

Preventie en behandeling doorligplekken

Decubitus (doorliggen) is een beschadiging van de huid en/of het weefsel onder de huid.

Deze informatie is bedoeld voor mensen met (risico op) doorliggen, voor familieleden, mantelzorgers en/of andere betrokkenen van patiënten met (risico op) doorliggen. Wij leggen u uit wat decubitus is, hoe het ontstaat, hoe u het kunt voorkomen en hoe het behandeld kan worden.

Meer over preventie en behandeling doorligplekken

Decubitus ontstaat door aanhoudende druk op de huid (op 1 plaats) of door druk in combinatie met schuifkrachten.

Door deze druk worden bloedvaten afgeklemd, waardoor er onvoldoende zuurstof en voedingsstoffen bij de huid en het weefsel onder de huid kunnen komen. Daardoor kunnen afvalstoffen niet goed afgevoerd worden en ontstaat een beschadiging van het weefsel. Decubitus ontstaat meestal op de plaats van een uitstekend bot of waar bot dicht onder de huid zit.

Risicoplaatsen:

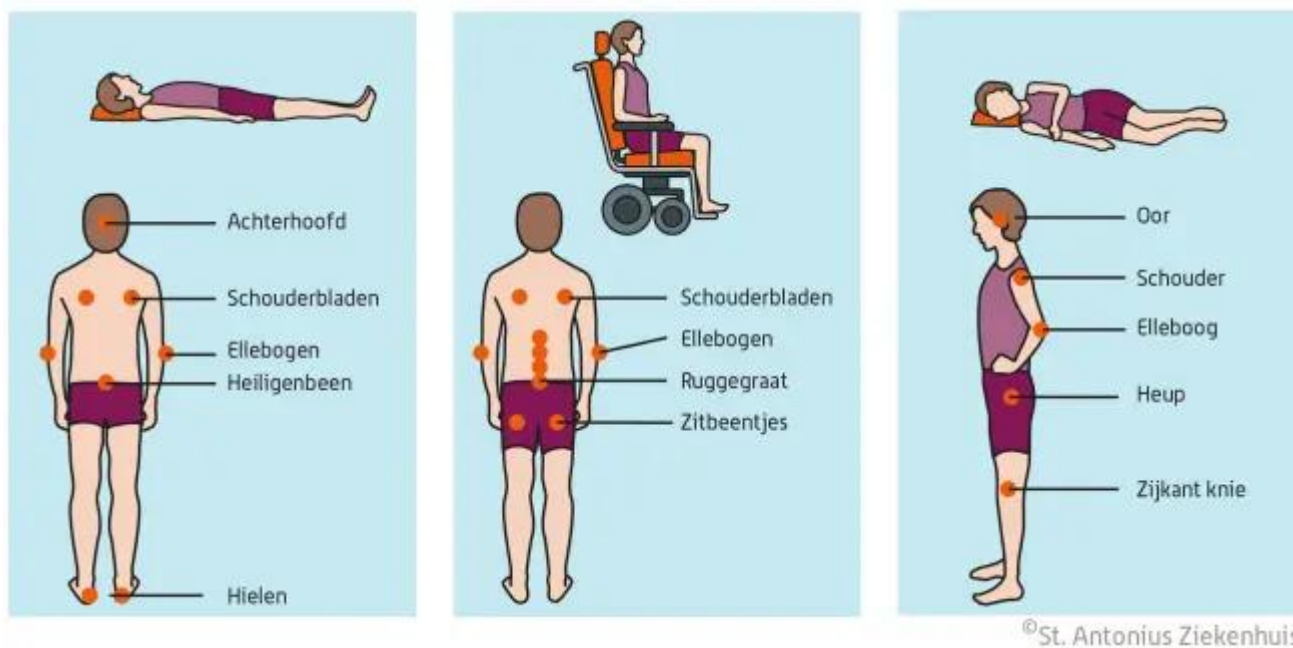
- de stuit;
- zitknobbels;
- hielen;
- ellebogen;
- schouders;
- heupen en
- het achterhoofd.

Wanneer kunt u decubitus krijgen?

Er is meer kans op het ontstaan van decubitus als u:

- minder mobiel bent waardoor u niet regelmatig van houding kunt veranderen (bijvoorbeeld wanneer u bedlegerig bent of rolstoelgebonden);
- onvoldoende eet of drinkt;
- stoornissen hebt aan de zintuigen;
- stoornissen hebt in de doorbloeding;
- een vochtige huid hebt (bijvoorbeeld door incontinentie).

Voor alle risico-onderdelen en houdingen van het lichaam, zie afbeelding 1, 2 en 3.



Behandeling

Voorkomen en behandelen

U kunt zelf de volgende maatregelen nemen om decubitus te voorkomen. Als u deze maatregelen niet zelf kunt nemen, dan kunnen ze misschien wel genomen worden door een familielid, mantelzorgverlener of door een zorgverlener.

Huidverzorging

U kunt decubitus voorkomen en behandelen door uw huid goed te verzorgen.

Voeding en vocht

Op het gebied van eten en drinken, kunt u het volgende doen:

- Zorg ervoor dat u voldoende eet en drinkt. Drink ongeveer 1,5 liter per dag.
- Schakel uw (huis)arts of een andere betrokken zorgverlener in als u moeite heeft met eten en/of drinken.

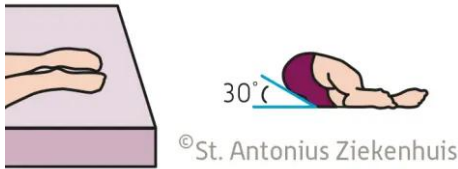
Houdingsverandering

Als u gedurende een lange periode in dezelfde houding ligt, of zit, dan kan decubitus ontstaan. U kunt dus uw houding aanpassen om decubitus te voorkomen.

In bed

- Wissel in bed regelmatig van houding. Linkerzij, rug/buik, rechterzij, rug/buik etc.;
- Ga bij zijligging in een houding van 30 graden liggen (zie afbeelding 4);
- Voorkom als u zit in bed, dat u onderuitzakt. Doe daarom altijd het voeteneinde omhoog; (zie afbeelding 5).
- 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 omdat u er eerder op gelegen hebt of op een plek waar een doorligplek aanwezig is.

Afbeelding 4



Afbeelding 5



In de (rol)stoel

- Zorg voor een goede zithouding (zie afbeelding 6) waarbij uw bovenbenen volledig worden ondersteund door de zitting en de voeten steunen op de vloer of de voetsteun. Gebruik eventueel een voetenbankje.
- Zorg er voor dat uw zitvlak in ieder geval elk uur even, een paar minuten, los komt van de zitting bijvoorbeeld door naar voren en/of opzij te buigen.

Afbeelding 6



Hulpmiddelen

- 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 er op dat de knieën licht gebogen zijn (zie afbeelding 5).
- Zorg ervoor dat de onderlaag waar u op ligt glad is.
- Gebruik als u langdurig in een (rol)stoel zit een speciaal zitkussen dat de druk op de stuit en de zitknobbels vermindert.

Wondbehandeling

Als de huid kapot is, is er sprake van een doorligwond. Het is het belangrijk om dan uw (huis)arts of een andere betrokken zorgverlener in te schakelen. De arts zal de wond bekijken en doornemen welke maatregelen er genomen moeten worden. Er wordt een individuele wondbehandeling afgesproken.

Let op! 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 doorligwond opnieuw bekeken moet worden.

Wat moet u niet doen?

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

Meer informatie

Bij vragen kunt u altijd contact opnemen met een wondconsulent in het St. Antonius Ziekenhuis. Zij zijn dagelijks tijdens het telefonisch spreekuur (van 08.30 – 09.00 uur en van 13.00 – 13.30 uur) bereikbaar via T 088 320 28 01.

Tussendoor kunt u uw bericht inspreken. De wondconsulenten bellen u dan terug. In het weekend en op feestdagen zijn de wondconsulenten niet bereikbaar.

Voor mensen met een dwarslaesie geldt dat zij bij (dreigende) doorligwond altijd contact op moeten nemen met een revalidatiearts of wondconsulent in een revalidatiecentrum. Hebt u na het lezen van deze algemene informatie vragen, stelt u die dan gerust aan de behandelend (huis)arts of wondconsulent.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Chirurgie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie>)
- Vaatchirurgie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/vaatchirurgie>)

Contact Chirurgie

T 088 320 19 00