

## Thema Pflege

### Experte Torsten Reimers

#### Pflege

Frage: Wie behandle ich Hautabschürfungen?

Experte: Mit Pflaster, wenn sie nassen. Kommt auch darauf an, wo sich die Wunde befindet.

Frage: Bei einer roten Stelle auf der Haut durch Druck, soll man da mit Eis behandeln?

Experte: Nein, auf keinen Fall. Man erreicht damit das Gegenteil, die Durchblutung verringert sich und Gewebe wird zerstört.

Frage: Was soll man denn machen?

Experte: Druckentlasten, und zwar konsequent.

Frage: Ist Wärmen besser?

Experte: Für Wärmen gilt das gleiche wie für Eis.

Frage: Experte, was hältst du von "PC30 " zur Vorbeugung?

Experte: Alle Hautsalben, die eine normale Haut fördern, sind geeignet.

Frage: Mit welchem Kissen habt Ihr die beste Erfahrung gemacht? (Rollstuhl, L1)

Experte: Wenn Du keine Probleme hast, nimm ein Schaumstoffkissen.

Frage: Kein Gel? Kennst Du das Jay Basic?

Experte: Hängt von den individuellen Hautverhältnissen ab. Probier doch mal das Jay Basic aus.

Frage: Welche Matratzen gibt es zur Decuprophylaxe?

Experte: Als erstes die Protecto, eine segmentierte Schaumstoffmatratze mit sehr niedrigen Auflagedrücken, sie ist aber nur mit guter Lagerung sinnvoll. Zweitens Luftkammermatratzen.

Frage: Am besten sind Matratzen mit Druckluftausgleich/Luftkammern, die sich unterschiedlich aufblasen, oder?

Experte: Es gibt noch keinen Nachweis, daß Wechseldruck etwas bringt. Mit einer guten Lagerung spart Ihr Euch die Suche nach Spezialmatratzen. Die Matratzenfrage ist sehr individuell und nur schwer zu verallgemeinern.

Frage: Ab welchem Stadium eines Decus ist eine stationäre Behandlung notwendig?

Experte: Ab dem zweiten zu empfehlen, wenn ein Hautdefekt vorliegt. Stadium eins ist rot, und Stadium zwei ist offen.

Frage: Ist das zweite Stadium noch oberflächlich, oder geht das schon tiefer?

Experte: Es ist noch oberflächlich.

Frage: Welche Gefahren birgt ein nichtbehandelter Decu?

Experte: Entzündung des ganzen Körpers, Fieber, Verschlechterung des vorhandenen Decus und sehr lange Krankenhausaufenthalte.

Frage: Man verfault quasi?

Experte: Gut erfasst und schön formuliert.

## **Thema Ernährung**

Frage: Wieviel Kalorien pro Tag sind empfohlen?

Experte: Es gibt keine spezielle Ernährungsempfehlung. Hauptsache, Ihr kriegt die Transfere hin bzw. Ihr werdet dem Pflegedienst nicht zu schwer.

Frage: Ich bin TH6 und werde immer ausgeschimpft, wenn ich zu scharf esse. Ist das richtig oder nur Panikmache?

Experte: Ich bin leider kein Ernährungsberater, aber eventuell kriegst du Magenprobleme.

Frage: Also gibt es keine allgemeinen Diät- bzw. Ernährungspläne für Rollstuhlfahrer?

Experte: Nein, Hauptsache es schmeckt. Falls es Abführprobleme gibt, sollte man eventuell etwas ändern (Hausmittel), also bei Verstopfungen z. B. Leinsamen, Buttermilch (viel trinken!) und Trockenobst.

## **Thema Hautpflege**

Frage: Welche Seifen/Waschlotion sind empfehlenswert?

Experte: Seifenfreie Waschlotionen, z. B. Descosan. Für sehr trockene Haut empfehle ich Balneum Hermal F zum Duschen und Baden. Und nach dem Baden nur Abtupfen, nicht abrubbeln! Wechselduschen ist beispielsweise besser für die Durchblutung

Frage: Verschliesst Duschöl die Poren?

Experte: Man sollte mit dem Öl nicht übertreiben.

Frage: Ist im Balneum Hermal F Nachtkerzenöl enthalten?

Experte: Nein.

Frage: Und wie sieht es mit PH-neutralem Duschmittel aus?

Experte: Soweit ganz gut, Hauptsache seifenfrei.

Frage: Melkfett ist auch nicht schlecht.

Experte: Melkfett ist nicht zu empfehlen.

Frage: Was spricht gegen Melkfett?

Experte: Wenn es gut geht, ist es okay. Ansonsten: Melkfett bildet nur einen Film und zieht nicht in die Haut ein.

Frage: Es hat bei mir aber besser als jedes "Meistermittel" geholfen.

Experte: Durch den Schmierfilm kann Deine Haut aber nicht richtig atmen. Und es ist kein Arzneimittel und daher in seiner Zusammensetzung verschieden.

(c) 2005 STARTRAMPE.NET e.V.

[http://www.startrampe.net/arge/home/artikel\\_pdf/~A71/](http://www.startrampe.net/arge/home/artikel_pdf/~A71/)