

Dekubitus zu Hause vorbeugen

Ein Druckgeschwür entsteht, wenn eine Stelle zu lange belastet wird. Mit Aufmerksamkeit im Alltag lässt sich viel verhindern. Welche Maßnahmen im Einzelfall richtig sind, legen Praxis und Pflegefachkraft fest.

Der Fingertest: Auf eine gerötete Stelle kurz mit dem Finger drücken. Wird sie dabei **nicht blass**, kann das der Beginn eines Dekubitus sein – dann heute Praxis oder Pflegedienst informieren. Offene Stelle, Fieber oder starke Schmerzen: Praxis anrufen, außerhalb der Sprechzeiten 116 117, im Notfall 112.

Jeden Tag – abhaken

- ☐ **Lage verändert** – so oft, wie die Pflegefachkraft es festgelegt hat. Auch kleine Bewegungen zählen. Aufschreiben hilft.
- ☐ **Haut angesehen** – Steiß, Fersen, Hüften, Ellenbogen, Schulterblätter, Hinterkopf, Ohren.
- ☐ **Fersen frei gelagert** – sie liegen nicht direkt auf der Matratze.
- ☐ **Haut trocken und sauber** – besonders bei Inkontinenz. Milde Pflege, nicht reiben.
- ☐ **Genug getrunken und gegessen** – eiweißreich. Wer wenig isst, sollte das mit der Praxis besprechen.
- ☐ **Eigene Bewegung gefördert** – was jemand selbst noch kann, soll er selbst tun.

Lieber nicht – gut gemeint, aber schädlich

Sitz- und Gummiringe

Sie drücken rundherum und verschlechtern die Durchblutung.

Massieren, Eis, Föhn

Gerötete Stellen nicht massieren und nicht mit Kälte oder Hitze behandeln.

Felle und dicke Unterlagen

Darunter staut sich Feuchtigkeit – die Haut weicht auf.

Lagern nach Gefühl

Ohne Plan geht ein Lagewechsel schnell vergessen. Einen Zettel am Bett führen.

Unsere Nummern – bitte eintragen

HAUSARZTPRAXIS	PFLEGEDIENST
ÄRZTLICHER BEREITSCHAFTSDIENST 116 117	MM WUNDE · MO–FR 8:00–16:30 0241 41228307



MM Wunde GmbH – Wundexperten, die nach Hause kommen. Wir beraten zu Hause oder per Video, stimmen die Versorgung mit Arztpraxis und Pflegedienst ab und kümmern uns um Verordnung und Material. Den Verband wechselt Ihr Pflegedienst – **wer Sie pflegt, entscheiden Sie selbst.** Beratung und Besuche für Sie kostenfrei.
Rückruf am nächsten Werktag: **0241 41228307** · mmwunde.de

Diese Checkliste gibt allgemeine Hinweise für pflegende Angehörige. Sie ersetzt keine ärztliche Untersuchung und keine Anleitung durch eine Pflegefachkraft. Stand: September 2026.