

Decubituspreventie

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
HOE ONTSTAAT EEN DOORLIGWONDE?	4
HOE KUNNEN DOORLIGWONDEN VOORKOMEN WORDEN?	4
Wat kunt u zelf doen?	
Wat mag u in het ziekenhuis als extra preventie verwachten?	
Welke preventiemaatregelen kunt u thuis verder toepassen en hoe verkrijgt u het benodigde preventiemateriaal?	
WAT DOET U BEST NIET?	9

Iedereen kan doorligwonden of decubitus krijgen als hij langdurig in bed moet blijven liggen of in eenzelfde houding moet zitten in een zetel of rolstoel. Doorligwonden kunnen heel wat ongemak en pijn veroorzaken. Door zelf uw voorzorgen te nemen en de praktische richtlijnen in deze brochure te volgen, kunt u actief helpen om doorligwonden te voorkomen. Ook als u al een doorligwonde hebt, blijven deze tips en raadgevingen waardevol.

Het is best mogelijk dat na het lezen van deze brochure niet al uw vragen zijn beantwoord. Aarzel dan zeker niet deze te stellen. De artsen en verpleegkundigen geven u graag meer uitleg.

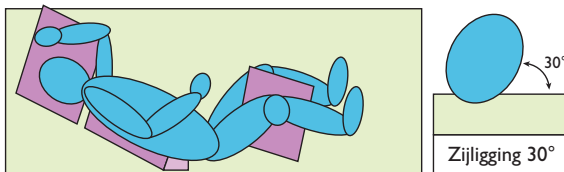
HOE ONTSTAAT EEN DOORLIGWONDE?

Wanneer u in de zetel zit of in bed ligt en een tijdje niet beweegt, dan merkt u dat uw huid na een tijdje pijnlijk aanvoelt. Door van houding te veranderen, gaat dit pijnlijke gevoel zelf weer weg. Sommige mensen kunnen echter door zwakte, een operatie of door langdurige ziekte niet zelf van houding veranderen. Als u te lang in dezelfde houding blijft liggen of zitten, worden de bloedvaten naar de huid en de spieren plat gedrukt. Hierdoor kan de huid beschadigd worden en kan er een wonde ontstaan.

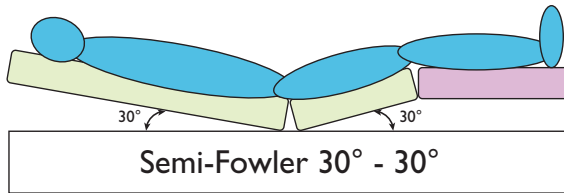
HOE KUNNEN DOORLIGWONDEN VOORKOMEN WORDEN?

WAT KUNT U ZELF DOEN?

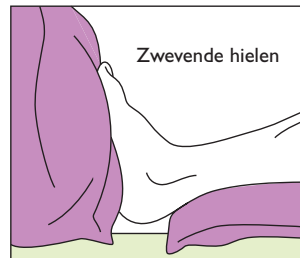
- **Verander om de drie tot vier uur van houding** (eventueel met de hulp van een verpleegkundige, partner, verzorgende ...). U kunt kussens gebruiken om u comfortabel te installeren in uw bed en in de zetel.
- Als u op uw **zij** ligt, kunt u best een houding aannemen waarin u **30° gedraaid ligt**, dit geeft voldoende drukontlasting aan de stuit, heupen en schouders.



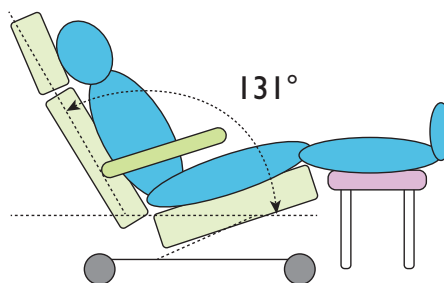
- Als u op de rug ligt, kunt u best zowel uw hoofd- als voeteinde in 30° hoogstand plaatsen. Dit geeft de beste drukontlasting voor uw stuit.



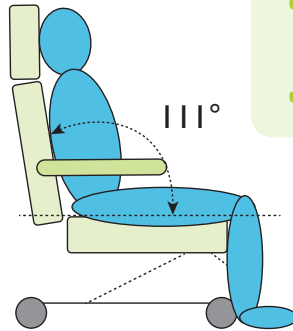
- Zorg ervoor dat de hielen niet steunen op de matras. U kunt een kussen onder het onderbeen leggen zodat de hielen 'zweven'. Ondersteun hierbij het hele onderbeen, niet enkel de achillespees, zodat de druk goed verdeeld wordt.



- Het risico op een doorligwonde is het kleinst bij een achterover zittende houding met de benen steunend op een bankje. Zorg dat de hielen zweven.



- Als de zetel niet achterover gekanteld kan worden, is de beste houding een **rechtop zittende houding met de voeten steunend op de grond**.



- ✓ Plaats eventueel een kussen achter uw rug als u niet met uw voeten aan de grond kunt.
- ✓ Vraag een voetenplank.

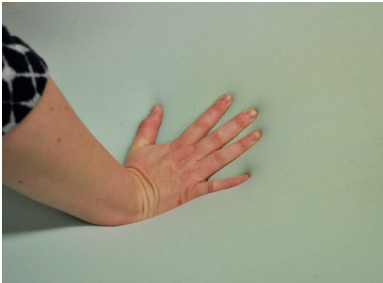
WAT MAG U IN HET ZIEKENHUIS ALS EXTRA PREVENTIE VERWACHTEN?

- **Drukverdelende matras**

Bij dit soort matras zakt u in de matras waardoor uw lichaam op alle punten goed ondersteund wordt.

Er zijn verschillende soorten matrassen op de markt:

- ✓ **visco-elastische foammatras**: dit foam past zich aan de vorm van uw lichaam aan.



- ✓ **dynamische matras:** dit is een matras waarbij een motor de verschillende luchtcellen afwisselend opblaast en ablaast. Hierdoor steunt uw lichaam afwisselend op verschillende punten.



- **Drukverdelend zitkussen**

Bij dit soort kussen zakt u in het kussen waardoor uw zitvlak op alle punten goed ondersteund wordt.

Er zijn verschillende soorten kussens op de markt:

- ✓ visco-elastisch kussen;
- ✓ dynamisch zitkussen;
- ✓ luchtkussen.



- De arts of verpleegkundige informeert u over de verschillende oorzaken die uw huid kunnen verzwakken en een doorligwonde kunnen veroorzaken. Zij zullen met u bespreken wat u kunt doen om deze oorzaken te behandelen. U kunt bijvoorbeeld een vochtige huid door zweten of urineverlies voorkomen, uw voedingstoestand goed opvolgen, uw suikerziekte onder controle houden, hart- en vaatziekten opvolgen enzovoort.

WELKE PREVENTIEMAATREGELEN KUNT U THUIS VERDER TOEPASSEN EN HOE VERKRIJGT U HET BENODIGDE PREVENTIEMATERIAAL?

Als deze maatregelen nog aangewezen zijn bij uw ontslag, kunt u samen met de verpleegkundige en de sociaal werker kijken of u dit preventiemateriaal via uw ziekenfonds kunt huren of kopen.

WAT DOET U BEST NIET?

Sommige maatregelen zijn weinig doeltreffend, of sterker nog, in bepaalde gevallen verhogen ze zelfs het risico op doorligwonden.

- ✗ Een zeemvel onder het zitvlak plaatsen.
- ✗ Eosine gebruiken (droogt de huid uit en u kunt de roodheid van de huid niet meer observeren).
- ✗ Windring kussen.
- ✗ Massage of wrijven op risicozones.
- ✗ Ijsfrictie of föhnen.
- ✗ Holle vezel-, water- of niet-dynamische matrassen.
- ✗ Extra molton of steeklaken gebruiken.
- ✗ Schapenvacht.
- ✗ Hiel- en elleboogbeschermers.
- ✗ Verbandmateriaal (hydrocolloïd, polyurethaanfolie) ter preventie gebruiken.
- ✗ Lakens strak over de voeten insteken, u kunt beter een donsdeken gebruiken.
- ✗ Let op voor plooien in de onderlaag of kruimels in het bed.

© april 2017 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door het wondzorg support team in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700862.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

Als patiënt
kunt u uw afspraken,
facturen en persoonlijke
gegevens ook online
raadplegen via **mynexuz**.
Surf naar www.mynexuz.be
voor meer informatie.

