

# Het voorkomen en behandelen van doorligwonden (decubitus)

Deze folder bevat informatie over het voorkomen en behandelen van doorligwonden (decubitus). In deze folder leest u wat u kunt doen om doorligwonden te voorkomen en/of te behandelen. De folder is bedoeld voor patiënten die veel moeten liggen of zitten en dus risico lopen op doorliggen, hun familieleden, mantelzorgers en andere betrokkenen.



**Rijnstate**

**Neem altijd uw  
verzekeringsgegevens  
en identiteitsbewijs mee!**

# Wat is doorliggen?

Patiënten die veel moeten liggen of zitten, kunnen last van krijgen van doorliggen. De medische term hiervoor is decubitus. Decubitus is een beschadiging van de huid en/of het weefsel onder de huid, die ontstaat door aanhoudende druk en/of schuifkrachten op de huid.

Het ontstaat meestal op de plaats van een uitstekend bot. Risicoplakten zijn de stuit, zitknobbels, hielen, ellebogen, schouders, heupen of het achterhoofd.

Er is meer kans op doorligwonden als u:

- minder mobiel bent waardoor u niet regelmatig van houding kunt veranderen (bijvoorbeeld wanneer u aan bed of rolstoel gebonden bent);
- onvoldoende eet of drinkt;
- stoornissen heeft aan de gevoelszintuigen;
- stoornissen heeft in de doorbloeding;
- een vochtige huid heeft (bijvoorbeeld door incontinentie).

## Hoe ontstaat decubitus?

Decubitus ontstaat door langdurige druk op één plaats. 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.

## Hoe herkent u decubitus?

- Controleer regelmatig of uw huid rood is. Controleer bij roodheid of deze wegdrukbaar is. Een rode verkleuring van de huid, die niet wegtrekt na het uitoefenen van druk, kan een voorteken van decubitus zijn.
- Controleer wanneer u een getinte huid heeft uw huid regelmatig op lokale warmte. Bij een getinte huid is roodheid vaker moeilijk te zien, verschil in warmte kan duiden op het ontstaan van decubitus.
- Controleer of de eerder genoemde risicoplaatsen pijnlijk zijn. Een pijnlijke plek kan het begin van decubitus zijn.

Heeft u rode, pijnlijke huidverkleuringen op de risicoplaatsen? Geef u dit dan door aan uw zorgverlener. Deze kan de plekken op de juiste manier verzorgen en behandelen.

## Hoe kunt u doorliggen voorkomen en behandelen?

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

### **Huidverzorging**

Zorg ervoor dat uw huid niet vochtig is. Gebruik, in overleg met een deskundige, eventueel een barrièremiddel om uw huid te beschermen tegen de inwerking van vocht (van bijvoorbeeld zweten of incontinentie). U kunt barrièremiddelen verkrijgen bij drogist en apotheek.

### **Voeding en vocht**

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.

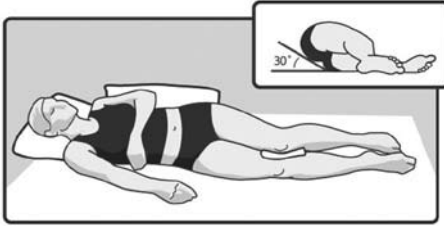
## Houdingsverandering

In bed:

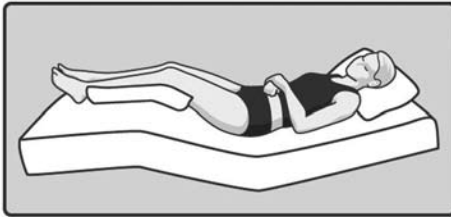
- Wissel in bed regelmatig van houding (linkerzij, rug/buik, rechterzij, rug/buik etc.) als dit is toegestaan. Mogelijk mag u uitsluitend op uw rug liggen, bijvoorbeeld na een heupoperatie.
- Ga bij zijligging in een houding van 30 graden liggen (zie afbeelding 1).
- Voorkom als u zit in bed dat u onderuitzakt. Doe daarom altijd het voeteneinde omhoog (zie afbeelding 2).
- 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 of waar een doorligwond aanwezig is.

In de (rol)stoel:

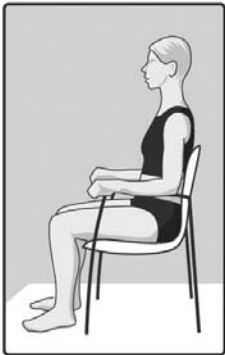
- Zorg voor een goede zithouding (zie afbeelding 3) waarbij uw bovenbenen volledig worden ondersteund door de zitting en de voeten steunen op de vloer of de voetsteun. Gebruik eventueel een voetenbankje.
- Zorg ervoor dat uw zitvlak in ieder geval elk uur even, een paar minuten, los komt van de zitting door bijvoorbeeld naar voren en/of opzij te buigen.



(afbeelding 1)



(afbeelding 2)



(afbeelding 3)

## 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 erop dat uw knieën licht gebogen zijn.
- Zorg ervoor dat de onderlaag waar u op ligt, glad is zonder kreukels. Gebruik alleen indien nodig onderleggers in bed zoals matjes of onderleggers voor de opvang van incontinentie.
- Gebruik als u langdurig in een (rol)stoel zit, een speciaal kussen dat de druk op de stuit en de zitknobbels kan verminderen.

## Wondbehandeling

- Wanneer uw 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. Deze bekijkt de doorligwond en bespreekt met u welke maatregelen u treft en of er aanvullende maatregelen nodig zijn. Er zal een individuele wondbehandeling afgesproken worden.
- 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 doorligplek 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) doorligplek te voorkomen of te verminderen. Deze middelen zorgen voor een verhoging van de druk op de omliggende gebieden waardoor op andere plaatsen doorligplekken kunnen ontstaan.

## **Toch een doorligwond?**

Houdt u zich ook dan aan de genoemde maatregelen. De verpleegkundige kan uw wonden op de juiste manier verzorgen en behandelen. Waar nodig wordt de wondconsulent van het ziekenhuis om advies gevraagd.

Heeft u vragen over doorliggen? U kunt via uw verpleegkundige altijd contact opnemen met de wondconsulent van het ziekenhuis.

Doorliggen is goed te voorkomen, maar ook gemakkelijk te krijgen. Wees daarom actief in de zorg voor uw eigen welzijn.

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via [www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl) uw afspraak maken.

**Rijnstate**

Postbus 9555  
6800 TA Arnhem  
T 088 - 005 8888  
E [info@rijnstate.nl](mailto:info@rijnstate.nl)  
[www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl)

**Ziekenhuislocaties**

Arnhem  
Zevenaar  
Velp  
Dieren  
Arnhem-Zuid