

Doorliggen (decubitus)

Deze folder bevat informatie over het voorkomen en behandelen van decubitus (doorliggen).

U heeft een verhoogd risico op decubitus of u heeft decubitus. In deze folder wordt beschreven wat u en uw naasten kunnen doen om decubitus te voorkomen en/of te behandelen.

Wat is decubitus?

Decubitus is een beschadiging van de huid en/of weefsel onder de huid. Decubitus ontstaat door aanhoudende druk op de huid of door druk in combinatie met schuifkrachten en ontstaat meestal op een plaats van een uitstekend bot. Risicoplaatsen zijn de stuit, zitknobbels, hielen, ellebogen, schouders, heupen en hoofd.

U heeft een verhoogd risico op het ontstaan van decubitus als:

- U minder mobiel bent waardoor u niet regelmatig van houding kunt veranderen (bijvoorbeeld als u bedlegerig bent of rolstoelgebonden);
- U onvoldoende eet en/of drinkt;
- U stoornissen heeft aan de gevoelszintuigen;
- U stoornissen heeft in de doorbloeding;
- U een vochtige huid heeft (bijvoorbeeld door incontinentie).

Hoe ontstaat decubitus?

Decubitus ontstaat door langdurige druk op een plaats. Bloedvaten worden hierdoor afgeklemd waardoor er onvoldoende zuurstof en voedingsstoffen bij de huid en het onderliggend weefsel komt. Hierdoor kunnen afvalstoffen onvoldoende worden afgevoerd en ontstaat er beschadiging van het weefsel.

Hoe kunt u decubitus voorkomen?

Er zijn verschillende maatregelen om decubitus te voorkomen. Indien u niet zelf in staat bent dit zelf te doen, kan de verpleegkundige tijdens de opname u hierbij helpen. Buiten het ziekenhuis kan een

familieid, mantelzorger of een professional u hierbij ondersteunen.

Huidverzorging

- Controleer regelmatig of de huid op de risicoplaatsen (niet-wegdrukbaar) rood is.
- Controleer of de risicoplaatsen pijnlijk en/of warm zijn

Zorg dat de huid niet vochtig is. Gebruik eventueel een barrièremiddel (bijvoorbeeld vaseline) om de huid te beschermen tegen vocht (bijvoorbeeld bij incontinentie). De verpleegkundige en/of de wondconsulent kunnen u hier advies in geven.

Voeding en vocht

Zorg dat u voldoende eet en drinkt. Indien u geen vochtbeperking heeft, drink dan minimaal 1,5 liter vocht per dag. Bij een verminderde eetlust en/of onbedoeld afvallen kan de diëtiste u adviezen geven. Dit kan binnen het ziekenhuis via de verpleegkundige geregeld worden of via de huisarts.

Houding

Uw houding is van belang bij het ontstaan van decubitus.

In bed:

- Wissel regelmatig van houding (linkerzij, rug/buik, rechterzij, rug/buik, etc.);
- Zorg dat uw hoofdsteun en voeteneind iets omhoog staat zodat uw lichaam volledig ondersteunt wordt (afbeelding 1);
- Ga op uw zij in een houding van 30 graden liggen (afbeelding 2);

Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTInfo

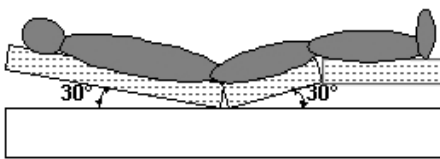
 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

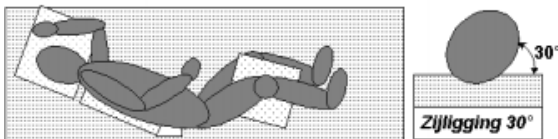
 youtube.com/user/ZGTInfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

- Voorkom dat u onderuit zakt in bed. Zet het voeteneind daarom altijd iets omhoog;
- Beperk het zitten in bed, of ga op de rand van het bed zitten waarbij uw bovenbenen volledig ondersteunt worden door de matras;
- Ga niet op een lichaamsdeel liggen (indien mogelijk) dat tekenen van decubitus vertoont of waar decubitus is ontstaan.



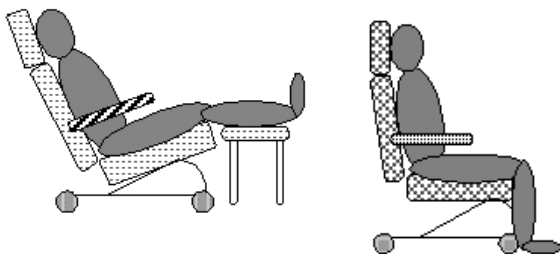
Afbeelding 1



Afbeelding 2

In de (rol)stoel:

- Zorg dat uw rug, billen en bovenbenen volledig worden ondersteund door de zitting en dat uw voeten steunen op de voetensteun of de vloer. Gebruik eventueel een voetenbank waarbij uw hielen vrijliggen (afbeelding 3 en 4);
- Zorg dat uw zitvlak in ieder geval ieder uur, een paar minuten, los komt van de zitting door bijvoorbeeld naar voren/opzij



te buigen.

Hulpmiddelen

- Bij het risico op decubitus bepaalt de verpleegkundige of u een drukverlagende matras nodig heeft. Indien u decubitus heeft, krijgt u een drukverlagende matras;
- Zorg ervoor dat uw hielen vrij liggen in bed door een hoofdkussen onder uw onderbenen te leggen zodat uw hielen "zweven". Uw knieën zijn licht gebogen;
- Zorg dat uw beddengoed waar u op ligt glad is zonder kreukels. Gebruik een onderlegger alleen bij het opvangen van vocht (bijvoorbeeld bij incontinentie);
- Gebruik een speciaal kussen bij langdurig zitten dat de druk op de stuit en zitbeenderen vermindert.

Wondbehandeling

Indien de huid defect is (inclusief blaar), is er sprake van een decubituswond (doorligwond).

- Indien u opgenomen bent zal de wondconsulent een wondbehandeling opstellen. Tevens zal de wondconsulent beoordelen of aanvullende maatregelen nodig zijn en of er andere disciplines, zoals fysiotherapeut en diëtist, ingeschakeld worden.
- Indien u met ontslag gaat zal beoordeeld worden of de decubituswond gecontroleerd dient te worden bij de wondconsulent of dat dit door de (verpleeg)huisarts vervolgd gaat worden.

Wat moet u niet doen?

- Gebruik geen synthetische schapenvachten;
- Gebruik geen hulpmiddelen met uitsparingen;
- Gebruik geen hulpmiddelen in de vorm van een ring om de druk op de (dreigende) decubitusplek te voorkomen of te verminderen. Hierdoor ontstaat een drukverhoging op het omliggende gebied.

Vragen

Bij vragen kunt u contact opnemen met de wondconsulent via de polikliniek chirurgie, telefoonnummer 088 708 52 43.