



Ihre Mitarbeit und die Unterstützung Ihrer Angehörigen sind wichtig.
Mit einfachen Maßnahmen im Alltag können wir Hautschäden vermeiden
und Ihre Lebensqualität erhalten.



Ihre Gesundheit
liegt uns am Herzen!

Bei Fragen sind wir
immer für Sie da.



WAS IST EIN DEKUBITUS?

Ein Dekubitus (Druckgeschwür) entsteht durch anhaltenden Druck
auf die Haut. Besonders gefährdet sind Stellen über Knochenvorsprüngen.

UNSERE ORIENTIERUNG – AKTUELLE EMPFEHLUNGEN

DNQP

Expertenstandard
„Dekubitusprophylaxe
in der Pflege“
(Aktualisierung 2023)

ICW

Leitlinien zur
Prävention und Therapie
von Dekubitus
(aktuell 2024)

AWMF-Leitlinie

„Prävention und Therapie
von Dekubitus“
(Registernr. 179 – aktuell 2023)

Ziel: Die richtige Einschätzung, gute Pflege,
Entlastung und Ernährung schützen
Ihre Haut und beugen Komplikationen vor.

DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

1. DRUCK ENTLASTEN – LAGE VERÄNDERN



- Lage alle 2 Stunden verändern (auch nachts)
- Im Sitzen: alle 1 Stunde Gewichtsverlagerung durchführen
- 30°-Seitenlage nutzen – nicht auf Knochen liegen
- Fersen immer frei lagern – nicht aufliegen lassen

2. BEWEGUNG FÖRDERN



- So viel Bewegung wie möglich fördert die Durchblutung
- Im Sitzen: regelmäßig aufrecht hinsetzen
- Einfache Übungen: Beine bewegen, Fußkreisen, Arme aktivieren

3. HAUT PFLEGEN



- Haut täglich reinigen – sanft und gründlich
- Gut abtrocknen, besonders in Hautfalten
- Haut pflegen – pH-neutrale Produkte nutzen
- Auf Rötungen achten

4. FEUCHTIGKEIT MANAGEN



- Inkontinenzmaterial regelmäßig wechseln
- Haut bei Feuchtigkeit schützen
- Barriereprodukte bei Bedarf verwenden
- Haut trocken und sauber halten

5. GUT ESSEN & TRINKEN



- Ausreichend trinken (ca. 1,5–2 Liter/Tag)
- Eiweißreiche Ernährung (z. B. Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte)
- Vitamine und Mineralstoffe unterstützen die Haut
- Bei Appetitlosigkeit: kleine, häufige Mahlzeiten

6. HILFSMITTEL NUTZEN



- Spezielle Matratzen, Kissen oder Sitzkissen entlasten
- Fersenfreilagerung nutzen
- Hilfsmittel regelmäßig prüfen und anpassen



FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE – SO KÖNNEN SIE UNTERSTÜTZEN

- Lageveränderungen planen und begleiten
- Haut regelmäßig anschauen – besonders gefährdete Stellen
- Auf Ernährung und Trinken achten
- Hilfsmittel korrekt einsetzen
- Veränderungen dokumentieren und im Team ansprechen
- Entlastung für sich selbst nicht vergessen – Unterstützung annehmen

GEFÄHRDETE STELLEN – REGELMÄSSIG KONTROLLIEREN



- Hinterkopf
- Schulterblätter
- Ellenbogen
- Steißbein
- Gesäß
- Trochanteren (Hüfte)
- Knie
- Fersen

Rötungen, Wärme, Schmerzen oder
Hautveränderungen frühzeitig melden!

WICHTIGE ZUSATZTIPPS



Bett möglichst
bügelfrei und trocken
halten



Kleidung und
Bettwäsche glatt,
sauber und trocken



Normalgewicht
anstreben –
Untergewicht vermeiden



Nicht rauchen –
Rauchen verschlechtert
die Durchblutung



Regelmäßige Einschätzung
des Dekubitusrisikos
(z. B. mit Braden-Skala)
durch das Pflegeteam



WANN ÄRZTLICHE HILFE?

Bei nicht weggehenden Rötungen, offenen Stellen,
Schmerzen, Fieber oder Allgemeinverschlechterung
sofort das Pflegeteam oder den Arzt informieren!



SIE SIND NICHT ALLEIN!

Wir begleiten Sie und Ihre Angehörigen.
Gemeinsam tun wir alles für Ihre Hautgesundheit.

Gemeinsam für gesunde Haut

DENKEN SIE DARAN:

- ✓ Vorbeugen ist besser als heilen!
- ✓ Kleine Maßnahmen – große Wirkung.
- ✓ Ihre Mitarbeit macht den Unterschied.





Ihre Mitarbeit ist ein wichtiger Teil der Behandlung.
Tägliche Kontrolle, gute Pflege und gezielte Eigenübungen
helfen, Komplikationen zu vermeiden und Ihre Füße gesund zu halten.



Ihre Gesundheit
liegt uns am Herzen!
Bei Fragen sind wir
immer für Sie da.



ZIEL: DRUCK UND VERLETZUNGEN VERMEIDEN – FÜSSE SCHÜTZEN

Regelmäßige Kontrolle, richtige Pflege, gute Durchblutung und
passende Schuhe sind der beste Schutz für Ihre Füße.

DAS KÖNNEN SIE JEDEN TAG FÜR IHRE FÜSSE TUN



Tägliche
Fußkontrolle



Druck
vermeiden



Hautpflege
richtig



Blutzucker gut
einstellen



Bewegung
fördern



Nicht rauchen

EIGENÜBUNGEN FÜR IHRE FUSSGESUNDHEIT

2–3 mal täglich – jede Übung 10–15 Wiederholungen (sofern nicht anders angegeben)

1 FUSSKREISEN IM LIEGEN ODER SITZEN



- Kreisen Sie beide Füße langsam nach innen.
- Danach 10–15 Kreise nach außen.
- Fördert die Beweglichkeit im Sprunggelenk.

2 ZEHN SPREIZEN UND SCHLIESSEN



- Spreizen Sie Ihre Zehen weit auseinander.
- Zehen Sie sie wieder zusammen.
- Stärkt die Fußmuskulatur und verbessert die Beweglichkeit.

3 ZEHN ANHEBEN



- Stellen Sie beide Füße auf den Boden.
- Heben Sie alle Zehen an und halten Sie die Spannung 3–5 Sekunden.
- Dann langsam senken.

4 FERSEN HEEBEN



- Stellen Sie sich hin und halten Sie sich fest.
- Heben Sie die Fersen langsam an.
- 3–5 Sekunden halten und wieder senken.

5 HANDTUCH GREIFEN MIT DEN ZEHN



- Legen Sie ein Handtuch flach auf den Boden.
- Versuchen Sie, es mit Ihren Zehen zu sich heranzuziehen.
- Stärkt die Zehenmuskeln.

6 FUSSMASSAGE MIT BALL



- Rollen Sie Ihre Fußsohle langsam über einen Igelball oder Tennisball.
- 1–2 Minuten pro Fuß.
- Fördert die Durchblutung und löst Verspannungen.

WEITERE WICHTIGE TIPPS FÜR IHRE FUSSGESUNDHEIT



Passende Schuhe tragen
Bequem, ausreichend Platz im Zehenbereich, keine Nähte oder Druckstellen.



Täglich frische Socken
Nahtfrei, nicht einengende Socken aus Baumwolle oder Funktionsmaterial.



Füße warm halten
Keine Wärmflasche oder Heizkissen – Verbrennungsgefahr!



Richtig waschen
Lauwarm waschen, gut abtrocknen – besonders zwischen den Zehen.



Regelmäßig eincremen
Creme oder Lotion auf trockene Haut auftragen – nicht zwischen den Zehen.

FRANKFURTER AKTIVITÄTENKATALOG (DFS)

Das sollten Sie regelmäßig tun:

- | | | |
|--|---|---|
| | Tägliche Inspektion der Füße (auch zwischen den Zehen)
Rötungen, Blasen, Druckstellen oder Verletzungen früh erkennen. | ✓ |
| | Druckentlastung konsequent umsetzen
Geeignete Schuhe tragen, Einlagen nutzen, keine Barfußläufe. | ✓ |
| | Hautpflege täglich durchführen
Füße waschen, gut abtrocknen, eincremen (nicht zwischen den Zehen). | ✓ |
| | Nägel richtig schneiden lassen
Gerade schneiden, nicht zu kurz. Bei Problemen Podologin aufsuchen. | ✓ |
| | Blutzucker gut einstellen und regelmäßig kontrollieren
Gute Werte fördern die Heilung und schützen Nerven und Gefäße. | ✓ |
| | Regelmäßige Bewegung
Täglich aktiv sein: Gehen, Radfahren oder Fußübungen durchführen. | ✓ |
| | Rauchen vermeiden
Rauchen verschlechtert die Durchblutung und erhöht das Risiko. | ✓ |
| | Regelmäßige ärztliche / podologische Kontrolle
Mindestens 1–2 mal jährlich oder nach ärztlicher Empfehlung. | ✓ |



ACHTEN SIE AUF WARNZEICHEN!

Suchen Sie sofort ärztliche Hilfe bei:

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| • Wunden oder Blasen | • Nässen oder Eiter |
| • Rötung, Überwärmung | • Schmerzen, die zunehmen |
| • Schwellung | • Fieber oder Krankheitsgefühl |



Sie sind nicht allein!

Wenden Sie sich bei Fragen oder Unsicherheiten jederzeit an unser Team.
Wir begleiten und unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu gesunden Füßen.

Gemeinsam stark für Ihre Fußgesundheit!





ULCUS CRURIS – BEINWUNDEN GEMEINSAM FÜR IHRE HEILUNG



Ihre Mitarbeit ist ein wichtiger Teil der Behandlung.

Regelmäßige Bewegung und die richtige Pflege helfen Ihrer Wunde zu heilen
und neuen Wunden vorzubeugen.



Ihre Gesundheit
liegt uns am Herzen!

Bei Fragen sind wir
immer für Sie da.



ULCUS CRURIS – ARTERIELL UND / ODER VENÖS

Ziel: Durchblutung verbessern – Schwellungen reduzieren – Wundheilung fördern –
neuen Wunden vorbeugen

DAS KÖNNEN SIE ZU HAUSE TUN



Kompression
täglich tragen
wie verordnet



Beine mehrmals
täglich hochlagern
(über Herzhöhe)



Regelmäßig
bewegen –
jeden Tag



Normalgewicht
anstreben



Ausreichend
trinken



Nicht rauchen

EIGENÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE – TÄGLICH DURCHFÜHREN

2–3 mal täglich – jede Übung 10–15 Wiederholungen (sofern nicht anders angegeben)

1 FUSSPUMPE IM LIEGEN



- In Rückenlage die Füße abwechselnd anziehen (Zehen zu sich) und wegdrücken (Zehen von sich weg).
- Fördert die Durchblutung in Fuß und Bein.

2 FUSSKREISEN IM LIEGEN



- In Rückenlage mit beiden Füßen gleichzeitig kreisen.
- 5–10 Kreise nach innen, 5–10 Kreise nach außen.
- Fördert die Beweglichkeit der Sprunggelenke.

3 ZEHNEN BEWEGEN



- Zehen spreizen und wieder zusammenziehen.
- Kann auch im Sitzen durchgeführt werden.
- Stärkt die Fußmuskulatur und aktiviert die Venenpumpe.

4 FERSEN ZUM GESÄSS ZIEHEN



- In Rückenlage ein Bein beugen und die Ferse langsam zum Gesäß ziehen.
- Dann wieder strecken und Bein wechseln.
- Fördert die Durchblutung und Beweglichkeit.

5 BEIN HEBEN



- In Rückenlage ein Bein gestreckt ca. 30 cm anheben.
- Halten Sie die Spannung kurz und senken Sie das Bein langsam wieder ab.
- Kräftigt die Beinmuskulatur und unterstützt den Rückfluss.

6 WIPPEN IM STAND



- Im Stand zwischen Fersenstand und Zehenspitzenstand abwechseln.
- 10–15 mal wippen.
- Aktiviert die Wadenmuskulatur und die Venenpumpe.

7 GEHEN



- Täglich mindestens 30 Minuten spazieren gehen (oder so viel wie möglich).
- Gehen ist die beste Übung für gesunde Beine und Venen.

8 BEINE HOCHLAGERN



- Legen Sie sich mehrmals täglich für 20–30 Minuten hin und lagern Sie die Beine über Herzhöhe.
- Entlastet die Venen und reduziert Schwellungen.



WICHTIGE TIPPS

- ✓ Übungen langsam und ohne Schmerzen durchführen
- ✓ Regelmäßigkeit ist entscheidend – bleiben Sie dran!
- ✓ Achten Sie auf Ihre Haut und melden Sie Veränderungen rechtzeitig

- ✓ Tragen Sie Ihre Kompressionsversorgung konsequent
- ✓ Bei Schmerzen, Rötung, nässenden Stellen oder Fieber: bitte Kontakt zu uns aufnehmen

Jede Bewegung
zählt!



Sie sind nicht allein!

Gemeinsam schaffen wir das – Schritt für Schritt zu gesunden Beinen.
Wir begleiten und unterstützen Sie auf Ihrem Weg zur Heilung.