

# Voorkomen van doorligplekken

Decubitus

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

informatie

# Inleiding

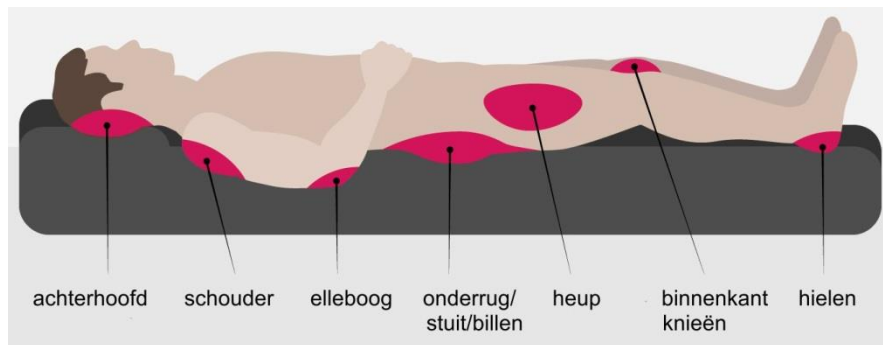
In deze folder leest u meer over het voorkomen van doorliggen. Een ander woord voor doorliggen is decubitus.

## Wat is decubitus?

Decubitus zijn doorligplekken, die meestal ontstaan op plaatsen waar veel druk is. Decubitus ontstaat door langdurige druk en/of schuifkrachten op de huid. Door deze druk worden bloedvaten afgeklemd. Hierdoor komt er onvoldoende zuurstof en voedingsstoffen bij de huid en het weefsel onder de huid. Afvalstoffen kunnen dan niet goed worden afgevoerd. Daardoor beschadigt het weefsel.

## Waar ontstaat decubitus?

Decubitus ontstaat meestal op plaatsen waar botdelen uitsteken zoals stuit, zitbeenknobbels, heupen, hielen, knieën, enkels, schouderbladen, oren, achterhoofd en wervelkolom.



Afbeelding 1: risicoplaatsen voor decubitus

## Hoe herkent u decubitus?

Decubitus begint vaak met roodheid van de huid en pijn op de drukplek. Die roodheid is niet weg te drukken: als u op die rode plek drukt blijft de huid rood. Ook voelt deze plek wat warmer. Het is belangrijk om bij de eerste verschijnselen te voorkomen dat het erger wordt. Anders kunnen diepe wonden ontstaan. Als u last krijgt van pijnlijke plekken of roodheid dan zegt u dat tegen de verpleegkundige.

## Wanneer is er een verhoogde kans?

U heeft meer kans op decubitus als u:

- Minder mobiel bent en niet zelfstandig van houding kan wisselen.
- Een langdurige operatie moet ondergaan.
- Niet voldoende eet en/of drinkt.
- Stoornissen heeft aan gevoelszintuigen.
- Stoornissen heeft in de doorbloeding.
- Een vochtige huid heeft bijvoorbeeld door incontinentie.

## Hoe kunt u decubitus voorkomen?

U kunt zelf maatregelen nemen om decubitus te voorkomen. Als u dit niet zelf kunt, kunnen deze worden overgenomen door een familielid, mantelzorger of zorgverlener.

### **In bed**

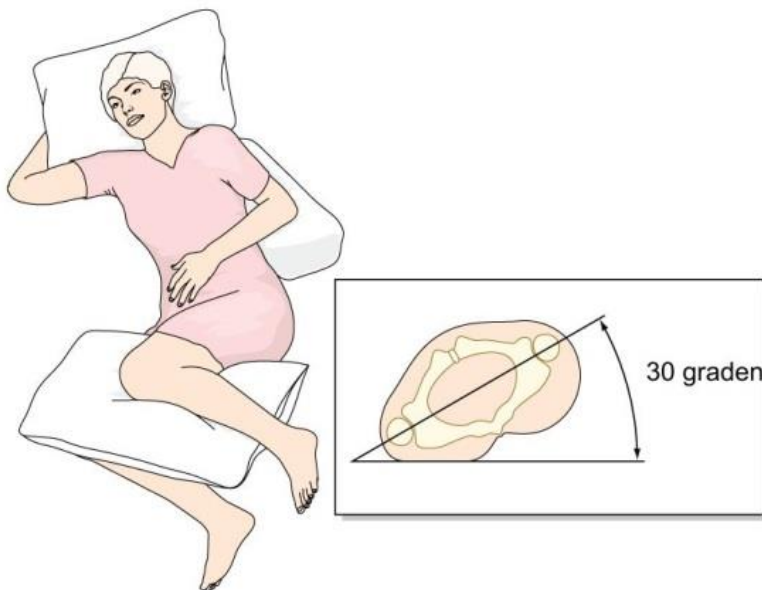
Draai regelmatig om. Hierdoor voorkomt u dat uw lichaamsgewicht steeds op dezelfde plaatsen drukt geeft.

Wissel daarom elke vier uur van houding. Wissel af van rug naar zijligging en zo mogelijk buikligging. Als u op uw zij ligt, ga dan niet direct op uw heup liggen. Maar draai een beetje minder ver of verder op uw zij (zie afbeelding 3 op de volgende bladzijde).

Voorkom als u in bed zit, dat u onderuit zakt. Als u in bed uw hoofdsteen hoger zet, doe dan ook uw voeteneind wat omhoog.

Zet uw hoofdsteen zo weinig en kort mogelijk omhoog. Zo voorkomt u veel druk op uw stuitje.

Ga, als dit mogelijk is, nooit op een lichaamsdeel liggen dat nog rood is.



*Afbeelding 2: juiste houding voor zijligging*

Probeer bij het verplaatsen in bed niet te schuiven. Til uzelf op. Als u een papegaai boven uw bed heeft, kunt u zich hieraan optrekken.

Zorg dat uw hielen vrij liggen. Om de druk op uw hielen weg te nemen kunt u een (hoofd)kussen onder uw kuiten leggen. Zorg dat uw knie goed ondersteund wordt.

Zorg voor een gladde onderlaag. Gebruik alleen zo nodig onderleggers in bed zoals matjes of onderleggers bij incontinentie.

### **In de stoel**

Zorg voor een goede zithouding als u in een (rol)stoel zit. Zorg dat uw armen goed ondersteund worden door armleuningen. Uw bovenbenen moeten volledig ondersteund worden op de zitting. Ook moeten uw voeten steunen op de vloer, een voetenbankje of voetsteun.

Als u een rolstoel heeft die u iets kunt kantelen, dan is het goed om dit te doen. Op die manier wordt de druk gelijkmatiger verdeeld. Beweeg ieder uur even naar voren en opzij. Zo komt uw zitvlak even los van de stoel.

### **Goed eten en drinken**

Drink voldoende vocht en eet voldoende. Dit is van belang bij het voorkomen en genezen van decubitus. De diëtist kan samen met u kijken of u voldoende voedingsstoffen binnen krijgt.

### **Als u een operatie moet ondergaan**

Als u geopereerd wordt, raden wij u aan om vanaf vier uur voor de operatie en na de operatie van houding te wisselen als dit mag van uw behandelend arts. Zo wordt de druk op de huid zo kort mogelijk gehouden.

Ga niet in dezelfde houding liggen als waarin u geopereerd wordt. Als u niet weet in welke houding u geopereerd wordt vraagt u dit dan na aan de arts of verpleegkundige.

## **Hulp van de verpleegkundige**

Als u niet in staat bent om zelf de voorzorgsmaatregelen te nemen, vraag dan aan de verpleegkundige om u te helpen. Ook zal zij dagelijks uw huid inspecteren op doorligplekken. De verpleegkundige geeft u hierover uitleg. Zij kijkt samen met u welke andere mogelijkheden er zijn om te voorkomen dat u doorligplekken krijgt.

Alle bedden in ons ziekenhuis zijn voorzien van matrassen die minder kans geven op decubitus. Deze zijn gemaakt van een materiaal dat de druk verdeelt. Ook geven de matrassen voldoende ondersteuning.

Als u toch doorligwonden krijgt, vraagt de verpleegkundige een speciaal luchtmatras aan om de druk op uw huid verder te verlichten. Belangrijk blijft dat u regelmatig van houding verandert en dat uw hielen vrij liggen.

## **Wat moet u niet doen?**

Gebruik geen synthetische schapenvachten, hulpmiddelen met uitsparingen of hulpmiddelen in de vorm van een ring om de druk op een (dreigende) doorligplek te voorkomen of te verminderen. U krijgt door die hulpmiddelen weer druk op de omliggende delen, waardoor er op andere plaatsen drukplekken kunnen ontstaan.

## **Tot slot**

Heeft u nog vragen? Stel deze dan gerust aan de verpleegkundige of uw behandelend arts.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)

*De afbeeldingen in deze folder zijn afkomstig van Shutterstock en via een licentieovereenkomst door ons verkregen. Het is derhalve aan derden niet toegestaan om deze afbeeldingen op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren. Voor het eigen gebruik van deze afbeeldingen verwijzen wij naar [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)*

Albert Schweitzer ziekenhuis  
juli 2019  
pavo 1523