

Zorg bij een complexe wond

Bij de behandeling van een complexe wond is het belangrijk dat u de wond goed verzorgt, zich goed houdt aan de adviezen en weet wanneer u contact moet opnemen met het ziekenhuis.

Adviezen voor thuis

- Voor een goede wondgenezing is het belangrijk dat de directe omgeving van de wond niet te vochtig en niet te droog is. Te veel vocht in de wond en omgeving vertraagt de genezing, omdat bacteriën graag groeien in een natte wond. Een te droge wond zorgt voor korsten. Hierdoor geneest de wond langzamer. Ook is de wond pijnlijker. Vaak wordt gekozen voor een verband dat voorkomt dat de wond te vochtig wordt en tegelijkertijd voorkomt dat de wond uitdroogt.
- Soms is er een holte onder de huid aanwezig. Dit noemen wij een ondermijning. Het is erg belangrijk dat deze holte goed gespoeld en opgevuld wordt met verbandmateriaal. Zo wordt voorkomen dat er in de wond vocht met bacteriën komt te zitten. Bij het spoelen onder de douche moet u de douchekop in de richting van de holte houden, zodat het water goed hierlangs spoelt.
- Met welk verbandmateriaal uw wond verbonden moet worden, hangt af van uw wond. Er bestaan verschillende soorten verbandmateriaal. Tijdens uw bezoek aan het ziekenhuis heeft u informatie gekregen over het materiaal dat voor uw wond het meest geschikt is. Thuis gebruikt u hetzelfde materiaal.
- Het is belangrijk om te weten dat verbinden van een wond niet steriel hoeft te gebeuren, maar wel zo schoon mogelijk. Dus was vóór en na elke wondverzorging uw handen, rol uw mouwen op, doe uw sieraden af en doe uw (lange) haren vast. Knip uw nagels kort.
- Knip niet door de verpakking van het verbandmateriaal heen. Open eerst de verpakking en knip dan het verband op maat.
- Bewaar het materiaal voor de wondverzorging in een afgesloten kast of box.
- Kunt u het verband moeilijk verwijderen? Week het dan eerst los met schoon water.

Leefregels

Een wond vraagt veel energie van uw lichaam. Om zo goed mogelijk te herstellen is het belangrijk dat u onderstaande leefregels volgt, tenzij wij u anders adviseren.

Douchen of baden met een wond

- Met een wond kunt u gewoon douchen. Graag zelfs.
 - Verwijder eerst al het verband.
 - Douche zoals gebruikelijk.
 - Zeep en shampoo dat over de wond spoelt zijn geen probleem, zolang u dit weer afspoelt met water.
 - Tijdens het douchen kunt u de wond goed uitspoelen. Als dit gevoelig is, kunt u het water ook van bovenaf over de wond heen laten stromen.
- Na het douchen mag u met een vochtig gaasje de wond met een licht poetsende beweging schoonmaken. Dep de wondranden goed droog.
- Ga met een wond **niet in bad**. Gebruik ook geen voetenbad met soda of Biotex. Dit verweekt de wondranden en geeft bacteriën de kans om de dieper in de wond te dringen.
- Sommige verbanden zijn waterbestendig. Als het nodig, vertelt de wondverpleegkundige u meer hierover.
- U mag **niet zwemmen of naar de sauna**. Pas als de wond helemaal genezen is, mag u dit weer doen.

Roken

Wonden genezen moeizamer als u rookt.

- Koolmonoxide uit rook belemmert de zuurstoftransport.
- Nicotine zorgt ervoor dat bloedvaten vernauwen. Hierdoor komen er minder zuurstof en voedingsstoffen bij de wond. Ook worden afvalstoffen minder goed afgevoerd.
- Door te roken krijgen alle weefsels, dus ook de huid, minder zuurstof.

Dagelijkse activiteiten

Het herstel van uw wond vraagt een hoop energie. Luister dus goed naar uw lichaam. Neem rust als u moe bent en pak uw activiteiten pas weer op als u aanvoelt dat het kan. Zit uw wond op uw been? Ga dan regelmatig even zitten met uw been omhoog.

Als u te veel doet, kan de wond daar last van krijgen. U kunt dit herkennen aan:

- Vochtophopingen rondom de wond
- Roodheid rondom de wond
- Meer pijn of vermoeidheid

Deze klachten verdwijnen vaak weer met rust.

Voeding

Om ervoor te zorgen dat een wond kan genezen, worden veel verschillende medicijnen, therapieën en verbanden gebruikt. Zelf kunt u ook iets doen. Het genezen van een wond vraagt om extra voedingsstoffen. Met het aanpassen van uw dieet, kunt u helpen de wond de beste genezingskans te geven.

Bij wonden heeft uw lichaam meer behoefte aan: eiwitten, energie, extra vitaminen (met name vitamine C) en mineralen.

Aanvullen van eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstenen van uw lichaam. Gezonde volwassenen hebben ongeveer 60 gram eiwit per dag

nodig. Om een wond te laten genezen heeft u meer eiwit nodig. De hoeveelheid is afhankelijk van de grootte van uw wond. Eiwitrijke producten zijn melkproducten, kaas, vlees(waren), vis, ei en sommige vleesvervangers. In plantaardige producten zoals aardappelen en brood zit ook eiwit maar minder.

Om ongeveer 20 gram extra eiwit binnen te krijgen, kunt u het volgende eten:

- 1 schaaltje volle kwark
- 3 gekookte eieren
- 4 handjes ongezoeten pinda's
- 1 portie (100 gram) gegrilde kipfilet
- 3 plakjes beleggen 48+ kaas.

Vitamines en mineralen

Heeft u een wond die langzaam of slecht geneest? Dan kunt u tijdelijk meer vitamine C gebruiken (maximaal 1000 mg per dag). Of eet wat meer fruit dan normaal gesproken. Omega 3-vetzuren zorgen voor de opbouw en groei van nieuw weefsel. Eet minimaal 1 keer per week vette vis zoals zalm, haring of makreel. Zink en ijzermineralen zijn essentieel voor de wondgenezing. Die krijgt u vooral binnen via vlees, groente, zuivel, aardappelen en brood.

Soms kan genoeg eten en drinken lastig zijn. Bijvoorbeeld omdat u pijn of minder eetlust heeft, medicijnen slikt of een algemeen minder goed gevoel heeft. Bespreek dit met uw naasten. Komt u er samen niet uit? Vraag dan uw huisarts om advies.

Op [Voedingscentrum.nl](https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx) (<https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>) vind u meer informatie over gezonde voeding.

Contact opnemen met Wondzorg

Hieronder leest u wanneer de verpleegkundigen van Wondzorg aanwezig zijn, hoe u ze kunt bereiken en wanneer u contact moet opnemen.

Neem contact op met het Wondcentrum als:

- De wond groter wordt
- U koorts krijgt
- De wond deze infectieverschijnselen vertoont:
 - De roodheid rondom de wond neemt erg toe.
 - De wond wordt flink pijnlijker
 - De wond ruikt erger dan eerst
 - De wond geeft veel meer wondvocht dan eerst
 - De wondomgeving is opeens gezwollen
 - De wondomgeving voelt erg warm aan
- Er een nieuwe wond ontstaat.
- U zich zorgen maakt.

Zo neemt u contact op

De verpleegkundigen van de Wondzorg zijn tijdens kantoortijden aanwezig van maandag t/m vrijdag, met uitzondering van feestdagen. Ze zijn te bereiken via het e-mailadres wondzorg@antoniuziekenhuis.nl (<mailto:wondzorg@antoniuziekenhuis.nl>) en via het telefonisch spreekuur van 08.30 tot 09.00 uur en van 13.00 tot 13.30 uur op het telefoonnummer 088 320 28 01.

Mijn Antonius

U kunt ook uw vraag stellen via [Mijn Antonius](#) (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/vaatchirurgie/wondzorg-adviezen-voor-thuis#standaardpagina%20Zelf%20Ouw%20medische%20gegevens%20inzien%20via%20Mijn%20Antonius>). Dit is de beveiligde, persoonlijke online omgeving voor patiënten van het St. Antonius. Hierin kunt u zelf uw medische gegevens en behandelteam inzien, uw afsprakenoverzicht bekijken en vragen stellen aan uw zorgverlener.

Als u een bericht stuurt, is het fijn als u meteen een foto van de wond meestuurt. Zo kan de wondverpleegkundige beoordelen of een afspraak nodig is of dat we een nieuw wondbehandelplan kunnen opstellen.

Mijn Antonius-account aanmaken

Mijn Antonius is het beveiligde online patiëntenportaal van het St. Antonius Ziekenhuis. Heeft u nog geen account? Dan is het handig als u er een aanmaakt. Op onze webpagina [Mijn Antonius](#) (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/node/3014>) leest en ziet u hoe u dit eenvoudig doet.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- [Wondzorg - adviezen voor thuis](#) (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/wondzorg-adviezen-voor-thuis>)

Specialismen

- [Vaatchirurgie](#) (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/vaatchirurgie>)

Contact Vaatchirurgie

T 088 320 26 00