

## Wie Wundpatient:innen sorgenfrei Weihnachten feiern können

**Um Betroffenen etwas Leichtigkeit über die Feiertage zu ermöglichen, hat die LBG Forschungsgruppe für Alterung und Wundheilung einige Empfehlungen gesammelt.**

Chronische Wunden brauchen viel Aufmerksamkeit. Die meist durch Gefäßerkrankungen oder Diabetes ausgelösten Wunden müssen mehrmals pro Woche medizinisch versorgt werden, auch die Primärerkrankungen dürfen dabei nicht außer Acht gelassen werden. Eine chronische Wunde ist immer unangenehm, sie kann auch Schmerzen verursachen. Die Tage rund um Weihnachten und Neujahr stellen die Betroffenen allerdings vor zusätzliche Herausforderungen, denn viele Ordinationen sind geschlossen und die Notfallambulanzen in den Spitälern überfüllt. Für Wundpatient:innen bedeutet das unter Umständen große Sorgen – dabei sollten gerade die Weihnachtstage Freude bringen, weil man in Ruhe Zeit mit Familie und Freund:innen verbringen kann. Um Betroffenen diese Sorgen zu nehmen, hat sich die Ludwig Boltzmann Forschungsgruppe für Alterung und Wundheilung (LBG-SHoW) bei führenden Wundexpert:innen umgehört und liefert konkrete Tipps, wie sich die Weihnachtszeit mit einer chronischen Wunde meistern lässt.

### **Gemeinsam gut durch die Feiertage**

Zeit mit Angehörigen und Freund:innen zu verbringen, fällt Menschen mit chronischen Wunden oft gar nicht so leicht. Sie sind in ihrer Mobilität eingeschränkt und eventuell riecht die Wunde auch unangenehm. Das kann dazu führen, dass sich Betroffene verstärkt aus dem sozialen Leben zurückziehen. Doch genau Freund:innen und Familie können dabei helfen, dass es nicht so weit kommt. Ein Besuch rund um das Weihnachtsfest, eine ehrliche Frage nach dem Befinden oder ein angeregtes Gespräch können eine chronische Wunde zwar nicht heilen, aber den Umgang mit der schwierigen Lebenssituation erleichtern. Sind Angehörige entsprechend geschult, können sie Wundpatient:innen auch gut dabei unterstützen, einen Verbandswechsel durchzuführen. So ist rund um Weihnachten kein Besuch in der Ambulanz notwendig.

### **Genau abklären und vorbereiten**

Für Personen mit einer chronischen Wunde ist es ratsam, sich vor den Feiertagen mit ihren professionellen Behandler:innen abzusprechen. Fragen, etwa wie lange der Verband auf der Wunde belassen werden kann, wer den Verband wechseln darf und ob Verbandsmaterial und Wundspüllösungen zuhause verfügbar sind, sollten abgeklärt werden. Auch ausreichend Bewegung zu machen und ab und zu die Beine hochzulagern, kann hier eine Rolle spielen. Betroffene sollten genau wissen, was sie tun können, wenn trotz allem ein Problem mit der Wunde auftritt. Ist alles besprochen und gut vorbereitet, feiert sich Weihnachten schon viel unbeschwerter. Die Behandler:innen können die Versorgung über die Festtage auch anpassen, etwa durch Verbände, die länger auf der Wunde belassen werden können, sofern es die Heilungsphase zulässt. Ebenso können sie besondere Verbände einsetzen, die gegen den unangenehmen Wundgeruch wirken.

### **Mit Maß und Ziel genießen**

Eine chronische Wunde ist viel mehr als die sichtbare Verletzung von Haut und Gewebe. In ihr drückt sich der allgemeine Gesundheitszustand aus. Daher sollte der Körper insgesamt beachtet werden. Wundpatient:innen dürfen das Festessen durchaus genießen, aber mit Maß und Ziel. Nach

einem Gläschen Alkohol ausreichend Wasser zu trinken und auf üppige Mahlzeiten einen Tag Schonkost folgen

zu lassen, hilft dem Körper, die Balance zu halten. Wichtig ist es, den Blutzuckerspiegel im Auge zu behalten. Menschen mit einer chronischen Wunde sollten rund um die Feiertage bequeme Kleidung und Schuhe wählen, die keine Druckstellen hervorrufen.

## **Weihnachten trotz Wunde**

Für die Wundversorgung ist Weihnachten eine Zeit wie jede andere, für Betroffene können die Feiertage aber etwas Besonderes sein. Behandler:innen, Angehörige und Freund:innen können die Patient:innen gut dabei unterstützen, die Festtage möglichst unbelastet zu verbringen. Damit kann eine chronische Wunde zu Weihnachten ein wenig zum persönlichen Wunder werden.

## **Über LBG-SHoW**

Die Ludwig Boltzmann Forschungsgruppe für Alterung und Wundheilung ist eine Kooperation der Ludwig Boltzmann Gesellschaft und der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt (AUVA), unter Mitarbeit des Instituts für Politikwissenschaft der Universität Wien. Sie wird durch die Nationalstiftung finanziell gefördert. Durch die Zusammenarbeit von Wissenschaftler:innen verschiedener Disziplinen wird das Thema Wundheilung aus mehreren Perspektiven erforscht. LBG-SHoW setzt auf die Einbindung von Patient:innen mit chronischen Wunden und Menschen aus ihrem Umfeld. Sie möchten Ihre Erfahrungen teilen? Melden Sie sich unter [mitmachen@show.lbg.ac.at](mailto:mitmachen@show.lbg.ac.at). Weitere Informationen zu LBG-SHoW: <https://show.lbg.ac.at/>.