

■ Bewegung

Sich bewegen bringt Segen: Bereits kleine Bewegungen, so genannte Mikrobewegungen, reichen aus, um eine vorbeugende Wirkung zu erzielen. Man kann zum Beispiel den Kopf drehen, ein Bein anstellen oder das Körpergewicht verlagern. Wenn Sie sich selbst nicht bewegen können, unterstützen unsere Mitarbeitenden Sie gerne. Für Bewegungen und Lagerungen gibt es eine Fülle von Hilfsmitteln und Möglichkeiten.

■ 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.

■ Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung sowie ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind ebenfalls Faktoren, die das Wundliegen vermeiden oder die Wundheilung fördern können.

■ Welche Hilfsmittel stehen zur Verfügung?

Quadratisch- und längsgefaltete Handtücher für Mikrolagerung und -bewegung:

- Zum Dreieck gefaltete Handtücher zur Entlastung einer Rückenhälfte
- Gerollte Handtücher zur Entlastung der Nackenmuskulatur
- Individuell gerollte Handtücher zur Fersenentlastung
- Spezielle Lagerungsrolle (alternativ: gerollte Decke) für stabile und bequeme Lagerungen und Bewegungen

Contilia Pflege und Betreuung

Heidbergweg 33
45257 Essen

Fon 0201 455-2008
Fax 0201 455-2996



Bewegen bringt Segen

Das Wundliegen vermeiden

Wer hilft weiter?

■ 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 der Person. Auch Gegenstände (z.B. Blasen-katheter 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)

■ Wie erkennt man beginnendes Wundliegen?

Wenn die Haut über druckbelasteten Körperstellen eine Rötung aufweist und nach Druckentlastung nicht wieder ihre natürliche Farbe annimmt, ist dies ein Warnzeichen. Auch pflegende Angehörige im häuslichen Umfeld sollten regelmäßig (z.B. bei der Körperpflege) auf Schädigungen achten und ggf. Hilfe anfordern.

ESSEN

- Bedingrade | Franziskus Quartier
Laarmannstr. 14 | 45359 Essen
Fon 0201 6091-0 | Fax 0201 6091-110
franziskusquartier@contilia.de
- Bochold | Haus Berge Quartier
Haus-Berge-Str. 231 e | 45356 Essen
Fon 0201 45098-0 | Fax 0201 45098-109
hausbergequartier@contilia.de
- Dellwig | Martin Luther Quartier*
Schilfstr. 3 | 45357 Essen
Fon 0201 86913-0 | Fax 0201 86913-26
martinlutherquartier@contilia.de
- Kupferdreh | St. Josef Quartier
Heidbergweg 33 | 45257 Essen
Fon 0201 455-2008 | Fax 0201 455-2996
st.josefquartier@contilia.de
- Rüttenscheid | St. Andreas Quartier
Paulinenstr. 21 – 23 | 45130 Essen
Fon 0201 18078-0 | Fax 0201 18078-193
st.andreasquartier@contilia.de
- Schönebeck | Emmaus Quartier
Schönebecker Str. 95 | 45359 Essen
Fon 0201 6856-0 | Fax 0201 6856-149
emmausquartier@contilia.de
- Steele | Laurentius Quartier
Laurentiusweg 49 | 45276 Essen
Fon 0201 8518-0 | Fax 0201 8518-199
laurentiusquartier@contilia.de

MÜLHEIM AN DER RUHR

- Broich | Christophorus Quartier
Kirchstr. 91 | 45479 Mülheim an der Ruhr
Fon 0208 30599-0 | Fax 0208 30599-190
christophorusquartier@contilia.de
- Broich | Hildegardis Quartier
Am Bahnhof Broich 8 | 45479 Mülheim an der Ruhr
Fon 0208 911005-10 | Fax 0208 911005-30
hildegardisquartier@contilia.de
- Eppinghofen | Engelbertus Quartier
Seilerstr. 20 | 45473 Mülheim an der Ruhr
Fon 0208 4592-0 | Fax 0208 4592-109
engelbertusquartier@contilia.de
- Stadtmitte | Franziskushaus*
Luisental 21 | 45468 Mülheim an der Ruhr
Fon 0208 30006-0 | Fax 0208 30006-541
franziskushaus@contilia.de
- Eppinghofen | Engelbertus Quartier
Seilerstr. 20 | 45473 Mülheim an der Ruhr
Fon 0208 4592-0 | Fax 0208 4592-109
engelbertusquartier@contilia.de
- Stadtmitte | Franziskushaus*
Luisental 21 | 45468 Mülheim an der Ruhr
Fon 0208 30006-0 | Fax 0208 30006-541
franziskushaus@contilia.de

WEITERE STANDORTE

- Duisburg, Meiderich | St. Elisabeth Quartier
Biesenstr. 22 – 26 | 47137 Duisburg
Fon 0203 45033-0 | Fax 0203 437536
st.elisabethquartier@contilia.de
- Gevelsberg | Maria Frieden Quartier
Hagener Str. 332 | 58285 Gevelsberg
Fon 02332 6639-0 | Fax 02332 65613
mariafriedenquartier@contilia.de
- Schwelm | St. Marien Quartier
Friedrich-Ebert-Str. 48 | 58332 Schwelm
Fon 02336 804-0 | Fax 02336 804-364
st.marienquartier@contilia.de