

Umgang mit chronischen Wunden

Informationen für pflegende
Angehörige und Pflegebedürftige.

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH



Vorwort

*Liebe Angehörige,
liebe Pflegebedürftige,*

Ihr Arzt hat bei Ihnen oder Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen eine chronische Wunde diagnostiziert. Wir möchten Sie darüber informieren, welche Möglichkeiten Sie selbst haben, den Heilungsprozess positiv zu beeinflussen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen vor Ort gerne mit Rat und Tat zur Seite. Oder rufen Sie uns an. Die Telefonnummern finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.

Was sind chronische Wunden?

Wenn eine Wunde vier bis zwölf Wochen nach ihrer Entstehung noch vorhanden ist, spricht man von einer chronischen Wunde.

Die häufigsten chronischen Wunden sind:

- ✚ Ulcus cruris (offene Beine)
- ✚ Dekubitus (Druckgeschwür)
- ✚ Diabetische Fußsyndrom (diabetische Fußwunden)

Ulcus cruris

Unter einem Ulcus Cruris (Beingeschwür) versteht man eine schlecht heilende Wunde am Unterschenkel. Ursache ist eine Mangel-durchblutung der betroffenen Stelle. Diese Wunde ist zunächst klein, kann aber im Laufe der Zeit größer werden.



Dekubitus

Ein Dekubitus (Druckgeschwür) entsteht durch einen permanenten Druck auf die Haut und die dadurch bedingte verminderte Durchblutung des Bereichs. Zunächst zeigt sich eine starke Rötung an der betroffenen Hautstelle. Innerhalb weniger Stunden kann dort ein kleiner Hautdefekt entstehen, der im schlimmsten Fall immer größer wird (weitere Informationen zu Druckgeschwüren können Sie unserer Informationsbroschüre „Dekubitus verhindern - Tipps für eine intakte Haut“ entnehmen).

Diabetisches Fußsyndrom

Das diabetische Fußsyndrom (diabetische Fußwunde) entsteht als Folge einer Zuckerkrankheit (Diabetes). Der Heilungsverlauf der Wunde wird durch die Erkrankung und andere Faktoren gestört.

Was ist ein Rezidiv?

Nach der Abheilung einer chronischen Wunde besteht die Gefahr, dass die Wunde wieder auftreten kann. Das Narbengewebe ist empfindlich und kann viel schneller erneut verletzt werden als gesundes Gewebe. Entsteht eine bereits verheilte Wunde aufs Neue, so nennt man dies Rezidiv.



Foto: ASB Bremen

Wie können Sie den Wundverlauf positiv beeinflussen?

Bewegungsförderung

Wichtig für den Behandlungserfolg ist es, Ihre Muskelpumpe zu aktivieren, um die Durchblutung zu fördern. Dies können Sie mit Geh- und Bewegungsübungen erreichen. Sollten Sie in Ihrer Bewegung eingeschränkt sein, kann Ihnen ein Physiotherapeut / eine Physiotherapeutin Unterstützung bieten. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an. Verwenden Sie Schuhe in denen Sie sicher und druckfrei stehen und gut laufen können.

Achtung: Bei einem Diabetischen Fußsyndrom darf kein Druck auf die Wunde ausgeübt werden! In wie weit Bewegungsförderung hier möglich und sinnvoll ist, sollten Sie immer mit Ihrem behandelnden Arzt abklären.

Ernährung

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (circa 1300ml pro Tag für Personen über 65 Jahren, die keine vom Arzt verordnete Einschränkung einhalten müssen). Damit wird der Stoffwechsel angeregt und Giftstoffe werden schneller abtransportiert. Essen Sie gesund und abwechslungsreich. Achten Sie auf vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung (vor allem Vitamin C und Zink). Nehmen Sie zu jeder Mahlzeit eine zusätzliche Eiweißportion zu sich (z.B. Quark, Milch, Joghurt). Weiterhin können Sie in der Apotheke eiweißreiche Zusatznahrung erhalten. Weitere Informationen und Tipps zur Ernährung können Sie unserer Broschüre „Essen und Trinken im Alter“ entnehmen.

Hautschutz / Hautpflege

Nehmen Sie ihren Verband nicht selbstständig ab und vermeiden Sie es, in der Wundumgebung an der Haut zu kratzen oder die Wunde in irgendeiner Weise zu manipulieren. Achten Sie darauf, dass die Kleidung nicht an der Wunde scheuert und kein Schmutz hineingelangt. Um die Entstehung neuer Wunden zu verhindern, sollten Sie auf eine geeignete Hautpflege achten. Halten Sie ihre Haut geschmeidig und vermeiden Sie Druck und Verletzungen.

Weitere Empfehlungen:

Weiterhin können Sie die Wundheilung durch folgende Maßnahmen positiv beeinflussen:

- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Rauchentwöhnung
- gute Blutzuckereinstellung bei Diabetikern
- ggf. Kompressionstherapie der Beine (sog. Gummistrümpfe; nach ärztlicher Anordnung).

Spezielle vorbeugende Maßnahmen für den „diabetischen Fuß“

Überprüfen Sie täglich Ihre Füße und Fußsohlen auf Verletzungen. Ein Handspiegel kann dabei unterstützend helfen.

■ Zeigen Sie auch kleinste Veränderungen an den Füßen Ihrem Arzt. Je früher eine Behandlung einsetzt, umso größer sind die Chancen dauerhafte Schäden zu vermeiden.

■ Schauen Sie sich Ihre Füße nach einem längeren Spaziergang oder einer Wanderung an.

■ Waschen Sie Ihre Füße regelmäßig, aber nicht länger als drei Minuten, damit die Haut nicht aufweicht.

■ Nehmen Sie zur Fußwäsche nur lauwarmes Wasser.

■ Trocknen Sie Ihre Füße vor allem zwischen den Zehen stets sehr sorgfältig ab. Cremen Sie Fußsohlen

und Fersen mit einer harnstoffhaltigen Lotion ein, um Risse zu vermeiden.

■ Verwenden Sie keine Schere, Nagelzwicker oder Raspeln und schneiden Sie ihre Fußnägel nicht, sondern gehen Sie möglichst zu einem/ einer Fußpfleger/-in oder Podologen/ -in.

■ Tragen Sie Strümpfe und Socken aus Naturfasern, um Ihre Füße warm und trocken zu halten.

■ Laufen Sie nicht barfuß (Verletzungsgefahr).

■ Gehen Sie zweimal im Jahr zur ärztl. Fußkontrolle.

Bei einem Diabetes Mellitus und dadurch hervorgerufene Wunden oder Beschwerden wird eine professionelle Fußpflege durch einen/ eine zugelassene/n Podologen/-in in den meisten Fällen von der Krankenkasse übernommen. Ihr behandelnder Arzt kann Ihnen dafür eine Verordnung ausstellen.

Behandlungsmöglichkeiten bei Schmerzen

Sprechen Sie ihren Arzt an, damit er eine optimale Therapie zur Schmerzlinderung einleiten kann. Vermeiden Sie Kleidungsstücke, die Druck auf die Wunde ausüben könnten. Beobachten Sie, welches Verhalten dazu führt, dass die Wunde weniger schmerzt (z.B. Bewegung, Hochlegen der Beine).

Hinweis:

Ihre vom Arzt verordnete Behandlungsmaßnahme kann auch Schmerzen verursachen. Fragen Sie ihren Arzt, wie diese gelindert werden können (weitere Informationen zur Vermeidung und zum Umgang mit Schmerzen können Sie unserer Informationsbroschüre „Schmerz lass nach – Tipps zum Umgang mit Schmerzen“ entnehmen).

Noch Fragen?

Bei Fragen stehen wir Ihnen vor Ort gerne mit Rat und Tat zur Seite. Oder rufen Sie uns an. Die Telefonnummern finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.

Weiterführende Literatur

DEUTSCHES NETZWERKZUR QUALITÄTS-SICHERUNG IN DER PFLEGE (DNQP) (2015): Expertenstandard Pflege von Menschen mit chronischen Wunden, Osnabrück.

Konzeption und Text

(auf Grundlage der Broschüre chronische Wunden des ASB Landesverbands Hessen e.V.):

Stefanie Peinemann, Qualitäts- und Projektmanagement, ASB Ambulante Pflege GmbH Bremen

Notizen

**Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH
Geschäftsführung**
Elisabeth-Selbert-Straße 3
28307 Bremen

Ihr Ansprechpartner:

Stefan Block
Geschäftsführer

Telefon: 0421 4 17 87-16
Telefax: 0421 4 17 87-47

Stefan.Block@asb-bremen.de
www.asb-bremen.de/ambulante-pflege
www.asb-ambulante-pflege.de

Geschäftsführung: Stefan Block & Volker Wehmann |
Vorsitzender des Aufsichtsrates: Jürgen Lehmann | Amtsgericht
Bremen | HRB 19744 HB: ASB ambulante Pflege GmbH

Standorte

**Pflegedienst Mitte
(Bremen Süd & Bremen West)**
Langemarckstraße 138
28199 Bremen

PDL: Susanne Frost
Telefon: 0421 59 80 104
Telefax: 0421 50 32 16
Susanne.Frost@asb-bremen.de

**Pflegedienst Ost
(Bremen Ost)**
Elisabeth-Selbert Straße 3
28307 Bremen

PDL: Erika Mahnken
Telefon: 0421 4 17 87 11
Telefax: 0421 4 17 87 47
Erika.Mahnken@asb-bremen.de

**Pflegedienst Nord
(Bremen Nord & um zu)**
Bremerhavener Heerstraße 30
28717 Bremen

PDL: Melanie Zimmermann
Telefon: 0421 6 93 66 15
Telefax: 0421 6 93 66 18
Melanie.Zimmermann@asb-bremen.de

**Pflegedienst West
(östl. Vorstadt/ Peterswerder)**
Hamburger Straße 154
28205 Bremen

PDL: Annica Kehlenbeck
Telefon: 0421 69 63 98 70
Telefax: 0421 69 63 98 72
Annica.Kehlenbeck@asb-bremen.de

**Wir helfen
hier und jetzt.**



**Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH**