

Adviezen om decubitus (doorliggen) te voorkomen



Beter voor elkaar

Inleiding

Decubitus is de medische term voor doorliggen. Als u lang op bed moet liggen of in een rolstoel zit, kunnen er doorligplekken ontstaan. Doorliggen is vaak pijnlijk, het kan lang duren en geneest moeilijk. Ook na genezing kan een beschadigde plek lang pijnlijk blijven.

Deze folder geeft u adviezen om decubitus te voorkomen.

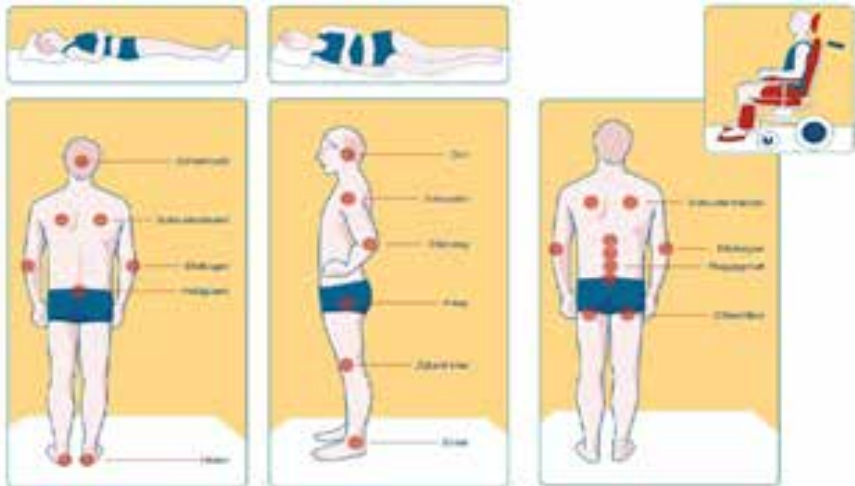


Wat is decubitus?

Decubitus (doorliggen) is een beschadiging van de huid en/of het weefsel onder de huid. Decubitus ontstaat meestal op plekken waar het weefsel tussen de huid en het bot erg dun is, zoals de oorschelp, de schouder, de elleboog, de stuit, het heupbeen, het zitbeen, de knie, de enkel en de hiel.

Hoe ontstaat decubitus?

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



Schuiven

Doorliggen ontstaat ook door schuiven. Door schuiven of glijden in bed of op de stoel kan de huid kapot gaan.

Overige factoren die een rol spelen bij het ontstaan van doorligwonden

- de huid staat hierdoor een lange tijd onder druk.
- de bloedsomloop functioneert minder, waardoor voedingsstoffen minder goed worden aangevoerd.
- een tekort aan calorieën en/of voedingsstoffen vergroot de kans op infecties en op een vertraagde wondgenezing. Bij een ernstige vermagering gaat het bot uitsteken wat extra risico op huidletsel met zich meebrengt.
- vocht en agressieve afbraakproducten van urine en/of ontlasting irriteren en verweken de huid en bevatten veel bacteriën. De bovenste huidlagen worden zacht en zo is de huid minder bestand tegen druk.
- bij ziekten zoals suikerziekte, aderverkalking of een aandoening van de zenuwen is de bloedsomloop minder goed waardoor de huid gevoeliger is.
- de huid wordt dunner en kwetsbaarder.

Hoe herken je decubitus?

Decubitus begint vaak als een rode, niet-wegdrukbare, rode plek en kleine bloedingen in de huid. In de volgende fase verkleurt de huid en wordt deze paars-rood doordat de huid afsterft. Soms ontstaan er blaren op de huid. Daarna ontstaat er een zweer.

Symptomen op een rijtje

- Roodheid van de huid;
- Warme huid;
- Verharding van de huid;
- Ontvelling van de huid;
- Blaarvorming;
- Zweren van de huid.

Hoe kunt u decubitis voorkomen?

Hieronder volgen 8 tips wat u kunt doen om doorliggen te voorkomen. Als u dit zelf niet kunt, kunnen deze worden overgenomen door een familielid, mantelzorger of zorgverlener.

1. Zorg voor een goede huidverzorging.

Zorg ervoor dat uw huid niet vochtig is. Zeker bij incontinentie en overmatige transpiratie moet u hier op letten. Gebruik bij incontinentie goed absorberend materiaal en verwissel dit regelmatig.

2. Eet voldoende en gevarieerd

Heeft u een verminderde eetlust of eet u weinig, bespreek dit dan met uw (huis)arts of een andere betrokken zorgverlener.

Als u moeite heeft drie keer per dag een volledige maaltijd te eten, probeer dan verspreid over de dag meerdere porties te eten.

3. Drink minimaal 1,5 liter per dag.

Het is belangrijk dat u genoeg drinkt. Zorg voor minimaal 1,5 liter vocht per dag.

4. Beweeg zoveel mogelijk.

Probeer zoveel mogelijk te bewegen. Als het u lukt om elke dag even naar buiten te gaan, blijft dit dan doen. Als u aan huis, bed of stoel gebonden bent, bedenk wat u nog wel kunt doen. Elke beweging die u maakt helpt in de strijd tegen doorliggen.

5. Zorg voor een juiste houding

- Wissel in bed regelmatig van houding (linkerzij, rug/buik, rechterzij, rug/buik etc.) als dit is toegestaan.
- Ga bij zijligging in een houding van 30 graden liggen. Zie afbeelding hieronder.



- Voorkom als u zit in bed dat u onderuitzakt. Doe daarom altijd het voeteneinde omhoog. Zie afbeelding hieronder.



- Beperk het zitten in bed om de druk op de stuit en de zitknobbels te verminderen.
- Ga, als dit mogelijk is, nooit op een lichaamsdeel liggen dat nog rood is of waar een doorligwond aanwezig is.

In de (rol)stoel

- Zorg voor een goede zithouding, 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.

6. Zorg voor een droge en schone onderlaag.

Let erop dat uw bed of stoel schoon is. Elke kreukel of kruimel kan een beschadiging aan uw huid veroorzaken.

7. Zorg voor de juiste materialen.

- U kunt in overleg met uw (huis)arts beoordelen of u een speciaal matras nodig heeft dat de druk 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.
- Gebruik als u langdurig in een (rol)stoel zit, een speciaal kussen dat de druk op de stuit en de zitknobbels kan verminderen.

8. Zorg voor een goede wondbehandeling.

- Bekijk elke dag uw huid. Let vooral op plekken die regelmatig onder druk staan of waar u regelmatig pijn hebt.
- Wanneer uw huid kapot is, is er sprake van een doorligwond. Het is belangrijk om dan uw (huis)arts of een andere betrokken zorgverlener in te schakelen. Deze kijkt dan de wond en bespreekt met u welke maatregelen u treft en of er aanvullende maatregelen nodig zijn. Er zal een individuele wondbehandeling afgesproken worden.

Toch een doorligwond?

Houdt u aan dezelfde regels als bij het voorkomen van doorliggen en probeer te bedenken wat de oorzaak is. De verpleegkundige kan uw wonden op de juiste manier verzorgen en behandelen. Waar nodig wordt de SWID-verpleegkundige (Stoma, Wond, Incontinentie en Decubitus verpleegkundige) van het ziekenhuis om advies gevraagd.

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

Heeft u vragen over decubitus?

SWID-verpleegkundige

T 010 297 5560

E stoma-wond@ikazia.nl



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.