

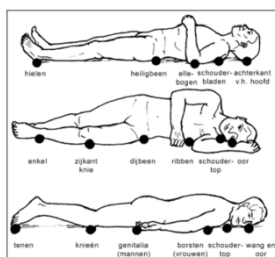
Preventie en behandeling van doorligwonden (decubitus)

Deze folder bevat informatie over het voorkomen en behandelen van doorligwonden en wat u hier mogelijk zelf aan kunt bijdragen. De folder is bedoeld voor patiënten met (risico op) een doorligwond, voor familieleden, mantelzorgers en andere betrokkenen.

Wat is doorliggen?

Patiënten met een verminderde mogelijkheid tot mobiliseren en dus afhankelijk zijn van (veel) liggen en/of zitten, kunnen last krijgen van doorligwonden. De medische term hiervoor is decubitus. Decubitus is een beschadiging van de huid en/of het onderhuidse weefsel, die ontstaat door aanhoudende druk en/of schuifkrachten op de huid. Door deze druk ontstaat er namelijk een zuurstoftekort van de huid en/of het onderhuidse weefsel waardoor deze in meer- of mindere mate voor beschadiging zorgt.

Decubitus ontstaat meestal op de plaats van een uitstekend bot. Risicoplacaten hiervoor zijn onder andere de; stuit, zitknobbels, hielen, ellebogen, schouders, heupen of het achterhoofd (zie figuur 1). Maar kan ook het gevolg zijn van medische en/of andere hulpmiddelen.



Figuur 1.

Er is een verhoogde kans op doorligwonden indien:

- U een hogere leeftijd hebt bereikt;
- U extreem overgewicht hebt;
- Uw lichaam langdurig aan druk wordt blootgesteld, bijvoorbeeld bij een langdurige operatie of gipsbehandeling;
- U minder mobiel bent waardoor u niet regelmatig (zelfstandig) van houding kunt veranderen, bijvoorbeeld wanneer u bed- en/of rolstoelafhankelijk bent door een onderliggende aandoening/ziekte, u buiten bewustzijn bent (geweest) of bij (angst voor) hevige pijn;
- U pijn en/of ongemak niet goed kunt waarnemen, bijvoorbeeld wanneer u een onderliggende aandoening of ziekte heeft of wanneer u gebruik maakt van kalmeringsmiddelen, slaapmiddelen of pijnstillers;
- U een aandoening heeft waarbij druk op weefsels slecht verdragen wordt, bijvoorbeeld bij diabetes of vaatlijden;

- U anatomische afwijkingen hebt aan uw lichaam, bijvoorbeeld scoliose, kyfose, contracturen (dwangstand van gewrichten) of bij spierspasmen;
- U een kwetsbare huid heeft, bijvoorbeeld bij incontinentie, overmatig transpireren of koorts;
- U onvoldoende inname en/of opname heeft van energie bevattende stoffen, eiwitten en voedingsstoffen.

Hoe ontstaat decubitus?

Decubitus ontstaat door druk op één plaats. Door deze druk worden bloedvaten afgeklemd, waardoor er onvoldoende zuurstof en voedingsstoffen bij de huid en het onderhuidse weefsel kunnen komen. Daardoor kunnen afvalstoffen niet goed afgevoerd worden en ontstaat een beschadiging van het weefsel.

Hoe herkent u decubitus?

- Controleer regelmatig of uw huid rood is op de hierboven genoemde risicoplatsen;
- Controleer bij roodheid of deze weg te drukken is;
 - * *Een rode verkleuring van de huid, die niet wegtrekt na het uitoefenen van druk, kan een voorteken van decubitus zijn.*
 - * *Bij een getinte huid is roodheid vaak moeilijker te zien, een lokaal warmer aanvoelende huid (op risicoplatsen) kan dan duiden op het ontstaan van decubitus.*
- Controleer of de eerder genoemde risicoplatsen pijnlijk zijn. Een pijnlijke plek kan het begin van decubitus zijn.

Hoe kunt u doorliggen voorkomen en behandelen?

De verpleegkundige controleert of u een hoog risico hebt op decubitus en houdt de risicoplekken met u in de gaten. U kunt zelf ook meehelpen met het voorkomen van doorligwonden. Hieronder volgt een overzicht welke maatregelen u kunt nemen om doorliggen te voorkomen. Als u dit niet zelf kunt, kunnen deze worden overgenomen door een familielid, mantelzorger of zorgverlener.

Huidverzorging

- Inspecteer de huid minimaal 1x per dag;
- Zorg voor een goede lichaamshygiëne;
- Houd de huid schoon en droog en gebruik, indien nodig, een pH-neutrale zalf of vetcrème om de droge huid te verzorgen. Wrijf niet krachtig over een huid met een verhoogd risico op decubitus en pas zeker geen massage toe ter preventie van decubitus;
- Zorg ervoor dat uw huid niet vochtig is. Gebruik, in overleg met een verpleegkundige, eventueel een barrièremiddel om uw huid te beschermen tegen de inwerking van vocht (van bijvoorbeeld zweten of incontinentie);
- Maak indien nodig gebruik van incontinentiemateriaal en houdt de huid schoon en droog;
- Draag kreukvrije en ademende kleding (katoen).

Voeding en vocht

- Zorg ervoor dat u voldoende eiwitten en voedingsstoffen inneemt en drink tenminste 1,5 liter (water) per dag (mits uw gezondheidstoestand dit toelaat);
- Schakel uw (huis)arts of een andere betrokken zorgverlener in als u moeite heeft met eten en/of drinken of als u merkt dat u (ongewenst) afvalt.

Houdingsverandering

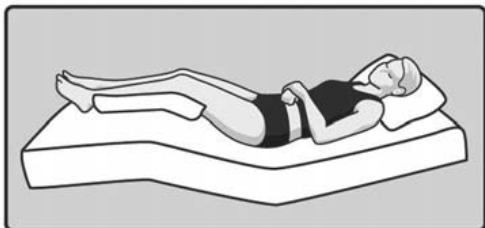
Probeer indien mogelijk zo spoedig mogelijk te starten met mobiliseren, zelfstandig of onder begeleiding van een zorgverlener. Probeer regelmatig van houding te veranderen, hoe klein deze verandering dan ook mag zijn, bijvoorbeeld door voorover en achterover te leunen, het verwisselen van bil of het optillen van uw voeten.

In bed:

- Wissel in bed regelmatig van houding, bijvoorbeeld linkerzij, rug/buik, rechterzij, rug/buik, als dit medisch is toegestaan. Mogelijk mag u uitsluitend op uw rug liggen, bijvoorbeeld na een heupoperatie;
- Ga bij zijligging in een houding van 30 graden liggen (zie figuur 2), ondersteun uw lichaam zo nodig met extra kussen;
- Voorkom, als u in bed zit, dat u onderuitzakt. Doe daarom altijd het voeteneinde omhoog (zie figuur 3);
- Beperk het zitten in bed om de druk op de stuit en de zitknobbels te verminderen;
- Ga, indien dit mogelijk is, nooit op een lichaamsdeel liggen dat nog rood is of waar een doorligwond aanwezig is;



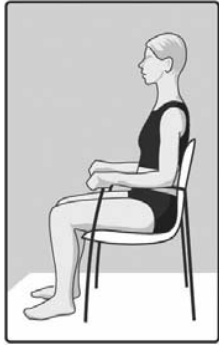
Figuur 2.



Figuur 3.

In de (rol)stoel:

- Zorg voor een goede zithouding (zie figuur 4) waarbij uw bovenbenen volledig worden ondersteund door de zitting en de voeten steunen op de vloer of de voetsteun. Gebruik eventueel een voetenbankje;
- Zorg ervoor dat uw zitvlak in ieder geval elk uur even, een paar minuten, los komt van de zitting door bijvoorbeeld naar voren en/of opzij te buigen.



Figuur 4.

Hulpmiddelen

- De verpleegkundige kan, in overleg met u, beoordelen of u een speciaal matras nodig heeft dat de druk op risicoplekken kan verminderen;
- Zorg ervoor dat uw hielen vrij liggen door een kussen onder uw onderbenen te leggen, zodat uw hielen 'zweven'. Let erop dat uw knieën licht gebogen zijn. Om spitsvoeten of onderuitzakken te voorkomen kan er een extra kussen onder de voetzolen worden geplaatst (zie figuur 5);
- Zorg ervoor dat de onderlaag waar u op ligt, glad is zonder kreukels;
- Gebruik alleen onderleggers in bed als dat noodzakelijk is;
- Gebruik, als u langdurig in een (rol)stoel zit, een speciaal kussen dat de druk op de stuit en de zitknobbels kan verminderen.



Figuur 5.

Wondbehandeling

- Wanneer uw huid kapot is, is er sprake van een doorligwond. Het is belangrijk om uw verpleegkundige, (huis)arts of een andere betrokken zorgverlener in te schakelen. Deze bekijkt de doorligwond en bespreekt met u welke maatregelen nodig zijn. Er zal een individuele wondbehandeling afgesproken worden.
- Veel wondverbandmaterialen kunnen tegenwoordig meerdere dagen blijven zitten. De wond krijgt dan meer rust om te genezen. Laat u goed informeren over het gebruikte wondverband en waar u op moet letten, bijvoorbeeld hoe en wanneer het vervangen moet worden.
- Spreek goed af wanneer de doorligplek opnieuw bekeken moet worden.

Wat moet u niet doen!

Gebruik géén synthetische schapenvachten, hulpmiddelen met uitsparingen of hulpmiddelen in de vorm van een ring om de druk op een (dreigende) doorligplek te voorkomen of te verminderen. Deze middelen zorgen voor een verhoging van de druk op de omliggende gebieden waardoor op andere plaatsen nieuwe doorligplekken kunnen ontstaan.

Ten slotte

Bij vragen omtrent doorliggen kunt u terecht bij uw verpleegkundige. Zij/hij neemt zo nodig contact op met het wondexpertise centrum van het ziekenhuis.

Doorliggen is te voorkomen, maar ook gemakkelijk te krijgen. Wees daarom actief in de zorg voor uw eigen welzijn!

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken. Indien er dringende vragen zijn kunt u telefonisch contact opnemen met het ziekenhuis op 0513-685685.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.