

■ Bewegung

Sich bewegen bringt Segen: Bereits kleine Bewegungen, so genannte Mikrobewegungen, reichen aus, um eine vorbeugende Wirkung zu erzielen. Man kann zum Beispiel das Gesäß rollen, den Kopf drehen, ein Bein anstellen oder das Körpergewicht verlagern. Wenn Sie sich selbst nicht bewegen können, werden Sie von unserem Pflegepersonal so häufig, wie es in ihrem individuellen Fall nötig ist, bewegt und gelagert – auch während der Nacht. Für Bewegungen und Lagerungen gibt es eine Fülle von Hilfsmitteln und Möglichkeiten. Zusätzlich stellen wir Patienten zeitnah besondere druckentlastende Matratzen zur Verfügung.

■ Hautpflege

Da die Haut im Alter schnell austrocknet, ist eine gute Hautpflege notwendig. Gehen Sie mit Hautreinigungsmitteln sparsam um und verwenden Sie eine ph-neutrale Seife oder Waschlotion. Schützen Sie anschließend Ihre Haut mit einem rückfettenden Hautpflegemittel. Bei bestehender Blasen-/Darmschwäche sind zusätzlich Inkontinenzprodukte (u. a. Vorlagen, Binden) angebracht.

■ Ernährung

Es ist wichtig, dass Sie sich ausgewogen ernähren. Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.



08.2019

Bewegen bringt Segen

Das Wundliegen vermeiden

Informationen für Patienten,
Bewohner und Angehörige

■ Warum ist das Wundliegen gefährlich

Das Wundliegen entsteht bei langem Sitzen oder Liegen in gleicher Position. Die Unbeweglichkeit führt zu erhöhter Druckbelastung der Haut, durch die eine Hautschädigung (Dekubitus) entstehen kann, die oft sehr schmerzhaft ist. Die Heilung einer fortgeschrittenen Hautschädigung kann Wochen dauern. Daher ist es von großer Bedeutung, das Wundliegen zu vermeiden.

■ Welche Stellen sind gefährdet?

Druckstellen bilden sich bevorzugt an Knochenvorsprüngen (z. B. Fersen, Gesäß, Hüften, Kopf, Wirbelsäule), je nach Lage des Patienten. Auch Gegenstände (z. B. Blasenkateter oder Zahnprothesen) können Druck verursachen und zu einer Wunde führen.

■ Wer ist besonders gefährdet?

- Menschen ohne ausreichende Bewegung
- Menschen mit hoher Hautbelastung (z. B. durch Urin oder Schweiß)
- Menschen mit Wahrnehmungsstörungen (z. B. nach Schlaganfall oder als Folge einer Diabeteserkrankung)

■ Wie erkenne ich ein beginnendes Wundliegen?

Wird ein Angehöriger zu Hause gepflegt, überprüfen Sie die Haut bitte regelmäßig (z. B. bei der Körperpflege) auf eine mögliche Schädigung. Vor allem, wenn die Haut über druckbelasteten Körperstellen eine Rötung aufweist und nach Druckentlastung nicht wieder ihre natürliche Farbe annimmt, sollten Sie aufmerksam werden und Hilfe anfordern.

Welche Hilfsmittel stehen mir zur Verfügung?

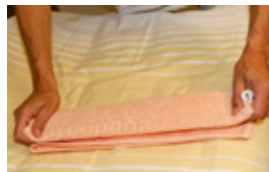
- Unser Pflegepersonal erklärt Ihnen die notwendigen Maßnahmen und berät Sie und Ihre Angehörigen gerne.



Quadratisch- und längsgefaltete Handtücher für Mikrolagerung und -bewegung



Zum Dreieck gefaltete Handtücher zur Entlastung einer Rückenhälfte



Gerollte Handtücher zur Entlastung der Nackenmuskulatur



Individuell angepasste Variante zur Fersenentlastung



Spezielle Lagerungsrolle (alternativ: gerollte Decke) für stabile und bequeme Lagerungen und Bewegungen

- Faustregel: Lagerungsmittel so viel wie nötig, so wenig wie möglich.

Wer hilft weiter?

Ihr Stationsteam,
Ihr Wohngruppenteam im Seniorenstift,
Ihr ambulanter Pflegedienst,
Ihr Hausarzt,
die Beratungsstellen in Ihrer Stadt,
die Beratungsstelle Ihrer Krankenkasse ...

... und aus der Contilia Gruppe:

■ Krankenhäuser

Elisabeth-Krankenhaus Essen

Klara-Kopp-Weg 1 | 45138 Essen | Fon 0201 897-0

Fachklinik Kamillushaus Heidhausen

Heidhauser Str. 273 | 45239 Essen | Fon 0201 8406-0

Geriatric-Zentrum Haus Berge und Memory-Clinic

Germaniastr. 1-3 | 45 329 Essen | Fon 0201 897-60

Marienhospital Altenessen

Hospitalstr. 24 | 45329 Essen | Fon 0201 6400-1310

Philippusstift

Hülsmannstr. 17 | 45355 Essen | Fon 0201 6400-1370

St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwienigen

Essener Str. 31 | 45529 Hattingen | Fon 02324 46-0

St. Josef-Krankenhaus Kupferdreh

Heidbergweg 22-24 | 45257 Essen | Fon 0201 455-0

St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr

Kaiserstr. 50 | 45468 Mülheim | Fon 0208 305-0

St. Vincenz Krankenhaus

Von-Bergmann-Str. 2 | 45141 Essen | Fon 0201 6400-1340

■ Ambulante Pflege und Betreuung

- **Kängurus – Ambulante Kinderkrankenpflege**
Huttropstr. 58 | 45138 Essen
Fon 0201 65056-4105 | Fax 0201 65056-4104
- **Lindenblüten St. Andreas**
Paulinenstr. 21-23 | 45130 Essen
Fon 0201 18078-0
- **Lindenblüten St. Engelbertus**
Seilerstr. 20 | 45473 Mülheim an der Ruhr
Fon 0208 4592-0 | Fax 0208 4592-109

■ Seniorenstifte

- **Altenzentrum St. Elisabeth**
Biesenstr. 22-26 | 47137 Duisburg
Fon 0203 450330 | Fax 0203 437536
- **Seniorenstift Am Schloss Broich**
Am Bahnhof Broich 8 | 45479 Mülheim an der Ruhr
Fon 0208 911005-10 | Fax 0208 911005-30
- **Seniorenstift St. Andreas**
Paulinenstr. 21-23 | 45130 Essen
Fon 0201 18078-0 | Fax 0201 18078-199
- **Seniorenstift St. Engelbertus**
Seilerstr. 20 | 45473 Mülheim an der Ruhr
Fon 0208 4592-0 | Fax 0208 4592-109
- **Seniorenstift Franziskushaus***
Luisental 21 | 45468 Mülheim an der Ruhr
Fon 0208 30006-0 | Fax 0208 30006-541
- **Seniorenstift St. Franziskus**
Laarmannstr. 14 | 45359 Essen
Fon 0201 6091-0 | Fax 0201 6091-110
- **Seniorenstift Haus Berge**
Haus-Berge-Str. 231 e | 45356 Essen
Fon 0201 45098-0 | Fax 0201 45098-109
- **Seniorenstift Haus Maria Frieden**
Hagener Str. 332 | 58285 Gevelsberg
Fon 02332 6639-0 | Fax 02332 65613
- **Seniorenstift Hildegardishaus**
Kirchstr. 91 | 45479 Mülheim an der Ruhr
- **Seniorenzentrum St. Josef**
Heidbergweg 33 | 45257 Essen
Fon 0201 455-2008 | Fax 0201 455-2996
- **Seniorenstift Kloster Emmaus**
Schönebecker Str. 95 | 45359 Essen
Fon 0201 6856-0 | Fax 0201 6856-149
- **Seniorenstift St. Laurentius**
Laurentiusweg 49 | 45276 Essen
Fon 0201 8518-0 | Fax 0201 8518-199
- **Seniorenstift St. Marien**
Friedrich-Ebert-Str. 48 | 58332 Schwelm
Fon 02336 804-0 | Fax 02336 804-364
- **Seniorenstift Martin Luther***
Schilfstr. 3 | 45357 Essen
Fon 0201 86913-0 | Fax 0201 86913-26

* Geschäftsbesorgung