



**WONDZORG**

# Decubitus: handige informatie over doorligwonden

Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met:  
Wondteam Stichting Land van Horne

land  
van  
horne



# Alle informatie over doorligwonden

**Een decubituswond of een verhoogd risico hierop is erg vervelend en misschien zelfs wel pijnlijk. Maar wat is decubitus en hoe ontstaat het? Wat kunt u zelf doen om de genezing hiervan te bevorderen en hoe zou u een nieuwe decubituswond kunnen voorkomen? In deze folder geven wij u extra informatie en tips over decubitus.**

‘Om de wond te laten genezen, heeft uw lichaam extra energie, eiwitten, vitamines en mineralen nodig’

### **Decubitus of doorligwond**

Decubitus is de medische term voor een beschadiging van de huid en/of weefsel die door langdurige druk of in combinatie met schuiven is ontstaan. Er zijn verschillende categorieën decubituswonden. Bijvoorbeeld een niet-wegdrukbare rode huid maar ook een diepe grote wond tot in de spier of op het bot worden gezien als decubituswond.

### **Decubitus ontstaat door druk en schuiven**

Decubitus ontstaat door langdurige druk op één plaats bij lang in één houding in bed liggen of in de stoel zitten. Dit is meestal op de plaats van een uitstekend bot zoals de stuit, zitknobbels, hielen, ellebogen, schouders, heupen of het achterhoofd. Door de druk worden bloedvaten afgekneld. Hierdoor komen er onvoldoende zuurstof en voedingsstoffen bij de huid en het weefsel onder de huid. Ook afvalstoffen worden niet goed afgevoerd. Dit samen zorgt voor beschadiging van het weefsel. Een decubituswond kan al binnen enkele uren ontstaan.

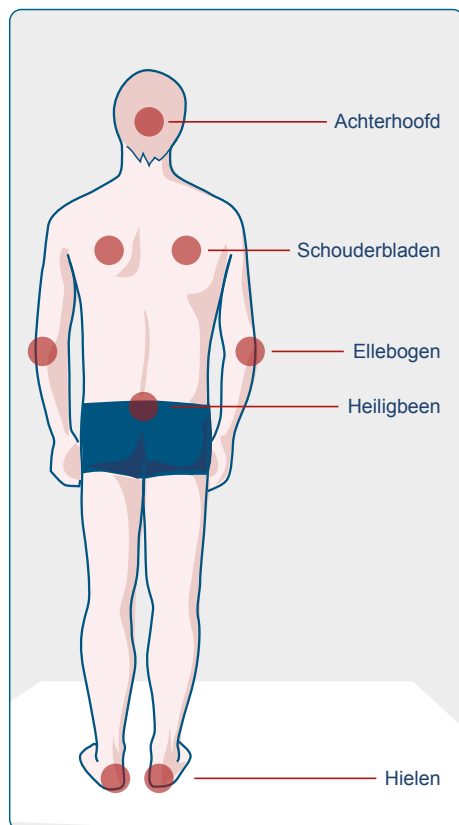
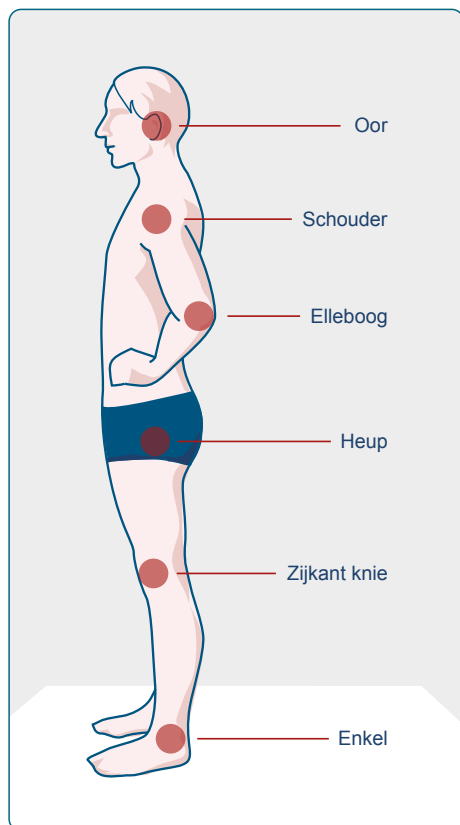
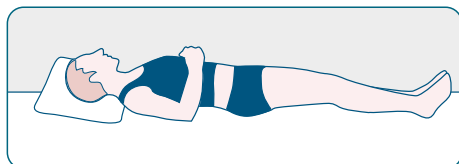
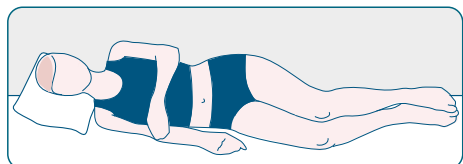


Ook door het schuiven van de huid in bijvoorbeeld bed of op een stoel kan de huid en het onderliggende weefsel kapot gaan.

### Het herkennen van beginnende decubitus

Door het op tijd herkennen van een decubituswond kan er snel hulp ingeschakeld worden en erger worden voorkomen.

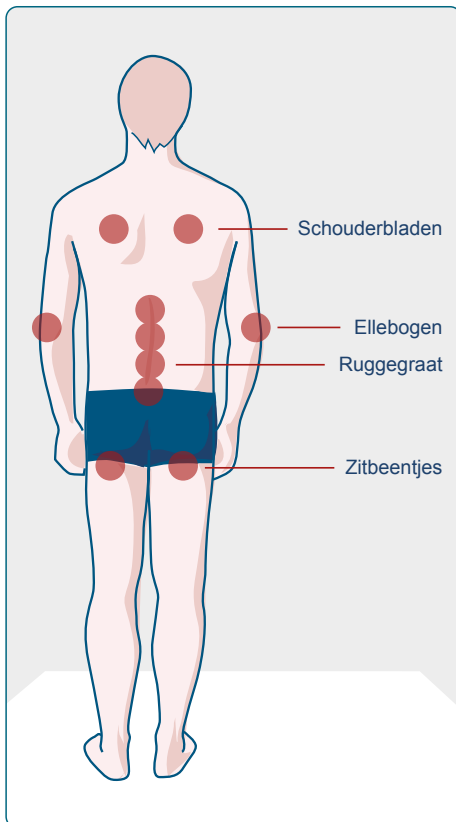
### Dit zijn de risicoplakten om decubitus te krijgen:



### Decubitus herkent u aan:

- Pijnklachten op de plaatsten waarop u veel zit of ligt op risicoplaatsen.
- Eén of meerdere rode plekken op de huid. Deze plekken trekken niet weg nadat u niet meer op deze plek zit of ligt.
- Harder worden van de huid.
- Huid voelt plaatselijk warmer aan dan gebruikelijk.
- Er kunnen blaren of kleine ontvellingen ontstaan.

Als er niets aan de boven genoemde klachten gedaan wordt, kunnen er uiteindelijk diepe, moeilijk genezen- de wonden ontstaan. Het is dus belangrijk om decubitus snel te herkennen en een arts te raadplegen.



# De behandeling van decubitus

**Uw wondbehandelaar zal samen met u een plan maken om uw decubituswond te laten genezen en om een nieuwe wond te voorkomen. U kunt zelf helpen om de wond sneller te laten genezen of om een nieuwe wond te voorkomen. Hiervoor hebben we een aantal tips voor u. Vraag hier zondig hulp bij uw zorgverlener, uw familie of mantelzorger.**

## **Houding en drukontlasting**

Decubitus geneest het snelste wanneer de oorzaak wordt verwijderd of verminderd. Dus door het afnemen van langdurige druk op de risicoplekken of het schuiven van de huid. U kunt zelf de druk op uw huid verminderen door zoveel mogelijk te bewegen. Hoe klein ook, iedere beweging helpt in de strijd tegen decubitus.

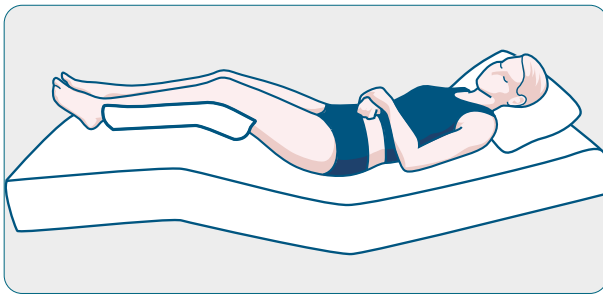
## **VERHOOGD RISICO OP DECUBITUS**

### **Er is meer kans op het ontstaan van decubitus wanneer u:**

- Moeilijk of niet zelfstandig kunt verzitten of verliggen.
- Bedlegerig of rolstoelgebonden bent.
- Langer dan 4 uur in dezelfde houding zit of ligt.
- Een ongezond eet- en drinkpatroon heeft.
- Een verminderde conditie heeft.
- Verminderd (pijn)gevoel heeft in de huid.
- Problemen heeft in de bloedvaten zoals aderverkalking of vochtophoping in de benen (oedeem).
- Een vochtige, stroeve en kwetsbaardere huid heeft door incontinentie of transpireren.
- Ouder wordt: de huid wordt dan dunner, is slechter doorbloed en gaat eerder kapot.

### Tips voor mensen die bedlegerig zijn:

- Probeer, indien mogelijk, zo veel mogelijk uit bed te komen en te gaan lopen. Lukt dat niet, vraag hier dan hulp bij.
- Wissel regelmatig van houding, minimaal om de 4 uur. Als hulpmiddel kunt u, samen met uw zorgverlener, een schema maken wanneer u op welke zijde ligt. Houdt hierbij rekening met eetmomenten en slapen.
- Probeer niet met uw huid over het bed te schuiven wanneer u gaat draaien. U kunt het beste uzelf opliften en dan verplaatsen in bed. Doe dit eventueel in meerdere kleinere bewegingen. Gebruik hierbij, indien beschikbaar, een handgreep (papagaai) boven uw bed. Dit voorkomt nieuwe wonden omdat de huid niet over de lakens schuift. Deze handgreep kunt u tijdelijk lenen via uw thuiszorgwinkel of medisch hulpmiddelenwinkel.
- Heeft u een elektrisch verstelbaar bed? Maak dan eerst een knik in de knieën voordat u recht komt zitten. Dit voorkomt dat u onderuit schuift.
- Blijf niet te lang volledig rechtop zitten in bed. Hoe rechter u zit hoe meer druk er komt op de billen. Zitten in een hoek van 30 graden geeft het minste druk op uw stuit.



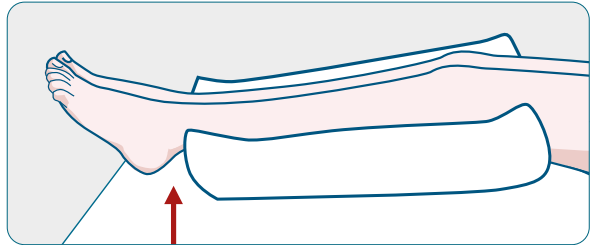
*Een hoek van 30 graden geeft de minste druk*

- Draag eventueel katoenen sokken om uw hielen te beschermen tegen het schuiven.

‘Wissel regelmatig van houding, minimaal om de 4 uur. Houdt hierbij rekening met eetmomenten en slapen’

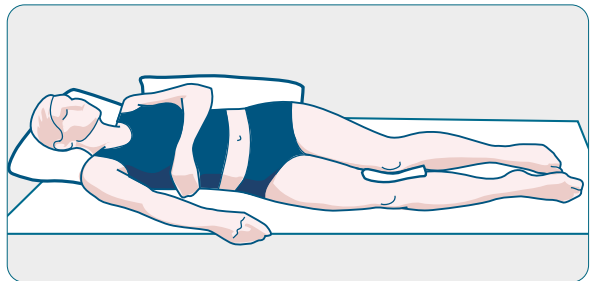
- Leg een kussen onder uw onderbenen en laat zo uw hielen “zweven” boven het matras. Dit helpt ook wanneer u een speciaal anti-decubitus matras heeft.

*Laat de hielen zweven om de druk te verlichten*

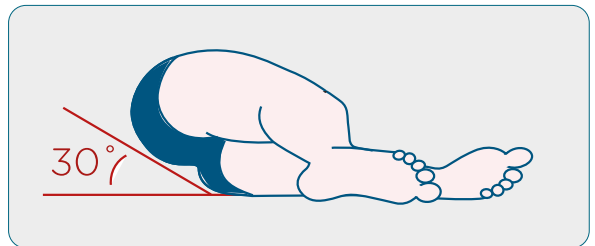


- Wissel af tussen zij- en rugligging. Het beste is om op de zij te liggen waarbij de bilnaad net vrij komt van het matras. Plaats zo nodig een kussen in de rug om ontspannen te kunnen liggen. Voorkom, bij het liggen op de zij, dat uw knieën of uw voeten tegen elkaar drukken. Dit kunt u doen door een kussen tussen de knieën te plaatsen en uw voeten naast elkaar te plaatsen.

*Plaats een kussen tussen de knieën*



*De bilnaad ligt vrij van het matras*



- Lig zo min mogelijk op de wond of rode huid.
- Zorg voor een kreukel- en plooivrije onderlaag

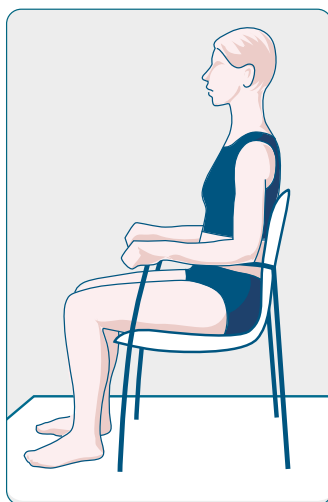
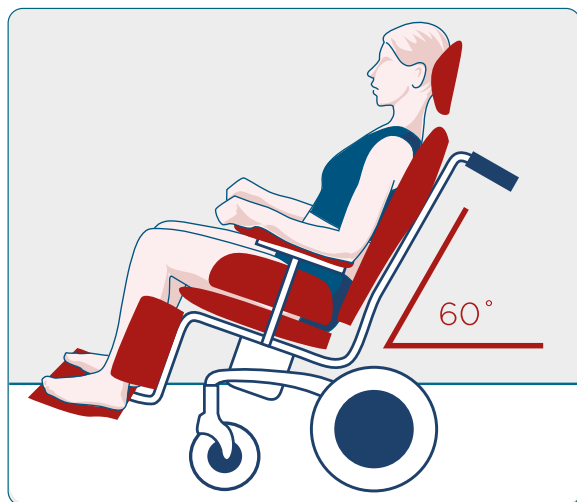


met zo min mogelijk laagjes zoals onderleggers, handdoeken of schapenvachten. Alle extra lagen kunnen de werking van een speciaal anti-decubitusmatras verminderen. Daarnaast kunnen deze gaan plooiën en opkrullen waardoor dit juist meer kans op decubitus kan geven.

**Tips voor mensen die langdurig in een stoel zitten:**

- Neem een goede zithouding aan waarbij de bovenbenen volledig worden ondersteund door het zitgedeelte van de stoel. Hierdoor wordt de druk verdeeld over de gehele bovenbenen. Hoe groter het oppervlakte waarop u zit of ligt, hoe kleiner de druk en dus de kans op decubitus.
- Kom minimaal ieder uur even een paar minuten van de zitting los door te staan, lopen of, wanneer u dat niet kunt, door naar voren of op zij te hangen. Heeft u een (rol)stoel die kan kantelen of waar de rug plat van kan worden gelegd? Leg deze dan regelmatig wat platter zodat de druk van het zitten ook over de rug wordt verdeeld.

Indien nodig kan uw wondbehandelaar een ergotherapeut of fysiotherapeut inschakelen. Deze kan eventueel ondersteunen bij de inzet van hulpmiddelen zoals een speciaal matras en helpen bij het makkelijker bewegen. Hierdoor wordt de druk op de huid verminderd.



*Kantel de rugleuning van uw stoel regelmatig*

## Voeding

Gezond en gevarieerd eten is zeer belangrijk wanneer u een wond heeft en om de huid te beschermen tegen doorliggen. Uw lichaam heeft extra energie, eiwitten, vitamines en mineralen nodig om de wond te herstellen. Door de wond kan uw lichaam ook meer vocht verliezen. Drink daarom minimaal 1.5 liter vocht per dag om dit aan te vullen.

Samen met uw zorgverlener kunt u kijken naar kleine aanpassingen in uw voeding om alle voedingsstoffen binnen te krijgen die u nodig heeft. Een diëtiste kan hier ook bij ondersteunen. In onze folder Wondgenezing: tips en adviezen vindt u hier meer informatie over.

## Huidverzorging

Door de huid goed te verzorgen, controleren en onderhouden kunt u zelf helpen om wonden te voorkomen en sneller te laten genezen. Controleer daarom dagelijks of uw huid op de risicoplatsen rood is. Is uw huid rood en verdwijnt dit niet nadat u er 15 minuten niet meer op ligt of zit? Dan is er sprake van een dreigende decubitus en moet u contact opnemen met uw behandelaar.

Als u een droge huid heeft, behandel deze dan met een vette, ongeparfumeerde crème of een zalf (zoals Cetomacrogol of Lanette).

Wanneer u incontinent bent, verwissel dan uw incontinentiemateriaal voordat uw huid vochtig wordt. Kijk samen met uw zorgverlener of uw incontinentiemateriaal voldoende vocht absorbeert. Een vochtige huid is kwetsbaarder en zal dus eerder kapot gaan.

Bescherm uw huid bij incontinentie met een speciale barrièrezalf of -spray. Gebruik bij het wassen een wasolie of een niet-ontvettende pH-neutrale zeep.

‘Bescherm uw huid bij incontinentie met een speciale barrièrezalf of -spray’

### Overige tips:

- Draag gladde, niet-knellende, soepele en schone kleding. Het is belangrijk om niet te veel lagen kleding te dragen.
- Voorkom kruimels of andere kleine harde dingen in bed en in de stoel. Ook deze kunnen een decubituswond veroorzaken
- Heeft u een katheter, sonde, drain of een ander medisch hulpmiddel? Ook deze kunnen druk geven op de huid. Voorkom daarom dat u daar op zit of ligt.

'Voorkom kruimels of andere kleine harde dingen in bed en in de stoel'

### Verbandmaterialen

Uw wondbehandelaar zal de wond behandelen met speciaal verbandmateriaal. Dit verbandmateriaal wordt gekozen aan de hand van verschillende kenmerken van de wond zoals vochtigheid, kleur en diepte. Vaak wordt er ook gekozen voor een verband wat enkele dagen kan blijven zitten om zo de wond de rust te geven om te genezen.

### Vergoeding verbandmateriaal

Wondverband is een medisch hulpmiddel. Uw wondbehandelaar bestelt uw verbandmateriaal bij Mediq. De meeste hulpmiddelen worden door Mediq rechtstreeks met uw zorgverzekeraar verrekend, met uitzondering van uw eigen risico. Of uw hulpmiddel in aanmerking komt voor vergoeding, is afhankelijk van uw verzekeraar en type polis. Indien een hulpmiddel niet wordt vergoed door de zorgverzekeraar zal u deze zelf moeten betalen. Dit zal altijd vooraf met u besproken worden.

Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met:  
Wondteam Stichting Land van Horne

# Decubitus: handige informatie over doorligwonden

