

Ratgeber

Wie versorge ich meine Wunde?



In Deutschland leiden ca. 1 Million Menschen an einer chronischen Wunde.

Von einer chronischen Wunde spricht man, wenn eine Wunde trotz konsequenter Behandlung nicht innerhalb von 4–12 Wochen beginnt abzuheilen. Chronische Wunden heilen oft sehr langsam.

Voraussetzung für die Heilung ist, dass die auslösende Ursache behandelt wird, z. B. die Druckeinwirkung auf die Wunde oder die Durchblutung der Gefäße.

Hierbei ist Ihre Unterstützung sehr wichtig!

Denn es gibt viele Faktoren, die Sie begünstigen und damit bessere Heilungsvoraussetzungen schaffen können. In diesem Ratgeber finden Sie einige Tipps, worauf Sie im Alltag achten sollten.

Alles auf einen Blick

An dieser Stelle finden Sie eine Übersicht aller Themen dieses Ratgebers. Damit wir Sie bei Ihrer Wundversorgung bestmöglich unterstützen können, haben wir auf den Folgeseiten nützliche Tipps sowie Ablaufhilfen für Sie zusammengestellt.

Wundarten und was Sie beachten sollten

Chronische Wunden werden gemäß ihrer Ursache eingeteilt in:

- › Ulcus cruris, umgangssprachlich »das offene Bein«
- › Diabetische Fußwunden
- › Dekubitus, auch »Druckgeschwür« genannt.

Auf Seite 10 finden Sie einige besondere Hinweise, die Sie in Bezug auf Ihren spezifischen Wundtypen beachten sollten.

Ihre Wunde braucht Ruhe

Moderne, hydroaktive Wundverbände stellen ein optimales Heilungsmilieu her, welches die Wunde feucht, aber nicht nass hält. Hierzu zählen die Biatain® Schaumverbände oder auch Comfeel® Transparent. Die Verbände sollten mehrere Tage auf der Wunde verbleiben. So hat Ihre Wunde ausreichend Ruhe und es kann sich neues Gewebe bilden.

Wundflüssigkeit

Manche Wunden sondern sehr viel Wundflüssigkeit ab. Hier ist es wichtig, dass der Verband große Mengen an Flüssigkeit aufnehmen und sicher speichern kann. Falls der Verband »ausläuft«, sollte er unbedingt zeitnah gewechselt werden.

Hände waschen

Am wichtigsten ist es, dass Sie und Ihre Pflegekräfte eine Infektion verhindern, indem Sie die Richtlinien für richtiges Händewaschen gewissenhaft umsetzen.

Wundverband

Wundverbände fördern die Wundheilung und schützen die Wunde vor Keimen. Sie helfen dabei, Wundflüssigkeit aufzunehmen sowie die Haut und Wundumgebung zu schützen.

Verbandwechsel

Nutzen Sie die auf Seite 6 und 7 beschriebenen Schritte, wenn Sie Ihren Verband wechseln.

Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung kann einen großen Unterschied für Ihre Wunde bedeuten und die Heilung anregen. Um den Verlust an Flüssigkeit und Nährstoffen auszugleichen, trinken Sie ausreichend und ernähren Sie sich ausgewogen. Achten Sie besonders auf eine ausreichende Vitamin-C- und Eiweißzufuhr.

Haftstoffe

Für Patienten, die schnell auf Haftstoffe reagieren, gibt es besondere, hypoallergene und sanft-haftende Verbandstoffe, wie Biatain® Silicone, welche sehr gut verträglich sind und sich zudem gut von fragiler Altershaut oder »Kortison-Haut« lösen lassen.

Allgemein gilt:

Kontaktieren Sie bei Problemen, die während oder nach der Wundversorgung auftreten, umgehend Ihre medizinische Fachkraft.

Nicht ohne Wundversorgung

Um ein Ansteckungsrisiko zu reduzieren, wird das medizinische Fachpersonal Sie möglicherweise nicht so regelmäßig untersuchen und behandeln, wie Sie es gewohnt sind. Es ist jedoch sehr wichtig, dass Ihre Wunden weiterhin versorgt werden.



Ihr Arzt hat einen Wundverband für die Versorgung Ihrer Wunde verschrieben und festgestellt, dass Ihre Wunde für die Selbstpflege geeignet ist. Selbstverständlich erhalten Sie weiterhin Unterstützung von Ihrem medizinischen Fachpersonal, bis die Wunde verheilt ist. Wenn Sie sich jedoch selbst um die Versorgung Ihrer Wunde kümmern möchten, kann Ihnen diese Broschüre hierbei helfen. Diese Informationen und Anleitungen sollen Sie dabei unterstützen, Ihren Verband richtig anzuwenden und eine gute Versorgung Ihrer Wunde weiterhin zu gewährleisten.

Die Wundheilung

Wunden heilen auf eine ähnliche Art und Weise. Zunächst bildet sich am Wundgrund neues, rötliches Gewebe. Von den Wundrändern beginnend wächst dann neue Haut und bedeckt das rötliche, empfindliche Gewebe. Ihre Wunde heilt am schnellsten, wenn Sie die besten Bedingungen für das Wachstum des neuen Gewebes schaffen. Beachten Sie, dass Sie die Wunde sauber, warm und feucht halten.

Dies wird als feuchte Wundheilung bezeichnet, und der geeignete Verband kann Ihnen dabei helfen. Es ist sehr wichtig, dass Sie die Wunde nicht an der Luft trocknen lassen oder den Verband komplett weglassen, da dies die Wundheilung verzögern und das Infektionsrisiko erhöhen kann.

Wenn Ihnen empfohlen wird, den Verband einige Tage lang zu tragen, entfernen Sie den Verband nicht vorher, es sei denn, der Verbandwechsel wird aufgrund der hohen Menge an Wundflüssigkeit empfohlen (s. Seite 8). Der Verband dient auch als Schutzbarriere gegen Keime und die äußere Umgebung.

Nutzung von Biatain® Silicone

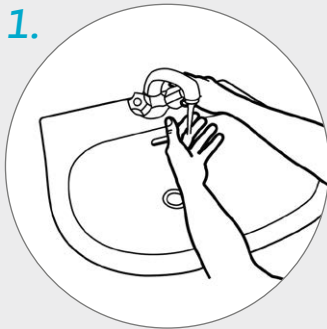
Die Verwendung von modernen Wundverbänden kann Ihnen helfen, die besten Bedingungen für die Wundheilung zu schaffen. Biatain® Silicone ist ein steriler Einweg-Schaumverband mit einer sanften Silikonhaftung. Der Verband muss nach Gebrauch entsorgt werden und kann nicht wiederverwendet werden.

Diese Broschüre soll Sie über **die richtige Anwendung von Biatain® Silicone** informieren. Da es weitaus mehr Arten von Wundaufgaben verschiedener Hersteller auf dem Markt gibt, befolgen Sie bitte die klinischen Anweisungen Ihres medizinischen Fachpersonals.

Schritt-für-Schritt Anleitung

Gründliches Händewaschen

Damit weder Keime in die Wunde, noch aus der Wunde auf andere Gegenstände oder Personen übertragen werden können, ist es wichtig, die Hygieneregeln beim Verbandwechsel streng zu befolgen.



Hände unter fließendem Wasser nass machen.



Verwenden Sie genug Seife, um die Hände komplett einzuseifen.



Reiben Sie Handfläche auf Handfläche.



Rechte Handfläche über linkem Handrücken und linke Handfläche über rechtem Handrücken.



Handfläche auf Handfläche mit verschränkten, gespreizten Fingern.



Außenseite der Finger auf gegenüberliegende Handflächen mit verschränkten Fingern.



Kreisendes Reiben des rechten Daumens sowie aller Finger in der geschlossenen linken Handfläche und umgekehrt.



Kreisendes Reiben mit geschlossenen Fingerspitzen der rechten Hand in der linken Handfläche und umgekehrt.



Spülen Sie die Hände gründlich unter fließendem Wasser ab.

Schritt-für-Schritt Anleitung

Verbandwechsel, aber wie?

Lesen Sie die folgenden Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie Ihren Verband wechseln und befolgen Sie die Schritte in der beschriebenen Reihenfolge.

Benötigtes Material

- › Mülleimer (z. B. Kosmetikmülleimer)
- › Mehrere sterile Kompressen
- › Kochsalzlösung
- › Eventuell Wundspüllösung
- › Desinfektionsmittel für die Hände
- › Drei Paar sterile Einmalhandschuhe
- › Zwei saubere Handtücher oder Einmalunterlagen
- › Neues Verbandmaterial

Vorbereitung

1. Stellen Sie sicher, dass Sie ein sauberes Umfeld (z. B. ein sauberes Handtuch oder eine saubere Unterlage) haben. Nutzen Sie eine Unterlage für die betroffene Körperregion und eine weitere als Ablage für den neuen Verband. Stellen Sie sicher, dass Sie alles griffbereit haben, was Sie zum Reinigen und Wechseln des Verbands benötigen (s. Abschnitt oben »Benötigtes Material«). Stellen Sie sich den kleinen Mülleimer in unmittelbarer Nähe.
2. Warten Sie jedoch mit dem Öffnen der Produktverpackungen, bis Sie mit der Wundreinigung fertig und zur Anwendung bereit sind.
3. Waschen Sie Ihre Hände gemäß der Anleitung (s. Seite 5) und trocknen Sie diese mit einem sauberen Handtuch gut ab. Desinfizieren Sie Ihre Hände und ziehen Sie dann, wenn möglich, Einmalhandschuhe an.
4. Entfernen Sie zunächst den alten Verband (s. Seite 9, Abschnitt »Verband richtig entfernen«) und entsorgen Sie ihn zusammen mit den Handschuhen im Mülleimer in unmittelbarer Nähe.
5. Desinfizieren Sie Ihre Hände erneut und ziehen Sie neue Einmalhandschuhe an.

Reinigen der Wunde

6. Tränken Sie eine sterile Komresse mit Kochsalzlösung oder Ihrer empfohlenen Wundspüllösung. Um Schmerzen zu mindern, sollte die Lösung Zimmertemperatur haben. Legen Sie die getränkte Komresse auf die Wunde auf und lassen Sie sie einwirken.
7. Reinigen Sie die Wunde vorsichtig mit einer weiteren Komresse: Beginnen Sie in der Wundmitte und entfernen mit der Komresse vorsichtig alte Salbenreste, Reste eines alten Verbands und lösliche Beläge. Tupfen Sie im Kreis bis zum Wundrand. Vermeiden Sie es dabei, an der Wunde zu reiben – so kann möglicherweise neu gebildetes Gewebe zerstört werden. Reinigen Sie die Wunde nicht von außen nach innen, da dies Bakterien über den Wundbereich verbreiten kann.
8. Desinfizieren Sie Ihre Hände erneut und ziehen Sie neue Einmalhandschuhe an, bevor Sie den neuen Verband aufbringen.



Verband aufbringen

9. Achten Sie darauf, dass Ihre Haut gereinigt und trocken ist.
10. Soweit nicht anders von Ihrer Fachkraft empfohlen, verwenden Sie keine Cremes/Lotionen in direkter Wundumgebung, denn diese reduzieren die Haftfähigkeit des Verbands.



11. Entfernen der mittleren Schutzfolie

Nutzen Sie die Schutzfolien, um Berührungen mit der haftenden Seite des Verbands zu vermeiden. Entfernen Sie die mittlere Schutzfolie als erstes.



12. Aufbringung

Bringen Sie die haftende Seite des Verbands mittig auf der Wunde auf. Im nächsten Schritt entfernen Sie vorsichtig die erste Seitenlasche.



13. Restliche Schutzfolie entfernen

Die letzte Seitenlasche wird entfernt und der Verband vollständig an der Wundumgebung befestigt. Fahren Sie mit den Fingern vorsichtig über den Hafttrand, um einen sicheren Halt auf der Haut zu gewährleisten.

Die Folie, sowie die Einmalhandschuhe, können Sie nun einfach im Hausmüll entsorgen.

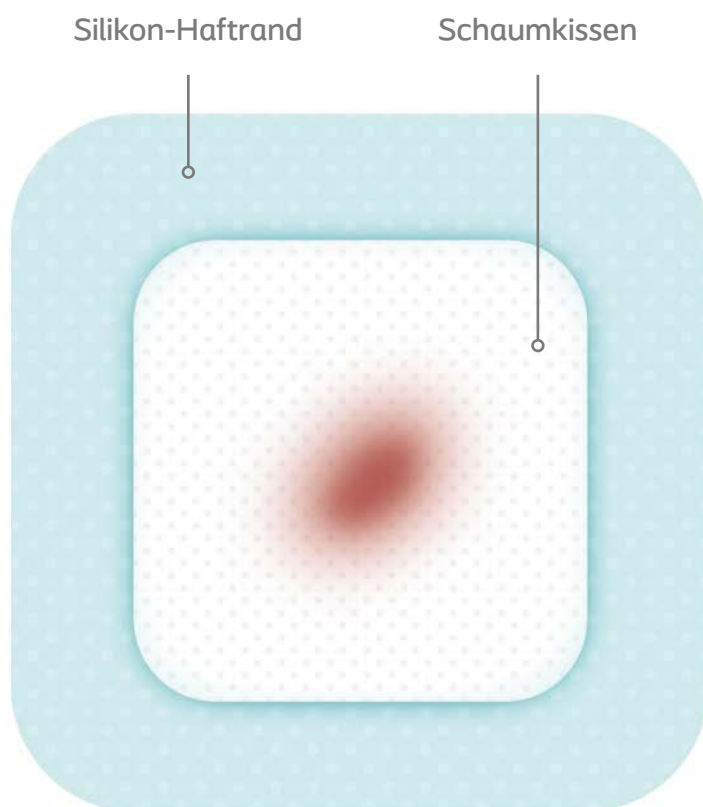
14. Nach Aufbringen des Verbands pflegen Sie die Haut mit den Ihnen empfohlenen Hautpflegeprodukten.
15. Belassen Sie den Verband auf der Wunde, um die Wundheilung nicht zu stören. Überprüfen Sie den Verband gemäß den Empfehlungen Ihres medizinischen Fachpersonals.

Verbandwechsel, aber wann?

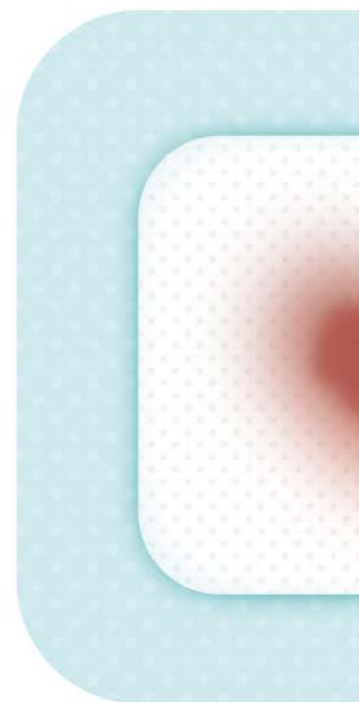
Biatain® Silicone kann je nach Menge der Wundflüssigkeit und Ihrem Wundtyp bis zu 7 Tage auf der Wunde belassen werden, ohne dass ein Verbandwechsel nötig wird. Der Verband sollte gewechselt werden, wenn die Wundflüssigkeit sich sichtbar dem Rand des Schaumkissens auf der Oberseite nähert.

Denken Sie daran, Ihre Wunde braucht Ruhe! Zu häufige Verbandwechsel kühlen die Wunde aus, was die Heilung jedes Mal um bis zu 8 Stunden zurückwirft.

Der richtige Zeitpunkt zum Verbandwechsel:



Auf der Wunde belassen
› nicht wechseln



Auf der Wunde
› nicht wechse

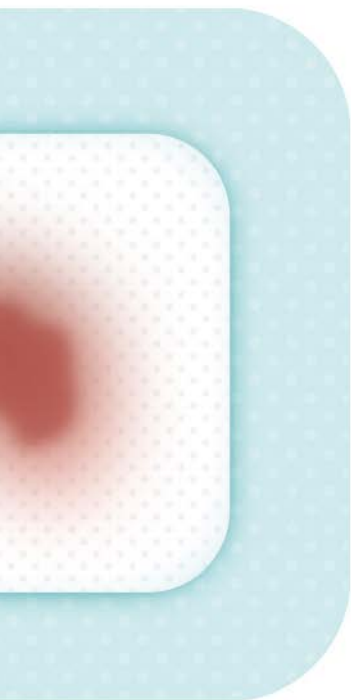
Verbände richtig entfernen

Bitte denken Sie daran, immer die Empfehlung Ihres medizinischen Fachpersonals bezüglich der Häufigkeit des Verbandwechsels zu befolgen.

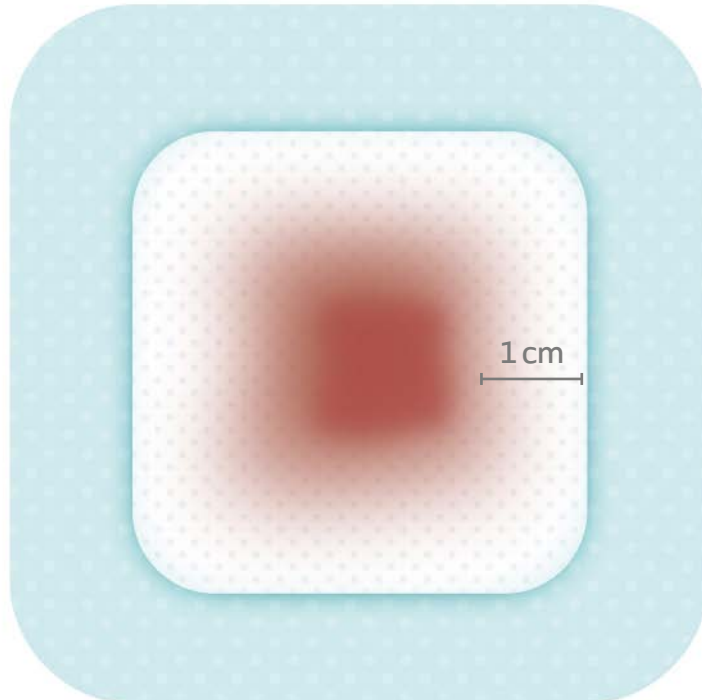


Beim Entfernen eines Silikonschaumverbands einfach den Hafttrand des Verbands vorsichtig anheben und anschließend den Verband langsam abziehen – bis er vollständig entfernt ist.

Bitte den Verband nicht in der Toilette entsorgen, sondern im Hausmüll.



belassen
In



Nicht auf der Wunde belassen
› Verband kann gewechselt werden

Diabetische Fußwunden

Vielfach geht das diabetische Fußsyndrom mit einer Einschränkung des sensorischen Empfindens einher. Druckstellen und Verletzungen werden aufgrund von Nervenschädigungen unzureichend wahrgenommen.

Untersuchen Sie Ihre Füße daher täglich auf Hornhautschwielen, Druckstellen, Blasen, Rötungen, Einblutungen, eingerissene Hautstellen und eingewachsene Zehennägel.

Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe eine sehr gute Passform aufweisen. Vermeiden Sie störende Innennähte, verrutschte Einlagen oder zu hohe Absätze. Lassen Sie sich von einem orthopädischen Schuhmacher beraten! Tasten Sie die Innenseite Ihrer Schuhe vor dem Anziehen ab, um sie auf kleine Fremdkörper wie Steinchen zu prüfen. Vermeiden Sie Barfußlaufen!

Waschen Sie Ihre Füße mit warmem Wasser. Ihr Fußbad sollte die Temperatur 37°C nicht überschreiten (nutzen Sie ein Thermometer). Verzichten Sie auf Wärmflaschen.

Die Zehenzwischenräume sauber und trocken halten!

Vermeiden Sie bei der Fußpflege scharfe und spitze Gegenstände, da diese zu Hautschädigungen führen können. Es gibt speziell ausgebildete Fußpfleger, die sich auf die Behandlung von Patienten mit diabetischem Fußsyndrom spezialisiert haben.

Diabetischen Füßen fehlt Feuchtigkeit!

Um Ihre Haut geschmeidig zu halten, tragen Sie ein feuchtigkeits- oder ureahaltiges Pflegeprodukt, wie z. B. Atrac-Tain® Feuchtigkeitscreme, auf. Der Bereich zwischen den Zehen soll dabei nicht eingecremt werden. Fettsalben können Ihre Schweißsporen verstopfen.

Verletzungen am Fuß sind auch ohne Schmerzen immer ernst zu nehmen!

Es ist wichtig, bei nächster Gelegenheit einen Arzt aufzusuchen und Selbstbehandlungen zu vermeiden.



Häufig gestellte Fragen

Im Folgenden finden Sie einige häufig von Patienten gestellte Fragen. Weitere Produktinformationen entnehmen Sie bitte der Gebrauchsanweisung oder wenden Sie sich direkt an Ihren Hausarzt.

Kann ich mit meinem Verband auf der Wunde duschen?

Ja, das können Sie. Biatain® Silicone besitzt einen wasserabweisenden Schutzfilm, der das Duschen möglich macht. Achten Sie darauf, dass vor und nach dem Duschen der Verband sicher sitzt und der Silikonhafttrand vollflächig auf der Haut haftet.

Wie lange wird es dauern, bis meine Wunde vollständig geheilt ist?

Die Heilungszeit ihrer Wunde hängt von der Größe und Art Ihrer Wunde, der Behandlung der Wundursache sowie von Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand ab. Es ist wichtig, dass Sie die von Ihrem Arzt verordneten Behandlungen und Ratschläge befolgen.

Wie oft muss ich den Verband wechseln?

Biatain® Silicone Schaumverbände können bis zu 7 Tage lang getragen werden, abhängig davon, wie viel Wundflüssigkeit aus der Wunde kommt und was der Arzt Ihnen empfohlen hat. Bitte lesen Sie den Abschnitt »Verbandwechsel, aber wann?« auf Seite 8.

Ich habe Angst, dass sich meine Wunde infiziert. Was kann ich tun?

Wundinfektionen verzögern die Wundheilung und können zu Schmerzen und Wundgeruch führen oder sogar noch weitreichende Folgen mit sich bringen. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie den Verband geschlossen und sauber halten, um das Eindringen von Schmutz, Flüssigkeiten und Bakterien von außen zu vermeiden.

Zwischen den Verbandwechseln sollten Sie den Verband am besten gar nicht öffnen. Denn heute weiß man, dass die vielleicht bekannte, alte Aussage »die Wunde braucht Luft« nicht richtig ist. Falls der Verband aber »ausläuft«, sollte er unbedingt zeitnah gewechselt werden.

Kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt, wenn Sie einen der folgenden Punkte bemerken:

- › Die Wundheilung zeigt keine Fortschritte wie erwartet
- › Die Wundflüssigkeit ist ungewöhnlich zäh und schleimig
- › Der Verband ist schneller erschöpft als gewöhnlich
- › Auftretende Schmerzen in der Wunde
- › Die Wunde riecht ungewöhnlich

Wann sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen?

- › Fieber oder Schüttelfrost sowie starke Ermattung, insbesondere zusammen mit Wundschmerz oder Erwärmung/Rötung der Wundumgebung, können Anzeichen einer ernststen Wundinfektion sein.
- › Plötzlich einsetzende peitschenartige Schmerzen in den Beinen, insbesondere gepaart mit Blässe oder Gefühlsstörungen, können auf einen Verschluss der Beinarterie hinweisen.



Coloplast entwickelt Produkte und Serviceleistungen, die das Leben von Menschen mit sehr persönlichen medizinischen Bedürfnissen erleichtern. In enger Zusammenarbeit mit Fachkräften und Anwendern finden wir gemeinsam neue Wege für eine bessere Versorgung.

Wir vertreiben hochwertige Produkte für die Stoma-, Kontinenz- und Wundversorgung sowie für die Hautpflege und die Urologie. Darüber hinaus bieten wir in Deutschland auch Homecare-Dienstleistungen an. Wir sind ein weltweit operierendes Unternehmen mit mehr als 12.000 Mitarbeitern.

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology



Col-Nr. 3004571

www.coloplast.de The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S.
© 2020-05. All rights reserved Coloplast A/S

Coloplast GmbH
Postfach 70 03 40
22003 Hamburg
Tel. 040 669807-77
Fax 040 669807-48
service@coloplast.com