



DBfK Südost, Bayern-Mitteldeutschland e.V.

Romanstraße 67 · 80639 München

☎ (089) 17 99 70-0 · Fax (089) 178 56 47

E-Mail: suedost@dbfk.de · www.dbfk.de

12/2017

Arbeitshilfen zur Erstellung von Patientinformationen für ambulante Pflegedienste

„Wird der pflegebedürftige Mensch bzw. sein Angehöriger informiert bei erkennbaren ...-Defiziten?“

So lauten einige Fragen, die im Rahmen der Pflege-Transparenzvereinbarung ambulant geprüft und mit Noten bewertet werden.

Damit Sie Ihren Patienten/Kunden entsprechende Informationsmaterialien an die Hand geben können, finden Sie in dieser Arbeitshilfe zu den jeweiligen abgefragten Risikobereichen (Essen und Trinken - Seite 2, Kontrakturen - Seite 3, Dekubitus - Seite 4, Demenz - Seite 9, Kontinenz - Seite 11, PEG - Seite 13, Schmerz - Seite 14, Sturz - Seite 16, Kompressionsstrümpfe - Seite 18) Formulierungsvorschläge.

Die Arbeitshilfen sind bewusst als Worddateien verfasst, damit Sie diese beliebig bearbeiten, mit Ihrer Fachexpertise, Ihrem Logo, den Informationen aus Ihrem Pflegedienst, Ihrer Region und Ihrem pflegerischen Angebot zur Risikobeseitigung bzw. Risikominimierung ergänzen können. Die Bildrechte der hier enthaltenen Illustrationen gab für diesen Zweck das IGAP, Institut für Innovationen im Gesundheitswesen und angewandte Pflegeforschung e.V., Stader Str. 8, 27432 Bremervörde, ausdrücklich frei mit der Vorgabe, diese Quelle jeweils zu benennen. Dafür sagen wir sehr herzlich Danke.

Wir wünschen Ihnen bei der Bearbeitung viel Spaß und bei der MDK-Prüfung Bestnoten.

Wenn Sie noch Fragen haben, melden Sie sich bitte einfach bei uns.

Ihr DBfK Team

Adelina Colicelli
089-179970-28

Silvia Grauvogl
089-179970-13

Patienteninformation Essen und Trinken

Wer richtig isst und trinkt, hat auch im Alter und bei Krankheit mehr Spaß am Leben, weil er fröhlicher bleibt!

Ein Erwachsener verliert am Tag ca. 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit und verbraucht ca. 1 kcal pro Minute. Oft schreitet eine Austrocknung (Exikose) oder eine Gewichtsabnahme schleichend und unbemerkt voran und hat gefährliche Folgen.

Ausreichend zu essen und zu trinken ist deshalb lebensnotwendig. Und ab und zu mal auf die Waage steigen kann auch nicht schaden.

Täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit sollten es sein, auch wenn Sie keinen Durst verspüren. **Wenn Sie nicht gewohnt sind, soviel zu trinken oder gesundheitliche Probleme haben, halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt.**

Stellen Sie sich Ihr Lieblingsgetränk auf den Küchentisch, so dass Sie immer daran erinnert werden. Trinken Sie über den Tag verteilt. Nach einer Weile haben Sie sich daran gewöhnt.

- Entsprechend einer Empfehlung des Bundesministeriums für Ernährung sollten Sie täglich mindestens essen:
 - 3 Mahlzeiten, davon 1 **warme Mahlzeit**
 - 1 Portion **Obst**
 - 1 Portion **Gemüse** oder **Salat**
 - 1 Glas **Milch und Jogurt, Quark** oder **Käse**
 - 1 Scheibe **Vollkorn-** oder **Vollkornschrotbrot**
 - 1 Stück **Fleisch, Fisch** oder **Eier**
- Wenn Sie keinen Appetit haben; Probleme bei Kauen oder Schlucken spüren, oder ungewollt an Gewicht verlieren, Ihnen die Kleidung zu weit wird oder Ihnen andere Veränderungen im Zusammenhang mit dem beim Essen und Trinken auffallen, sprechen Sie uns an, damit wir mit Ihnen die Ursache finden und eine Besserung herbeiführen können.
- Wenn Sie ungewollt Gewicht verloren haben, mehr als drei bis fünf Kilogramm, kann eine Zusatznahrung zum Trinken helfen. Diese ist mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert und bringt genügend Energie in den Körper. Auch ein Glas Vitaminsaft kann bei Appetitlosigkeit und Untergewicht täglich getrunken werden.
Auch hier beraten wir Sie gerne.

Wenn Sie nicht mehr richtig mit Geschirr oder Besteck zurechtkommen, gibt es eine Vielzahl sehr unterschiedlicher kleiner technischer Hilfen, Spezialbestecke, Teller und Tassen, die Ihnen das selbstständige Essen und Trinken weiterhin ermöglichen. Fragen Sie uns!

Guten Appetit!

Ihr Pflegedienst

Patienteninformation „Kontrakturgefahr“

Sehr geehrte Patienten und Angehörige,

bedingt durch Ihre Erkrankung/Bettlägerigkeit kann es zu Fehlstellungen und Versteifungen Ihrer Gelenke kommen.

Sie können vorbeugen, in dem Sie mehrmals täglich ein paar einfache Bewegungsübungen durchführen.

Sie können die Übungen von Ihrer Pflegeperson ausführen lassen und aktiv mit-helfen, wo immer es Ihnen möglich ist. Noch besser wirken die Übungen, wenn Sie diese selbst durchführen. **Beim Üben darf nichts weh tun!**

Bewegungsübungen im Bett

Füße abwechselnd mal links mal rechts:

- Fuß heben und senken
- Fuß kreisen
- Zehen einkrallen und spreizen
- Beine aufstellen und strecken

Arme abwechselnd mal links mal rechts:

- Arm, Hand und Finger ganz ausstrecken
- Hand zur Schulter ziehen und Ellbogen dabei so weit beugen, wie es geht
- Hand am ausgetreckten Arm einmal nach außen drehen, einmal nach innen
- Faust machen und wieder los lassen
- In die Luft boxen
- Schulter zu den Ohren hochziehen und wieder runter lassen

Kopf:

Vorsichtig einmal nach links schauen, in die Mitte und dann nach rechts schauen, Kopf auf die Brust ziehen und wieder zurück legen.

Jede Übung einmal wäre schön, zweimal ist sehr gut und fünfmal ist super!

Falls Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an unsere Pflegefachkräfte wenden.

Wir helfen Ihnen auch gerne beim Üben oder zeigen es Ihrer Pflegeperson und machen ein spezielles Programm für Sie.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Pflegedienst

Patienteninformation „ Dekubitusgefahr“

Sehr geehrte Patienten und Angehörige,

bedingt durch Ihre Erkrankung / Bettlägerigkeit kann es zu Druckstellen durch langes Liegen auf einer Stelle kommen. Gefährdet sind alle Stellen, an denen Knochenvorsprünge auf eine dünne Unterhautschicht treffen. Besonders gefährdet sind hierbei die Knöchel, Fersen, Trochanterregion (Hüftknochen) sowie Kreuz- und Steißbein. Sie können vorbeugen, in dem Sie durch häufige Lage- und Positionswechsel den Druck von den entsprechenden Stellen nehmen.

Tipps

Bewegungsförderung

So können Sie als Angehöriger unterstützen

- Lassen Sie den Pflegebedürftigen so viel wie möglich selbstständig machen.
- Fordern Sie den Pflegebedürftigen auf, sich öfters im Bett zu drehen oder unterschiedliche Sitzgelegenheiten zu benutzen.
- Motivieren Sie den Pflegebedürftigen, sich zu Musik zu bewegen – dies geht auch im Bett.
- Stellen Sie Getränke oder Snacks etwas weiter weg, damit der Pflegebedürftige dort hin greifen oder laufen muss.
- Fordern Sie Ihren Pflegebedürftigen auf, sich zu bewegen, z.B. Fersen anheben, Radfahren im Bett, etc.
- Vermeiden Sie möglichst Scherkräfte, z.B. beim Umsetzen oder Drehen.
- Beachten Sie, dass beim Sitzen der Druck auf den Kreuzbeinbereich sehr hoch ist. Daher sollte der Pflegebedürftige oft seine Position verändern.

Hautzustand

- Eine richtige Hautpflege ist wichtig, damit die Haut ihren Schutzmantel nicht verliert. Benutzen Sie daher möglichst seifenfreie Waschlotionen.
- Wenn Sie Schmerzen haben oder Ihre Pflegeperson Hautveränderungen feststellt, informieren Sie bitte sofort Ihre Pflegefachperson.
- Wenn Sie stark schwitzen, sollte die Kleidung öfters gewechselt werden.
- Wenn Sie Inkontinenzvorlagen benötigen, sollten diese nach Benutzung umgehend gewechselt werden.
- Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr gibt Ihnen die Widerstandskraft, die Sie zur Vorbeugung von Hautdefekten benötigen.

Sonstiges

- Gute Erfahrungen haben wir mit Lagerungsschlangen gemacht, die Sie im Sanitätsfachgeschäft erhalten.
- Benutzen Sie eine gerollte Decke, die längs unter die Matratze geschoben wird, dies bringt eine leichte Schiefelage.
- Setzen Sie weiche Kissen oder Decken zur Druckentlastung ein.
- Eine Rötung, die, nachdem Sie mit dem Finger kurz darauf gedrückt haben, nicht weiß wird sondern rot bleibt, ist ein sicheres Zeichen für eine Druckstelle.
- **Das sollten Sie vermeiden:**
- Falten im Laken oder Reißverschlüsse am Kissenbezug können schmerzen und die Haut verletzen.
- Verwenden Sie kein Melkfett oder andere fetthaltige Cremes, da diese die Poren verstopfen und die Haut nicht mehr atmen kann. Geeignet sind hier Wasser-Öl-Lotionen.
- Das Waschwasser sollte nicht zu heiß sein und es sollte nicht zu stark gerubelt werden.
- Franzbranntwein trocknet die Haut sehr aus.
- Zu enge Schuhe oder z.B. der Sauerstoffschlauch oder die Brille usw. sitzen so fest das Druckstellen zu sehen sind oder sie Schmerzen bekommen.

Druckverteilende / Druckentlastende Lagerungen

30°-Lagerung nimmt Druck vom Kreuzbein

Die bekannteste Form ist die **30-Grad-Schräglage**. Bei dieser Lagerung wird entweder die rechte oder linke Gesäß- bzw. Körperhälfte belastet. Diese Stellen eignen sich zur Druckbelastung, da sie durch die Gewebemuskulatur gut abgepolstert sind und sich keine Knochenvorsprünge darunter befinden. Diese Stellung wird mit Hilfe von zwei großen Kissen erreicht, die auf die Hälfte (Schiffchen) gefaltet werden.

Das erste wird rechts oder links der Wirbelsäule unter den Rücken gelegt, das zweite unter den entsprechenden Oberschenkel. Diese Form der Lagerung bedarf einiger Übung und Drehtechnik, sie kann jedoch schnell erlernt werden.



Mikrolagerung

Die **Mikrolagerung** kann bei allen angewendet werden, die sich nicht ausreichend selbst bewegen können und aufgrund dessen Unterstützung in ihrer Bewegung und Mobilität bedürfen. Sie bietet die Möglichkeit, schnell und sanft Lageveränderungen durchzuführen, indem er nur minimal bewegt wird. Insbesondere Schmerzpatienten profitieren von dieser Lagerungsvariante. Bereits mit kleinsten Schwerpunktverlagerungen wird eine prophylaktische Wirkung erzielt. Angestrebt werden physiologische Positionsveränderungen in den Gelenken sowie unterstützende Lageveränderungen durch Druckverteilung an Kopf, Schultern, Hüfte und des Fersenbereichs.



Als Lagerungshilfsmittel eignen sich besonders gut Handtücher, Bettdecken (gefaltet /als Rolle) sowie Kissen. Dazu kann beispielsweise ein gefaltetes Handtuch unter der Schulter positioniert und nach kurzer Zeit unter das Becken geschoben werden. Der Einsatz von Lagerungshilfsmitteln sollte unter dem Aspekt „weniger ist mehr“ erfolgen, um negative Auswirkungen auf Bettklima und Bewegungsfreiheit zu vermeiden.

Besteht bereits eine Druckstelle im Bereich des Steißbeins, ist auf die Rückenlage völlig zu verzichten.

Falttechniken zur Mikrolagerung



3-fach-Faltung

(z.B. zur Lagerung des Schulterblatts)



Rolle

(z.B. zur Lagerung der Gesäßregion)



„Brezel“-Faltung

(z.B. zur Lagerung der Extremitäten)

135°-Lagerung

Neben den beschriebenen Formen ist auch die **135-Grad-Lagerung** möglich. Sie bietet einen besonderen Vorteil bei bereits vorhandenen Druckgeschwüren im Bereich des Steißbeins. Die meisten Patienten empfinden diese Haltung als recht angenehm. Auch hier wird wiederum mit zwei Kissen gearbeitet, wobei eines unter eine Hälfte des Oberkörpers gebracht wird und das andere unter die entsprechende Hüfte und Oberschenkel.



Freilagerung

Gefährdete oder betroffene Körperstellen können auch durch eine **Freilagerung** entlastet werden. Die Fersen eignen sich besonders gut für diese Form. Als Lagerungshilfsmittel kann ein einfaches Handtuch dienen. Bei der Freilagerung ist jedoch darauf zu achten, dass man durch diese Maßnahme keine anderen Körperstellen extrem belastet bzw. einem Druck aussetzt, der die Blutzirkulation beeinträchtigt. Folglich dürfen Sitzringe aus Schaumstoff oder aus Gummi nicht eingesetzt werden. Ebenso ist darauf zu achten, dass das Knie nicht überstreckt ist, was mit einer Handtuchrolle unter dem Knie leicht zu vermeiden ist.



V-Lagerung

Die letzte der hier vorgestellten Möglichkeiten ist die sogenannte **V-Lagerung**. Sie wird bei Patienten erwogen, die bereits Hautschädigungen im Bereich der Wirbelsäule haben. Zudem wirkt die sie atemstimulierend, also außerdem als Pneumonieprophylaxe (vorbeugende Maßnahme gegen Lungenentzündungen). Benötigt werden wiederum zwei nicht zu prall gefüllte Kissen, die zu Schiffchen geformt werden. Diese werden im Bereich des Oberkörpers überlappend zu einem V geformt, dessen Spitze oberhalb des Steißbeins liegt. Diese Lagerung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.



Falls Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an unsere Pflegefachkräfte wenden.

Wir beraten Sie gerne zu Hause und zeigen Ihnen und Ihrer Pflegeperson Handgriffe (auch Kinästhetik und Bobath), wie es für Sie am einfachsten geht.

Dies gilt selbstverständlich auch für den Einsatz von Hilfsmitteln, z.B. Weichlagerungsmatratzen, Wechseldrucksysteme . etc.

Mit freundlichen Grüßen

Bilder mit freundlicher Genehmigung:

IGAP
Institut für Innovationen im Gesundheitswesen
und angewandte Pflegeforschung e.V.
Stader Str. 8
27432 Bremervörde

Tel.: 0 47 61 / 8 86-74
E-Mail: info@igap.de
Internet: www.igap.de

Patienteninformation „ Demenz“

Sehr geehrte Angehörige,

laut Ihrem Arzt liegt bei Ihrem Pflegebedürftigen die Diagnose Demenz vor. Wir möchten Ihnen helfen mit dem Alltag gut zurecht zu kommen, damit Ihr Pflegebedürftiger so lange wie möglich zu Hause bleiben kann.

Für uns als Ihr Pflegedienst ist es wichtig zu wissen, was in dem bisherigen Leben für Ihren Pflegebedürftigen schön war, auf was er Wert legt oder vor was er Angst hat.

Um zu verhindern, dass schlechte Erinnerungen hervorgerufen werden, ist auch hier das Wissen die Voraussetzung.

Daher führen unsere Pflegefachkräfte mit Ihnen ein ausführliches Biografie orientiertes Gespräch.

Tipps :

Ein gleichmäßiger Tagesablauf ist absolut wichtig, um einen an Demenz erkrankten Menschen nicht aus seinem ihm vertrauten Rhythmus zu nehmen.

Umgang:

- Sprechen Sie Ihren Angehörigen immer von vorne an und halten Sie Blickkontakt.
- Sprechen Sie langsam und deutlich und wiederholen Sie es wenn nötig öfters.
- Geben Sie klare Anweisungen – geben Sie immer nur einen Auftrag.
- Versuchen Sie nicht zu widersprechen und führen Sie keine Streitgespräche.
- Bewahren Sie Ruhe und Geduld – mit Humor und Lob geht es oft viel leichter.
- Geben Sie Geborgenheit durch sanfte Berührungen und ein Lächeln.

Umsetzungsideen:

Nutzen Sie die Fähigkeiten die vorhanden sind.

- Möchte Ihr Angehöriger nicht duschen, lenken Sie ihn ab, z.B. mit Musik, und versuchen Sie es dann nach kurzer Zeit nochmals.
- Nutzen Sie die Fähigkeiten die vorhanden sind, z.B. singen Sie gemeinsam. Sie werden überrascht sein, wie gut z.B. noch Gedichte aufgesagt werden können.
- Spielen Sie die Lieblingsmusik Ihres Angehörigen.

Wer nichts zu tun hat, langweilt sich schnell.

- Machen Sie mit Ihrem Angehörigen einen Spaziergang, wenn Sie merken, dass er unruhig ist und sich bewegen möchte.
- Ermöglichen Sie einen Besuch in der Kirche, wenn das früher wichtig war.
- Wie wäre es mit Kartoffeln schälen, Wäsche falten, Hilfen im Garten, Basteln, handwerkliche Tätigkeiten, Fußball oder Frühschoppen?
- Schauen Sie sich gemeinsam Fotos von früher an oder Bildbände von z.B. Landschaften oder Tieren, die das Leben geprägt haben. Sie werden überrascht sein, wie viele Erinnerungen da sind, die den Alltag verschönern können.
- Auch Gerüche, z.B. frische Kräuter, Kaffee wirken sich auf die Stimmung aus.

Ernährung:

- An Demenz erkrankte Menschen haben oft ein Problem mit dem Essen und Trinken.
Bieten Sie oft kleine Mahlzeiten an. Probieren Sie es mit kleinen Schnittchen, die alleine gegessen werden können.
- Es kann aber auch sein, dass das Sättigungsgefühl verloren geht oder vergessen wird, dass er schon gegessen hat. Auch hier kleine leichte Mahlzeiten, z.B. Apfelschnitzen u.ä. anbieten.
- Der Geschmack ändert sich. Oft werden süße Speisen bevorzugt.

Was tun, wenn Misstrauen oder Aggression auftreten?

- Bleiben Sie ruhig.
- Nehmen Sie es nicht persönlich, dieses Verhalten gehört zum Krankheitsbild.
- Versuchen Sie herauszufinden, ob die Ursache vielleicht Angst vor etwas ist. (z.B. Angst vor dem Zuspätkommen, weil die Mutter früher geschimpft hat, Angst vor dem Verlust der Geldbörse) - Versuchen Sie abzulenken, indem Sie sich erzählen lassen, warum die Mutter so reagiert hat.
- Auch Schmerzen könnten eine mögliche Ursache sein. Wenn Sie den Eindruck haben, dass dies zutrifft, sprechen Sie unbedingt den Arzt oder unsere Pflegefachkräfte darauf an.

Falls Sie Fragen haben, helfen Ihnen gerne unsere Pflegefachkräfte.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Pflegedienst

Patienteninformation „ Kontinenz“

Sehr geehrte Patienten und Angehörige,
weltweit leiden 200 Millionen Menschen an Harninkontinenz. Inkontinenz ist eine Krankheit und kein Fehlverhalten.

Es ist kein Grund sich zu schämen!

Tipps:

Falls Sie gelegentlich bereits leichtere Probleme haben und vorbeugen möchten:

- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, dies dient zur Vorbeugung einer Harnwegsinfektion.
- Führen Sie ein Kontinenztraining unter Beachtung Ihrer Trinkgewohnheiten durch. Anfangs sollten Sie ca. alle 2 Stunden zur Toilette gehen, auch wenn Sie noch keinen Druck verspüren. Dehnen Sie die Intervalle dann auf 3-4 Stunden aus.
- Achten Sie auf eine regelmäßige Darmentleerung, da eine Verstopfung auch auf die Blase drückt.
- Machen Sie wenn möglich Beckenbodengymnastik. *So geht das:* 4-5 mal hintereinander schnell die Beckenbodenmuskulatur anspannen. Dann wieder entspannen und wiederholen.
- Tragen Sie leicht zu öffnende Kleidung, wie z.B. Hosen mit Gummizug oder Klettverschluss.
Bei rutschenden Hosen wären Hosenträger praktischer als ein Gürtel.
- Legen Sie sich Materialien, wie z.B. feuchte Tücher, Inkontinenzvorlagen usw. in Griffnähe.

Körperpflege:

- Gründliche Intimhygiene schützt Sie vor Harnwegsinfektionen.
- Die Haut wird durch Urin angegriffen, daher sind eine Beobachtung der Haut und die Pflege mit Hautschutzmitteln wichtig.

Hilfsmittel:

- Achten Sie darauf, dass der Weg zur Toilette frei von Hindernissen und Stolperfallen ist.
Wenn der Weg weit ist, oder für die Nacht wäre ein Toilettenstuhl hilfreich. Es ist wichtig, dass immer die Bremsen festgestellt werden. Der Behälter sollte tagsüber möglichst sofort, nach jeder Benutzung geleert werden, da es sonst zur Geruchsbelästigung kommen kann.
- Außerdem gibt es Urinflaschen und Toilettensitzerhöhungen. Alle Hilfsmittel erhalten Sie über ein Rezept von Ihrem Arzt bei den Pflegekassen oder Sanitätsfachgeschäften.
- Für die Matratze gibt es waschbare Bezüge. Diese besitzen eine nässeabweisende Seite unten und eine Baumwollseite oben. Ebenso die waschbaren Unterlagen. Falls Sie Einmalunterlagen benutzen, wäre es ästhetischer, ein Handtuch darüber zu legen. (z.B. im Sessel)
- Ein Mülleimer mit Deckel und evtl. ein Eimer für die Schmutzwäsche wären sinnvoll, damit keine Gerüche im Raum entstehen.

Falls Sie bereits eine Versorgung mit geschlossenem „Windelsystem“ im Einsatz haben möchten wir Sie auf folgende Risiken hinweisen:

Die körpereigene Feuchtigkeit kann nicht mehr verdunsten, dadurch kann es zu Hautreizungen, Allergien und Ekzemen kommen. Zudem führen sie zu Hitze-stauungen, insbesondere bei warmem Wetter. Deshalb sollte immer geprüft werden, ob nicht ein zweiteiliges offenes System die gleiche Sicherheit und den gleichen Komfort bietet, aber doch für den Betroffenen angenehmer zu tragen ist.

Bitte vermeiden Sie auch das Einlegen zusätzlicher Vorlagen in die „Windelhose“, da dadurch die Saugfähigkeit nicht verbessert wird aber vermehrt Hauptprobleme entstehen können.

Unsere Pflegefachkräfte beraten Sie gerne zu den unterschiedlichen Möglichkeiten aufsaugender Vorlagen zum Einlegen in die Unterhose, zum Tragen mit speziellen Netzhosen und Pants, die Slip und Einlage gemeinsam sind.

Daneben gibt es insbesondere für Männer auch ableitende Versorgungssysteme, wie z.B. Kondomurenale. Es ist uns ein Anliegen, Ihnen in dieser Situation zu helfen und eine für Sie optimale Lösung zu finden. Bitte scheuen Sie sich daher nicht, uns anzusprechen, auch dann, wenn es Ihnen vielleicht ein bisschen peinlich ist.

Wenn Sie möchten, führen wir ein Miktionsprotokoll und erstellen für Sie ein Kontinenzprofil, um die richtige Versorgung für Sie zu finden. Dies ist jedoch leider keine Leistung der Kranken- und Pflegeversicherung. Wir müssten Ihnen daher den dafür erforderlichen Zeitaufwand privat in Rechnung stellen.

Falls Sie einen Dauerkatheter haben ist folgendes für Sie wichtig zu wissen:

Einen *Transurethralen* Katheter - also über die Harnröhre - wechselt der Urologe oder die Pflegefachkraft ca. alle 3 Wochen.

Einen *suprapubischen* Katheter - also über die Bauchdecke direkt in die Blase - wechselt nur der Urologe ca. alle 4 Wochen.

Es gibt die Möglichkeit am Tag einen Beinbeutel zu tragen, damit Sie mehr Bewegungsfreiraum haben. Für die Nacht ist eine Verlängerung zu einem Nachtbeutel mit einem größeren Fassungsvermögen eine gute Alternative, da Sie dann keine Angst haben müssen, dass der Beutel zu voll wird.

Die Hygiene ist hier besonders wichtig, da Sie durch den immer offenen Zugang in die Blase ein hohes Risiko einer Blasenentzündung haben.

Führen Sie eine gründliche Intimhygiene durch.

Reinigen Sie die ableitenden Schläuche mit Wasser und Seife täglich. Achten Sie darauf, dass sich keine Verkrustungen oder andere Verschmutzungen im Bereich der Eintrittsstelle der Harnröhre befinden.

Lösen Sie wenn möglich nicht die Verbindungen zwischen dem Katheter und dem Beutelsystem.

Falls Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an unsere Pflegefachkräfte wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Pflegedienst

Patienteninformation „ PEG“

Sehr geehrte Patienten und Angehörige,

Sie erhalten Nahrung und Flüssigkeit über eine Ernährungssonde.
Auch wenn Sie über den Mund nichts zu sich nehmen entstehen Beläge im Mund, auf der Zunge und im Rachenraum, die unangenehm sind und gefährlich werden können.

Dies sollten Sie beachten:

- Sorgen Sie für frischen Atem durch regelmäßige Mund- und Zahnpflege.
- Putzen Sie sich weiterhin die Zähne wie Sie es gewohnt waren.
- Reinigen Sie auch die Zunge und die Mundhöhle, z.B. mit Klemme, Tupfer und klarem Wasser ohne Zusätze.
(Hierbei muss sehr vorsichtig vorgegangen werden, da es leicht zu Brechreiz kommen kann und dann die Gefahr sich zu verschlucken groß ist.)
- Entfernen Sie Speichel und Schleim. Um besser sehen zu können, ist eine Taschenlampe hilfreich.
- Verwenden Sie Lieblingssäfte, um den Mund regelmäßig zusätzlich zur Zahnpflege auszuwischen. Dies fördert auch das Wohlbefinden.
- Verwenden Sie mindestens zweimal täglich frische Säfte.
- Stellen Sie z.B. Zitronen in Sichtweite, dies bewirkt Speichelfluss.
- Bewegen Sie mehrmals täglich das Kiefergelenk (Kaubewegungen durchführen) um zu verhindern, dass es schmerzt.
- Cremes Sie die Lippen regelmäßig ein, z.B. mit Bepanthenalbe, damit diese geschmeidig bleiben.
- Wenn Sie wunde Stellen im Mund haben oder der Belag sich nicht von der Zunge löst, sollte mit dem Arzt Rücksprache gehalten werden. Es ist evtl. nötig, mit speziellen Mittel den Mund oder die Zunge zu behandeln.(evtl. Pilzbefall)

Falls Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an unsere Pflegefachkräfte wenden.

Wir beraten Sie gerne und zeigen Ihnen und Ihrer Pflegeperson Handgriffe, wie es für Sie am einfachsten geht.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Pflegedienst

Patienteninformation „Schmerzen“

Sehr geehrte Patienten und Angehörige, wenn Sie Schmerzen haben oder diese an Ihrem Angehörigen beobachten, zögern Sie nicht nach dem Motto ein „Indianer kennt keinen Schmerz“, sich umgehend an unsere Pflegefachkräfte zu wenden.

Schmerz ist immer ein Alarmsignal, das beachtet und anerkannt werden muss. Schmerzen müssen auch im Alter nicht ertragen werden.

Wir werden uns mit Ihrem Arzt in Verbindung setzen, damit er die Ursache abklären und Ihnen schnellst möglich geholfen werden kann.

Nicht jeder Mensch kann sagen oder zeigen, wo er Schmerzen hat, daher sollte auf folgendes geachtet werden:

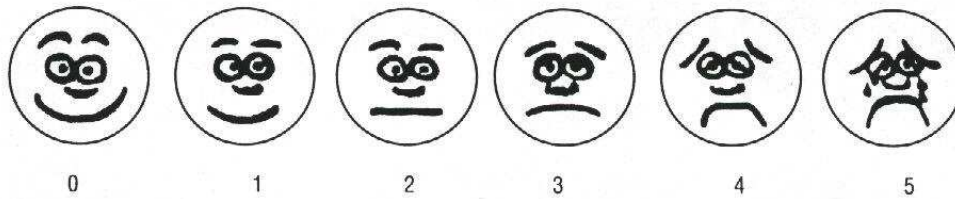
- Gesicht verziehen
- Wangen aufplustern
- Luft anhalten
- Tränen laufen über die Wangen
- auf die Lippen beißen
- verkrampte Haltung, veränderte Bewegungsabläufe
- Schwitzen, Blässe
- schnelle Atmung, Erhöhung von Puls/Blutdruck
- Schlaflosigkeit
- Appetitlosigkeit
- Depressionen
- Unruhe
- Antriebslosigkeit
- Gereiztheit
- Konzentrationsschwäche
- Verwirrtheit
- Rückzug, Interessenverluste

Bei Menschen die an Demenz erkrankt sind, äußert sich der Schmerz oft durch:

- ständiges Rufen
- gesteigerter Bewegungsdrang
- Aggressionen gegen sich selbst oder anderen

Um herauszufinden wie stark die Schmerzen sind kann die folgende Skala hilfreich sein.

d. Wong-Baker FACES Pain Rating Scale



Probieren Sie es aus.

Nach Rücksprache mit dem Arzt können Sie z.B. folgendes zur Schmerzlinderung unterstützend tun:

o **Physikalische Maßnahmen**

Wärme wirkt entspannend und entkrampfend - z.B. Leibschmerzen, Muskelschmerzen Wärmflasche, Warme Wickel (z.B. kleine Handtücher oder Waschlappen – anschließend mit einem trockenem Tuch umwickeln - nicht länger als 30 Minuten (Achtung nicht zu heiß – es soll als angenehm empfunden werden)

warmes Bad (Achtung Kreislaufprobleme)

warmes Kirschkernkissen

Kälte wirkt betäubend und abschwellend – für z.B. akute Verletzungen, Prellungen

Kalte Wickel (wie warme Wickel - sobald Körpertemperatur erreicht ist wechseln/bis zu 3 mal)

Eispackung in ein Tuch gewickelt

bei Kopfschmerzen – z.B. kühles Tuch auf die Stirn legen

- o Entspannungsübungen, Lagerungen, hören von entspannender Musik
- o Aromatherapie, z.B. bei einem Bad, beruhigende Waschungen oder Einreibungen,
- o **Kräuter:** Minze, Lavendel, Melisse wohltuend gegen Kopfschmerzen – wenige Tropfen auf eine kalte Kompresse träufeln und auf die Stirn legen, Basilikum und Rosmarin helfen bei Gallenkoliken
- o Berührung , z.B. Massagen, in den Arm nehmen - gibt Geborgenheit, Hand fest drücken – Ableiten des Schmerzes
- o Atemtechniken
- o **Medikamente** Es gibt sie als Tropfen, Tabletten, Zäpfchen, Pflaster, Ampullen für Injektion und Infusionen

Falls Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an unsere Pflegefachkräfte wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Pflegedienst

Patienteninformation „ Sturz“

Sehr geehrte Patienten und Angehörige,
wir haben bei Ihnen ein Sturzrisiko festgestellt.
Wir wollen Ihnen helfen, Stürze zu vermeiden.

Tipps:

- Schaffen Sie Platz, damit z.B. das Laufen mit dem Rollator problemlos geht.
- Tragen Sie haltgebende Schuhe oder Noppensocken.
- Tragen Sie nicht zu enge oder weite Kleidung, dies kann Sie in der Bewegung einschränken.
- Kleben Sie die Teppichränder mit Doppelklebeband fest oder tauschen Sie viele kleine Teppiche gegen einen schönen großen aus.
- Halten Sie die Böden trocken.
- Verwenden Sie im Bad rutschfeste Matten.
- Nutzen Sie die Möglichkeit einer sicheren Sitzgelegenheit am Waschbecken, dies erleichtert Ihnen die tägliche Körperpflege.
- Einstieghilfen für die Badewanne, Haltegriffe z.B. in der Toilette erhalten Sie über Rezept.
- Haben Sie den Drang, immer sofort auf die Toilette zu müssen? Wie wäre es mit einem Toilettenstuhl zur Nacht?
- Installieren Sie sich ein Nachtlicht, z.B. wie es auch für Kinder verwendet wird.
- Legen Sie die Brille in Reichweite und achten Sie darauf, dass diese Ihrer aktuellen Seheinschränkung angepasst ist.
- Beachten Sie, dass Sie sich bei einer Höreinschränkung leicht erschrecken können. Dies kann Sie aus dem Gleichgewicht bringen.
- Falls Sie Medikamente einnehmen, z.B. Schlafmittel, Psychopharmaka usw. dann ist beim Aufstehen Vorsicht geboten, da Ihnen beim Aufstehen noch schwindelig sein kann.
- Falls Sie Angst haben, nachts aus dem Bett zu fallen, könnte ein geteiltes Bettgitter oder ein niedergestelltes Bett mit einer Matratze davor Ihnen Sicherheit geben.
- Wenn Sie einen Dauerkatheter oder z.B. eine Ernährungssonde haben, ist besonders darauf zu achten, dass Sie nicht über die Schläuche stolpern. Es gibt z.B. Urinbeutel, die am Bein fixiert werden können.
- Kommen Sie in Schwung durch:
 - Hände abwechselnd zur Faust ballen und wieder entspannen
 - die Beine im Sitzen abwechselnd anheben
 - langsam vom Stuhl aufstehen und wieder setzen
- Schaffen Sie sich Sicherheit durch Zugriff auf ein Hausnotrufsystem.
- Hüftprotektoren bieten großen Schutz bei einem Aufprall und helfen somit, einen Oberschenkelhalsbruch zu verhindern.
- Nutzen Sie bei Bedarf Knie-Ellenbogen- und Schienbeinschoner, wie es z.B. Rollschuhfahrer tragen, um Verletzungen zu verhindern.
- Ein Kopfschutz, ähnlich einem Fahrradhelm, kann auch in speziellen Fällen hilfreich sein.

- Wenn größere Umbauten benötigt werden, kann eine Beratung zur Wohnraumanpassung in Anspruch genommen und finanzielle Mittel und Zuschüsse beantragt werden. Sprechen Sie hier mit Ihrer Pflegekasse.
- Selbstverständlich bieten wir Ihnen auch Balancetraining oder Krafttraining an. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt ob dies für Sie in Frage kommt.

Wir kommen gerne zu Ihnen und helfen Ihnen bei individuellen Lösungen für Ihre Wohnung.

Wir freuen uns, Ihnen helfen zu können.

Wenn es trotzdem zu einem Sturz kommt bewahren Sie unbedingt Ruhe.

- Holen Sie sich bei Bedarf Hilfe von Nachbarn oder Freunden.
- Benutzen Sie den Hausnotruf oder rufen Sie den Arzt oder Krankenwagen, wenn Verletzungen vorliegen.

Wenn Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an unsere Pflegefachkräfte wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Pflegedienst

Patienteninformation „Richtiger Umgang mit Kompressionsstrümpfen“

Sehr geehrte Patienten und Angehörige,

Ihnen wurden von Ihrem behandelnden Arzt als Leistung „Kompressionsstrümpfe an- und ausziehen“ verordnet. Aus diesem Grunde möchten wir Ihnen folgende Hinweise geben:

Kompressionsstrümpfe sollten

1. grundsätzlich **morgens vor dem Aufstehen bei entstaute Venen angezogen werden**, damit diese ihre volle Wirkung entfalten können und die Beine noch nicht geschwollen sind. Wenn Sie möchten, dass wir Ihnen die Strümpfe erst nach dem Aufstehen anziehen, sind wir verpflichtet, dies in unserer Pflegedokumentation so festzuhalten.
2. immer in Richtung des Körperrumpfes angezogen werden.
3. beim Anlegen faltenfrei sein.
4. Es empfiehlt sich, die Kompressionsstrümpfe täglich mit einem Feinwaschmittel bei maximal 40 Grad zu waschen, da Schweiß und Schmutz das Material angreifen. Bitte beachten Sie die Wasch- und Pflegehinweise der Hersteller.
5. Durch das dichte Gestrick der Strümpfe kann die Haut trocken und schuppig werden. Wir empfehlen daher, abends nach dem Ausziehen die Beine zu waschen und mit einem Hautpflegemittel Ihrer Wahl in Richtung des Körperrumpfes einzucremen.
6. Sie können die Wirkung der Strümpfe durch ein paar zusätzliche Übungen unterstützen, wenn Sie möchten.
 - **Übung 1: Zehenspitzen-Stand**
Stellen Sie sich aufrecht hinter einen Stuhl oder den Fernsehsessel.
Halten Sie sich zur Sicherheit an der Lehne fest. Nun **richten** Sie sich langsam **auf**, indem Sie sich auf die Zehenspitzen stellen. Kurz **halten**. Langsam wieder **absenken**. Das wiederholen Sie 10-mal
 - **Übung 2: Ferse –Spitze**
Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Sessel. Ihre Oberschenkel bilden einen rechten Winkel zu den Unterschenkeln, die Füße stehen parallel.
Stellen Sie nun die linke Fußspitze und die rechte Ferse auf den Boden, anschließend die linke Ferse und die rechte Fußspitze. Das geht besonders gut zur Musik aus dem Radio oder nebenbei beim Fernsehen und trainiert auch noch die Muskeln im Sprunggelenk. 20-mal wiederholen.

Falls Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an unsere Pflegefachkräfte wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Patienteninformation „Thromboseprophylaxe“

Sehr geehrte Patienten und Angehörige,

wenn Sie Bewegungseinschränkungen durch z.B. eine Lähmung nach einem Schlaganfall haben oder vorwiegend im Bett liegen, haben Sie ein erhöhtes Risiko eine Thrombose zu bekommen.

Eine Thrombose ist ein Blutgerinnsel, das sich in einem Blutgefäß festsetzt und es damit verschließt.

Um eine Thrombose zu verhindern, sollten Sie folgendes beachten:

- Bewegen Sie sich so viel wie möglich.

Beispiele:

- Winkeln und Strecken Sie die Beine abwechselnd.
- Ziehen Sie die Füße abwechselnd zum Körper hin und strecken Sie sie wieder aus.
- Lassen Sie die Füße kreisen.
- “Verkrallen“ Sie die Zehen und entspannen Sie sie wieder.
- Heben Sie die Fersen an, als ob Sie sich auf die Zehenspitzen stellen wollen.
- Legen Sie einen Ball auf den Boden und bewegen diesen mit den Füßen hin und her.

- Machen Sie, wenn möglich, Fußgymnastik im Bett.

Beispiele:

- Spannen Sie die Fuß-bzw. Beinmuskulatur an.
- Drücken Sie die Füße gegen die untere Bettkante.
- Fahren Sie „Luftfahrrad“.

Ihre Angehörigen können Sie hierbei auch unterstützen, insbesondere wenn es Ihnen schwerfällt, Übungen alleine durchzuführen.

- Sie können auch zur Erleichterung des Blutrückflusses die Unterschenkel auf einem Kissen etwa auf Herzhöhe hochlagern.
- Achten Sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob das Tragen von „Gummistrümpfen“ oder das Wickeln der Beine bei Ihnen sinnvoll ist.
- Evtl. wird Ihr Arzt Ihnen Medikamente verschreiben z.B. ASS oder Heparinspritzen zur Blutverdünnung. Bitte lassen Sie diese niemals weg.
- Bei Schwellungen, Schmerzen und Veränderungen an der Hautfarbe wenden Sie sich bitte unverzüglich an uns oder Ihren Arzt.

Falls Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an unsere Pflegefachkräfte wenden.

Wir beraten Sie gerne und zeigen Ihnen und Ihrer Pflegeperson Übungen, wie es für Sie am einfachsten geht.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Pflegedienst

Patienteninformation „Chronische Wunden“ Ulcus cruris venosum / Ulcus cruris mixtum

Sehr geehrte Patienten und Angehörige,

wir möchten Sie in der Versorgung Ihrer Wunde über den Verbandswechsel hinaus unterstützen. Jede Wunde, die länger als vier bis zwölf Wochen trotz konsequenter Therapie nicht heilt, ist eine chronische Wunde. Ein Ulcus cruris venosum ist eine offene Stelle am Unterschenkel. Die Ursache hierfür ist eine ausgeprägte Venenschwäche. Durch die Schwäche steigt der Druck in den Gefäßen an und führt zur Ödemen (=dicke geschollene Beine, weil sich Wasser und Lymphe sammeln). Dadurch ist die Durchblutung des Gewebes nicht mehr ausreichend gegeben, was zu Hautschäden und offenen Beinen führen kann.

Das Risiko, dass nach Abheilung an der gleichen Stelle wieder eine Wunde entsteht ist groß, da die Haut und das darunter liegende Gewebe stark in Mitleidenschaft gezogen worden ist. So eine Wunde hat oft viele unangenehme Begleiterscheinungen, die Sie in Ihrer Lebensqualität beeinträchtigen können. Wir möchten Sie daher dabei unterstützen, diese Begleiterscheinungen so gering wie möglich zu halten. Deshalb haben wir hier ein paar Tipps für Sie zusammengestellt:

Schmerz - nein Danke:

- Lassen Sie sich von Ihrem Arzt eine Schmerztherapie verordnen.
- Nehmen Sie Ihre verordneten Schmerzmedikamente regelmäßig ein. Warten Sie damit nicht, bis Sie es nicht mehr aushalten.
- Wenn die Schmerzen beim oder nach dem Verbandswechsel zunehmen, sprechen Sie mit dem Arzt, ob zirka eine halbe Stunde vor dem Verbandswechsel die Einnahme von zusätzlichen Schmerzmitteln möglich ist.
- Führen Sie evtl. ein Schmerztagebuch, um herauszufinden ob Sie gut eingestellt sind. Sie müssen Schmerzen nicht aushalten.

Bleiben Sie in Bewegung!

- Vermeiden Sie möglichst langes Stehen oder Sitzen. Wenn es sich nicht vermeiden lässt, bewegen Sie Ihre Beine immer wieder zwischendurch, z. B. können Sie mit den Füßen wippen, abwechselnd von den Zehenspitzen auf die Fersen und Ihre Füße um die Fußknöchel kreisen lassen.
- Gehen Sie so viel wie möglich, jeder Schritt ist wichtig.
- Tragen Sie Ihre vom Arzt verordneten Kompressionsstrümpfe.
- Legen Sie tagsüber die Beine öfters über Herzniveau hoch und achten Sie darauf, dass die Leiste nicht abgeknickt wird. Wenn Sie auch eine Herzschwäche haben fragen Sie ihren Arzt, ob das hochlegen erlaubt ist.
- Beugen und strecken Sie Ihre Füße mehrmals täglich (Sprunggelenke bewegen).
- Führen Sie die „Fußpumpe“ (Wadenmuskeltraining) mehrmals täglich durch.
- Tragen Sie keine zu enge Kleidung (Hosen, Miederhöschen, Strümpfe mit Bündchen oder Nähten, usw.).
- Tragen Sie keine schweren Lasten (Einkaufstüten, usw.). Nehmen Sie einen Einkaufstrolley oder lassen sich evtl. die schweren Einkäufe liefern.

- Tragen Sie keine schweren Wäschekörbe. Wenn möglich, gehen Sie besser mehrmals oder bitten Sie andere, Ihnen zu helfen.
- Pflegen Sie sich gut. Eine richtige Hautpflege ist wichtig, damit die Haut ihren Schutzmantel nicht verliert. Benutzen Sie daher möglichst seifenfreie Waschlotionen.
- Cremes Sie die Beine regelmäßig ein, besonders am Abend und wenn Sie Kompressionstrümpfe tragen, z.B. mit fett- und ureahaltigen Salben.
- Schauen Sie sich die Unterschenkel und Füße regelmäßig an oder lassen Sie diese von Ihren Angehörigen anschauen, ob es irgendwelche Auffälligkeiten gibt.
- Vermeiden Sie übermäßige Wärme, also keine heißen Vollbäder, Sauna, Sonnenbäder.

Was Sie sonst noch tun können:

- Falls Sie Ihre Wunde alleine versorgen, lassen Sie diese regelmäßig von einem Arzt anschauen und beachten Sie die Hygiene, z.B. Hände vorher und nachher gründlich waschen, Einmalhandschuhe tragen, verschmutztes Verbandsmaterial sofort in einen Mülleimer entsorgen.
- Verwenden Sie wenn möglich tägliche frische Handtücher.
- Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß sind besonders wichtig für die Wundheilung, denn durch die Wunde haben Sie einen erhöhten Eiweiß- und Energiebedarf.
- Übergewicht belastet die Venen, jedes Kilo weniger hilft schon viel.
- Lassen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck, Ihr Herz und Ihren Blutzucker beim Hausarzt überprüfen.
- Wenn das Geld für Verbandstoffe knapp ist sprechen Sie mit der Krankenkasse wegen einer Möglichkeit der Zuzahlungsbefreiung zu Medikamenten und Verbandsmaterial.

Falls Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an unsere Pflegefachkräfte wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Patienteninformation „Chronische Wunden“

Ulcus cruris arteriosum

Sehr geehrte Patienten und Angehörige,

wir möchten Sie bei der Versorgung Ihrer Wunde über den Verbandswechsel hinaus unterstützen.

Ein Ulcus cruris arteriosum ist eine offene Stelle am Unterschenkel oder im Bereich des Fußes (Ferse, Zehen). Die Ursache hierfür ist eine so genannte periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) in den Beinen. Die Beinarterien sind sehr eng oder teilweise verschlossen. Das Gewebe wird nicht mehr ausreichend durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Das Risiko, dass nach Abheilung an der gleichen Stelle wieder eine Wunde entsteht ist groß, da die Haut und das darunter liegende Gewebe stark in Mitleidenschaft gezogen worden sind.

So eine Wunde hat oft viele unangenehme Begleiterscheinungen, die Sie in Ihrer Lebensqualität beeinträchtigen können. Wir möchten Sie mit unseren Informationen unterstützen diese Unannehmlichkeiten in Grenzen zu halten.

Tipps

Den Schmerz lindern:

- Sie müssen Schmerzen nicht aushalten. Nehmen Sie Ihre vom Arzt verordnenden Schmerzmedikamente regelmäßig.
- Sprechen Sie mit dem Arzt, ob ca. eine halbe Stunde vor dem Verbandswechsel die Einnahme von zusätzlichen Schmerzmitteln sinnvoll ist, da es durch die Manipulation an der Wunde zu Schmerzen kommen kann.
- Führen Sie evtl. ein Schmerztagebuch um herauszufinden ob Sie gut eingestellt sind.

Im Bewegung kommen:

- Vermeiden Sie möglichst langes Stehen oder Sitzen.
- Jede Bewegung, jeder Schritt zählt, denn dadurch wird die Durchblutung Ihrer Beine gefördert und oft kann damit einer Verschlimmerung vorgebeugt werden. Gestalten Sie daher ihr persönliches Gehtraining. Wichtig: Fangen Sie langsam und steigern Sie sich dann.

So können Sie vorgehen:

Schritt 1. Beginnen Sie an der Haustüre und zählen Sie die Schritte, bis die Beine beginnen weh zu tun. Von den gezählten Schritten ziehen Sie ein Drittel ab, damit Sie unterhalb der Schmerzgrenze bleiben, z.B. 150 (Schritte) : $3 \times 2 = 100$ Schritte.

Schritt 2. Fangen Sie nun an zu trainieren:Gehen Sie nun die 100 Schritte so schnell es Ihnen möglich ist, machen Sie zwei Minuten Pause und genießen Sie die Umgebung. Hängen Sie nochmal 100 Schritte an und machen Sie anschließend wieder zwei Minuten Pause. Dann kehren Sie um und machen das gleiche auf dem Heimweg. Dieses Training wiederholen Sie am besten zwei bis dreimal am Tag. Nach einer Woche können Sie wieder mit Schritt 1 beginnen, sich über den Erfolg freuen und Ihre Trainingsstrecke neu bestimmen.

Aber Vorsicht, falscher Ehrgeiz schadet nur, hören Sie auf Ihre Beine und laufen Sie nie in den Schmerz hinein. Wenn die Strecke kürzer geworden ist als am Anfang, legen Sie längere Pausen ein, statt zwei Minuten dann besser drei Minuten. Dann wird es Schritt für Schritt besser werden. Sie können sich auch Trainingspartner suchen. Vielleicht gibt es ja in Ihrer Nähe eine Gefäßsportgruppe. Schauen Sie im Internet doch mal unter <http://www.deutsche-gefaessliga.de/index.php/gefaesssportgruppen/gefaesssportgruppen> nach oder bitten Sie Freunde oder Familienmitglieder, dies für Sie zu tun.

- Beugen und strecken Sie Ihre Füße mehrmals täglich (Sprunggelenke bewegen).
- Führen Sie die „Fußpumpe“ – Wadenmuskeltraining mehrmals täglich durch.
- Risikofaktoren ausschalten.
- Rauchen Sie nicht, achten Sie auf Ihren Blutdruck und Ihre Blutzuckerwerte.
- Beherrzen Sie das Motto „In der Ruhe liegt die Kraft“ und lassen Sie sich nicht hetzen.
- Beine sollten nicht hochgelegt werden.
- Tragen Sie keine zu enge Kleidung (Hosen, Miederhöschen, Strümpfe mit Bündchen oder Nähten usw.).
- Tragen Sie Schuhe mit einem breitem Fußbett und überprüfen diese auf mögliche Fremdkörper oder raue Stellen.
- Tragen Sie keine schweren Lasten (Einkaufstüten usw.). Nehmen Sie einen Einkaufstrolley oder lassen sich evtl. die schweren Einkäufe liefern.
- Pflegen Sie die Füße.
- Kontrollieren Sie Ihre Füße täglich auf kleine Verletzungen. Um auch die Fußsohlen zu betrachten, können Sie einen Spiegel zu Hilfe nehmen.
- Teilen Sie Veränderungen sofort Ihrem Arzt mit.

- Behandeln Sie Verletzungen nicht selbst, auch wenn diese auf den ersten Blick harmlos erscheinen.
- Waschen Sie Ihre Füße täglich mit lauwarmem Wasser und trocknen Sie sie gut auch zwischen den Zehen ab.
- Cremes Sie Ihre Füße täglich mit einer reichhaltigen Salbe ein.
- Verwenden Sie keine Nagelscheren, Nägelknipser, Hornhautraspeln, Hornhauthobel, Hühneraugenpflaster oder dergleichen, denn die kleinste Verletzung kann zu einer Infektion führen, die nur sehr schwer oder nie mehr abheilt.
- Lassen Sie sich eine medizinische Fußpflege bei einer Podologin verschreiben.
- Laufen Sie nie barfuß.

Was Sie noch wissen sollten:

- Falls Sie Ihre Wunde alleine versorgen, lassen Sie diese regelmäßig von einem Arzt anschauen. Es gibt auch spezialisierte Wundambulanzen.
- Beachten Sie die Hygiene, z.B. Hände vorher und nachher gründlich waschen und am besten desinfizieren, Einmalhandschuhe tragen, verschmutztes Verbandsmaterial sofort in einen Mülleimer entsorgen.
- Verwenden Sie wenn möglich tägliche frische Handtücher.
- Legen Sie die Bettdecke evtl. über den Bettrahmen und nicht direkt auf die Füße.
- Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß sind besonders wichtig für die Wundheilung. Bei einer Wunde haben Sie einen erhöhten Energiebedarf.
- Sprechen Sie mit der Krankenkasse wegen einer Freistellungsbescheinigung bezüglich der Zuzahlungen zu Medikamenten und Verbandsmaterial.
- Sprechen Sie mit dem Hausarzt wegen Hilfsmittel, z.B. Gehwagen mit Sitzfläche, Treppenlift.
- Sprechen Sie mit Ihrer Pflegekasse über behindertengerechte Umbaumaßnahmen in der Wohnung.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Üben. Falls Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an unsere Pflegefachkräfte wenden. Wir unterstützen Sie gern, denn wir wollen, dass Sie auch weiter auf beiden Beinen durchs Leben gehen.

Mit freundlichen Grüßen

Patienteninformation „Chronische Wunden“ Diabetischer Fußulcus

Sehr geehrte Patienten und Angehörige,

wir möchten Sie in der Versorgung Ihrer Wunde über den Verbandswechsel hinaus unterstützen. Jede Wunde, die länger als vier bis zwölf Wochen trotz konsequenter Therapie nicht heilt, ist eine chronische Wunde.

Durch den über lange Zeit hohen Blutzuckerspiegel können bestimmte Nerven und große sowie kleine Blutgefäße geschädigt werden, was zu Durchblutungs- und Empfindsamkeitsstörungen führt und offene Stellen verursacht. Auslöser für das diabetische Fußulcus sind häufig Fußverletzungen oder Druckstellen am Fuß, die in vielen Fällen aufgrund von Gefühlsstörungen erst spät bemerkt werden. Im Gegensatz zu Gesunden funktioniert die Immunabwehr eines Diabetikers meist nicht so gut, so dass Krankheitserreger leichter in die Wunde eindringen können. Kleine Verletzungen können sich so schnell zu großflächigen Wunden entwickeln, die sich leichter entzünden und dann schlecht abheilen können. Am häufigsten sind die Ferse und Zehen betroffen. Das Risiko, dass nach Abheilung an der gleichen Stelle wieder eine Wunde entsteht ist groß, da die Haut und das darunter liegende Gewebe stark in Mitleidenschaft gezogen worden sind.

So eine Wunde hat oft viele unangenehme Begleiterscheinungen: Wir möchten Sie dabei unterstützen, diese so gering wie möglich zu halten. Deshalb haben wir ein paar Tipps für Sie zusammengestellt.

Was können Sie selbst tun?

- Aktives Gehtraining zur Verbesserung der Durchblutung, solange es noch nicht zur Ausbildung von Ulcera an der Fußsohle gekommen ist. Wenn Sie Wunden an der Fußsohle haben, laufen Sie bitte ausschließlich mit Ihrem Spezialschuh, auch wenn dieser optisch vielleicht nicht Ihrem Schönheitsideal entspricht.
- Tägliche Fußinspektion, besonders wichtig an den Zehen, zwischen den Zehen, an der Ferse und an den Fußsohlen, eventuell mit Spiegel zur Beurteilung der Fußsohle, wenn Sie sich nicht mehr gut bewegen können.
- **WICHTIG:** Schon bei kleinsten Bagatellverletzungen zum Arzt gehen.
- Fußpflege: Tabu sind Nagelknipser, Hornhautzange, Hornhauthobel mit Rasierklinge, Nagelschere oder Hühneraugenmittel. Wir empfehlen regelmäßiges Abtragen der Hornhaut und das Kürzen der Nägel ausschließlich mit Feilen. Halten Sie Zehenzwischenräume gut trocken. Gehen Sie gegebenenfalls regelmäßig zur medizinischen Fußpflege oder lassen Sie sie nach Hause kommen. Sprechen Sie mit dem Arzt wegen eines Rezeptes.
- Bei Bädern und Fußbädern kontrollieren Sie die Wassertemperatur vor dem Hineinsteigen immer mit einem Thermometer. Es besteht die Gefahr, dass Sie sich durch zu heißes Wasser verbrühen.
- Hautpflege: Verwenden Sie seifenfreie Waschlotionen, die die Haut nicht austrocknen, cremen Sie die Füße mit Wasser-in-Öl-Emulsionen oder Harnstoffsalben oder -schaum ein.

- Keine Wärmflasche und Heizkissen verwenden, wegen der Verbrennungsgefahr. Bei kalten Füßen helfen Wollsocken.
- Laufen Sie wegen der Verletzungsgefahr nie barfuß.
- Verwenden Sie nur Socken und Strümpfe ohne störende Nähte und Gummibündchen, aufgrund der Gefahr von Druckstellen.

Tragen Sie bequeme breite Schuhe aus weichem Leder, die fest am Fuß sitzen, nicht einengen und keine tastbaren Innennähte haben, damit keine Druckstellen auftreten.

Kontrollieren Sie Ihre Schuhe täglich auf Fremdkörper und Unebenheiten hin. Stellen sie sich jährlich beim Hausarzt und Diabetologen zur Fußuntersuchung vor, wie dies im Gesundheitspass Diabetes vorgesehen ist.

Wenn Sie Schmerzen haben:

- Nehmen Sie Ihre Schmerzmedikamente regelmäßig.
- Sprechen Sie mit dem Arzt, ob ca. eine halbe Stunde vor dem Bandwechsel die Einnahme von zusätzlichen Schmerzmitteln sinnvoll ist, da es durch die Manipulation an der Wunde zu Schmerzen kommen kann.
- Führen Sie evtl. ein Schmerztagebuch um herauszufinden ob Sie gut eingestellt sind. Sie müssen Schmerzen nicht aushalten.

Was Sie sonst noch wissen sollten

1. Falls Sie Ihre Wunde alleine versorgen, lassen Sie diese regelmäßig von einem Arzt anschauen. Es gibt auch spezialisierte Wundambulanzen.
2. Beachten Sie die Hygiene, z.B. Hände vorher und nachher gründlich waschen, verschmutztes Verbandsmaterial sofort in einen Mülleimer entsorgen.
3. Verwenden Sie, wenn möglich tägliche frische Handtücher.
4. Legen Sie die Bettdecke evtl. über den Bettrahmen, nicht direkt auf die Füße.
5. Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß sind besonders wichtig für die Wundheilung. Bei einer Wunde haben Sie einen erhöhten Energiebedarf.
6. Der Blutzucker und Blutdruck sollten gut eingestellt sein.
7. Sprechen Sie mit der Krankenkasse wegen einer Freistellungsbescheinigung bezüglich der Zuzahlungen zu Medikamenten und Verbandsmaterial.
8. Sprechen Sie mit dem Hausarzt wegen Hilfsmitteln, z.B. Gehwagen mit Sitzfläche, Treppenlift (Zuzahlung der Pflegekasse möglich).
9. Umbaumaßnahmen in der Wohnung (Pflegekasse).

Falls Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an unsere Pflegefachkräfte wenden.

Mit freundlichen Grüßen