (auch auf schlechtsitzende Prothesen achten).

Sammeln Sie zusätzliches Pflegewissen in Pflegekursen.

Spezielles Pflegewissen können Sie auch in Pflegekursen und individuellen Pflegeschulungen erlernen. Diese sind für pflegende Angehörige sowie ehrenamtliche Pflegepersonen kostenlos. Sprechen Sie hierzu am besten Ihre Krankenkasse an, wann und wo in Ihrer Nähe der nächste Pflegekurs stattfindet oder welche akkreditierte Einrichtung Ihnen eine individuelle Pflegeschulung in der Häuslichkeit anbieten kann.

Alle vorstehenden Informationen wurden von ihrem Pflegeberater sorgfältig zusammengetragen. **Es besteht jedoch kein Rechtsanspruch auf Vollständigkeit und Korrektheit.**

Kontakt: Ihr Pflegeberater.de
Rufnummer: 030-767 36 967

E-Mail: info@ihr-pflegeberater.de
Mobil: 0176 314 877 76

Berlin im Oktober 2025