

[illegible]

PFLEGEZENTRUM
KATINKA LAUNERT

Tel.: 038203 – 40 88 0
Fax: 038203 – 40 88 10

... immer nur die Wunde

① Was ist wichtig?

Sie, als Mensch, nicht als Wunde, stehen im Vordergrund. Sehen Sie sich nicht nur als Wunde. Deswegen zeigt Ihnen dieser Flyer, wie sie mit den wund- und therapiebedingten Einschränkungen besser umgehen können.

② Was ist eine Chronische Wunde?

Eine Wunde ist chronisch, wenn sie innerhalb von 4 – 12 Wochen nach der Entstehung und unter fachgerechter Therapie keine Heilungstendenzen zeigt.

③ Was passiert hier eigentlich?

Die vier Schritte der Wundbehandlung:

1. Wunde reinigen
2. Wunde spülen
3. Haut pflegen
4. Wunde versorgen



④ Wie heilt die Wunde?

DIE DREI PHASEN DER WUNDHEILUNG



⑤ Warum moderne Wundversorgung?

Es gibt heutzutage viele verschiedene Verbandsmaterialien von verschiedenen Firmen. Alle arbeiten nach dem gleichen Prinzip der „feuchten Wundbehandlung.“ Denn in einem feuchten Milieu heilt eine Wunde einfacher und schneller. Dies ist vor allem bei chronischen Wunden der Fall. Für die Wundheilung wesentliche Substanzen wie Enzyme, Hormone und Wachstumsfaktoren können auf diese Weise in der Wunde wirksam werden und die Neubildung von Zellen anregen. Auch das Infektionsrisiko lässt sich durch den Erhalt eines feuchten Wundmilieus deutlich senken. Die Bildung von Wundschorf, der wie eine mechanische Barriere die Einwanderung neu gebildeter Zellen stört, wird unterbunden. Darüber hinaus verklebt die Auflage des feuchten Verbands oder Pflasters nicht mit dem Wundbereich.

⑥ Wie lange dauert die Wundheilung?

Die Dauer der Wundheilung ist leider nicht genau abzuschätzen, da sie von vielen Faktoren abhängt (Infektion, Grunderkrankung, Durchblutung usw.). Sie kann sich von Wochen, bis Monate oder auch Jahre hinziehen.

⑦ Worauf muss ich bei der Wunde achten?

1. Habe ich plötzlich Schmerzen in der Wunde?
2. Sind die Schmerzen anders als sonst?
3. Nässt die Wunde neuerdings?
4. Nässt die Wunde mehr als sonst?
5. Riecht die Wunde plötzlich?

Das bedeutet nicht immer etwas Schlechtes. Die Wunde kann z.B. mit mehr Feuchtigkeit anfangen zu heilen.



⑧ Was bedeutet Exsudat, Geruch und Juckreiz?

Exsudat ist der Fachbegriff für die austretende Wundflüssigkeit. (Schlechter) Geruch einer Wunde ist meist ein Zeichen einer Infektion und muss dringend behandelt werden. Der Juckreiz entsteht höchstwahrscheinlich durch den Botenstoff Histamin, durch den die Zellen kommunizieren. Das frisch gebildete Gewebe ist besonders empfindlich, wodurch der Juckreiz verstärkt wird. Wichtig: NICHT Kratzen. Eine Neuinfektion wäre sonst möglich.

⑨ Was kann ich tun?

- Bewegen Sie sich, versuchen Sie mobil zu bleiben (Ausnahme: Diabetischer Fußulcus)
 - ➔ Die Bewegung fördert die Durchblutung, durch die bessere Durchblutung, werden Nährstoffe vermehrt zur Wunde gebracht, die dadurch besser heilen kann.
- Nutzen Sie Hilfsmittel
- Lassen Sie sich bei Ihren Aktivitäten von Ihren Angehörigen helfen
- Bei Schmerzen in der Wunde können Sie auf Medikamente kurz vor dem Verbandswchsel oder als Dauermedikation in Absprache mit Ihrem Arzt zurückgreifen (lokal oder systemisch)
- ATRAUMATISCHE ENTFERNUNG DES VERBANDES
- Lenken Sie sich (während des Verbandswchels) ab, schauen Sie TV oder hören Sie Radio
- Wenn Sie der Anblick der Wunde ekelt, lenken Sie sich ab, bauen Sie einen Sichtschutz auf oder lassen Sie sich von der Pflegefachkraft, der Wundschwester oder dem Arzt die Bestandteile der Wunde erklären
- Lassen Sie Ihre Wunde nur von ausgebildetem Fachpersonal behandeln, dies unterstützt die professionelle Wundtherapie
- Bei Schlafstörungen nutzen sie in Absprache mit Ihrem Arzt Medikamente
- Genauso können Licht und Musik helfen
- Achten Sie außerdem auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, dies regt den Stoffwechsel an

- Ihre Ernährung sollte vitamin- und mineralstoffreich sein, ggf. bei Übergewicht könnte eine Gewichtsreduktion hilfreich sein, bei Untergewicht eine Gewichtszunahme
- bei der Kleidung passen Sie auf, dass diese nicht an der Wunde reibt, oder gar Schmutz hingelangt.
- Tragen Sie bei geschwollenen Beinen weite Kleidung, als Frau auch Röcke oder Leggings
- Betonen Sie andere Körperteile, z.B. auch mit Hilfe von Kosmetik
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über kosmetische oder rekonstruktive chirurgische Maßnahmen
- Aromatherapie, Einreibungen, Ölaufagen oder Massagen für das Wohlbefinden (nicht zur Behandlung der Wunde)
- Soziale Unterstützung (Freunde anrufen, Kontakt zu Selbsthilfegruppen)
- ggf. Psychopharmakologie und psychotherapeutische Interventionen

⑩ Hautpflege

- Durch eine regelmäßige Hautpflege der Beine (mindestens 1x tgl. oder bei jedem Wechsel der Kompression) erhöht sich die Elastizität der Haut und Juckreiz vermindert sich
- Reinigung der Haut (Verwendung von Wasser, Tensiden, Seifen und Badezusätzen)
- Rückfettung der Haut unter Verwendung von Cremes und Salben (Urea, Glycerin, Milchsäure, Dexpanthenol)
-

⑪ Was sollte ich nicht tun?

(von: wundzentrum-hamburg.de)

Vermeiden Sie in der Hautpflege:

- Alkoholische Lösungen (z.B. Franzbranntwein, reizen die Haut und trocknen diese aus)
- Zu viel Seife und zu heißes Wasser (über 37° C): entfetten die Haut und schädigen deren Säureschutzmantel
- Abdichtende Pasten: führen zu einem Wärmestau und lassen keine Hautbeobachtung zu
- Fette und Öle (z.B. Babyöl, Melkfett, verstopfen die Hautporen und behindern die Hautatmung)
- Salben, Cremes, Zinkpasten: nicht in offene Wunden reiben
- Zusatzstoffe (z.B. Wollwachs, Parfum, ätherische Öle haben oft ein allergisches Potenzial)
- Puder, erzeugen Hautreizungen und trocknen die Haut aus
- Rauchen

⑫ Was ist danach?

Die Haut braucht Pflege. Gerade frisch nach der Heilung der Wunde, ist die Haut noch sensibel und gerade bei älteren Menschen auch sehr dünn. Sie muss schonend gereinigt und gut gepflegt werden. Ein guter Schutz ist der natürliche Säureschutzmantel. Waschen Sie deswegen nur mit klarem Wasser und ph-neutralen Seifen. Außerdem hilfreich sind Hautpflegeprodukte auf Wasser-in-Öl-Basis, gegebenenfalls mit Feuchthaltefaktoren wie Urea.

Danke für Ihr Interesse