

# Ich lebe mit meiner Wunde

Die 9-Punkte-Liste für ein Leben mit Qualität trotz Wunde

1.

Regelmäßige Verbandwechsel – Zeitplan festlegen und einhalten

2.

Aseptischen Verbandwechsel durchführen – siehe Care-Liste Verbandwechsel

3.

Wundtagebuch führen: Auffälligkeiten bis zur nächsten Wundkontrolle aufzeichnen – siehe Wundprotokoll

4.

Regelmäßige Kontrollen bei Facharzt und Pflegeexperten / Wundambulanz

5.

Unterstützende Maßnahmen setzen, wie z.B.:

- Kompression
- Konsequente Hautpflege
- Orthopädische Schuhe
- Schmerzambulanz
- Physiotherapie
- Diätberatung
- medizinische Fußpflege

6.

Bei Verschlechterung oder Schmerzen oder Geruchsbildung unbedingt Kontaktaufnahme mit Facharzt oder Pflegeexperten

7.

Bei psychischen Problemen – Unterstützung durch Psychotherapie einholen

8.

Bei Ausflügen oder Reisen erforderliche Utensilien / Verbandstoffe mitnehmen - siehe Reiseliste

9.

Bei kleinen Aktivitäten Notfallpaket mitnehmen