

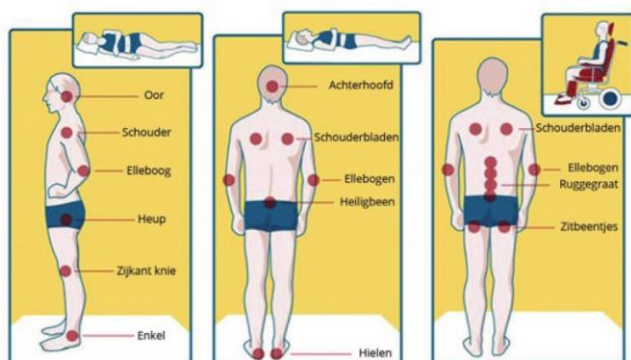
Hoe u doorligwonden (decubitus) kunt voorkomen

In deze folder leest u informatie over (het voorkomen van) doorligwonden. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Decubitus wordt ook wel doorliggen genoemd. Als u vanwege een ziekte of ongeval in bed, stoel of rolstoel moet blijven, heeft u meer kans op decubitus.

Wat is decubitus?

Decubitus ontstaat als er te lang teveel druk op het weefsel of de huid wordt uitgeoefend. Hierdoor krijgt het weefsel te weinig zuurstof waardoor het beschadigt. Decubitus kan een rode verkleuring van de huid geven, maar kan zich ook uiten als een (diepe) wond. Schuifkracht, zoals het onderuit zakken in bed of stoel, geeft ook druk op het weefsel. Decubitus ontstaat meestal op de plaats waar een bot uitsteekt, zoals u hieronder kunt zien.



Wanneer heeft u meer kans op decubitus?

U heeft meer kans op decubitus als u:

- minder mobiel bent en daardoor niet regelmatig van houding kunt veranderen (bijvoorbeeld
- wanneer u veel in bed ligt of in een rolstoel zit);
- een langdurige operatie ondergaat;
- onvoldoende eet of drinkt;
- verminderd gevoel hebt in uw lichaam;
- incontinent bent.

Wat u kunt doen om decubitus te voorkomen

De volgende adviezen kunnen de kans op decubitus verkleinen. Lukt dit niet zelf? Vraag dan familie, een mantelzorger of de verpleging om hulp.

Hoe u doorligwonden (decubitus) kunt voorkomen

In bed

- Neem elke 4 uur een andere houding aan. Dit voorkomt dat de druk van het lichaam steeds op dezelfde plaats wordt opgevangen
- Wissel tussen rug- zij- en buikligging.
- Bij rugligging in bed: zet de hoofdsteen én de beensteun iets omhoog. Zo wordt de druk beter verdeeld over het hele lichaam.
- Leg de hielen vrij door een kussen onder het gehele onderbeen te plaatsen. Hierdoor drukken de hielen niet steeds op het matras.

In de stoel

- Ga achter in de stoel zitten met de voeten plat op de grond. Zo wordt het gewicht goed verdeeld
- Zorg ervoor dat de billen elk uur even loskomen van de zitting door naar voren of opzij te buigen.

En verder

- Vertel het als u pijnlijke plekken heeft op uw lichaam.
- Zorg dat de huid bij de stuit niet vochtig is. Overleg met de verpleegkundige over het gebruik van een speciale crème of spray (barrièremiddel). Hiermee kunt u de huid beschermen tegen de inwerking van vocht, bijvoorbeeld door zweten of incontinentie.
- Gezond eten en voldoende drinken zijn belangrijk bij het voorkomen of genezen van decubitus.
- Hou de huid in optimale conditie door deze met een vochtinbrengende crème in te smeren.

Als u een operatie moet ondergaan

Bij een operatie ligt u lang in dezelfde houding. Probeer vier uur voor en vier uur na de operatie een andere houding aan te nemen dan tijdens de operatie. Vraag aan de behandelend arts of dit mag. Als u niet weet in welke houding u wordt geopereerd, vraagt u dit aan de arts of verpleegkundige.

Bedden

Alle bedden in ons ziekenhuis hebben een matras die minder kans geeft op decubitus. De matrassen zijn gemaakt van materiaal dat de druk verdeelt en ze voorzien in voldoende basisondersteuning. Sommige patiënten hebben een grotere kans om decubitus te krijgen. Zij liggen op een speciaal luchtmatras om de druk op de huid nog meer te verlichten. Ook dan blijft

het belangrijk om regelmatig van houding te veranderen en ervoor te zorgen dat de hielen vrij liggen.

Let op: Heeft u pijn aan uw stuit, hielen of ellebogen, vertel dit dan zo snel mogelijk aan de verpleegkundige of de arts!

Meer informatie

Erasmus MC Wondexpertise heeft een korte animatiefilm gemaakt over het voorkomen van decubitus. Scan de QR-code of ga naar <https://www.youtube.com/watch?v=gsC547dAF5k&t=1s>.



Nog vragen?

Vragen kunt u altijd stellen aan de verpleegkundige of de arts. Zij helpen u graag. Daarnaast kunt u contact opnemen met onze collega's via wondzorg@adrz.nl en 088 125 45 38.