

## Decubitus = doorliggen

### Wat is decubitus?

Als u lang in bed moet liggen en vaak in dezelfde houding ligt of als u veel zit omdat u afhankelijk bent van een rolstoel, dan krijgt uw huid het op bepaalde plaatsen zwaar te verduren. Er komt vooral druk op stuit, hielen en heupen en bij het zitten komt er voornamelijk druk op het zitbeen.

Op deze plaatsen kunt u last krijgen van rode plekken. Deze rode plekken kunnen blaren worden en als er niets gedaan wordt dan kan er een wond ontstaan. Dit probleem noemen we doorliggen.

De medische term is "decubitus". Doorliggen is een vervelende bijkomstigheid bij ziekte en/of handicap. Het is niet altijd te voorkomen maar het risico van doorliggen kan wel verkleind worden door het nemen van een aantal maatregelen.

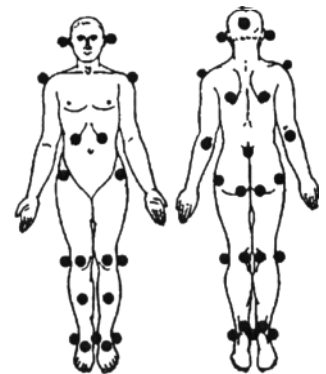
### Hoe ontstaan doorligplekken?

Doordat u langdurig ligt of zit worden de kleine bloedvaten in de huid dichtgedrukt. Hierdoor krijgt het weefsel onder de huid te weinig zuurstof en voedingsstoffen. Uiteindelijk worden de kleine bloedvaatjes beschadigd.

### Wanneer kunt u sneller decubitus ontwikkelen?

Er zijn een aantal factoren die de kans op het krijgen van decubitus verhogen:

- Bedlegerig of stoelgebonden zijn
- Onvermogen om te bewegen (b.v. coma, verlamming of gewrichtsontstekingen)
- Incontinentie van ontlasting of urine
- Slechte voedingstoestand / verminderde eetlust
- Suikerziekte
- Droge huid
- Hart- en vaatziekten
- Moeite met eten en drinken



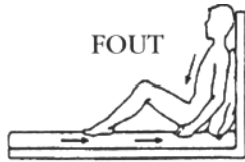
Met decubitus bedreigde gebieden

### Wat kunt u zelf doen om decubitus te voorkomen?

#### Veranderen van houding:

Wissel regelmatig van houding als u bedlegerig bent. Draai gemiddeld eens in de drie uur van de ene op de andere zijde, op de rug en eventueel op de buik. Als uw knieën en enkels langdurig tegen elkaar liggen, leg er dan een kussen tussen. Het gebruik van badstof sokjes in bed kan huidbeschadiging, door schuiven van de hielen over het matras, voorkomen.

Soms is een speciale matras tegen doorliggen nodig. U krijgt dit matras na beoordeling van uw verpleegkundige.



Door deze houding komen er veel schuifkrachten op de stuit en de hielen



Onderbenen en rug in dezelfde hoek voorkomt schuifkrachten



Dit is de beste houding om te liggen.

### Voorkomen van schuiven

Wanneer u onderuit schuift in bed raakt uw huid sneller beschadigd. Als u uw bed met de bedbediening in een 'knieknik' zet, blijft u beter rechtop zitten. U kunt hetzelfde effect bereiken met kussens. Als u uw armen of benen wilt verplaatsen of rechtop wilt gaan zitten, til uzelf dan zoveel mogelijk op in plaats van te schuiven.

FOUT



Door een kussen in de rug zakt u onderuit en ontstaat er veel druk op de stuit

FOUT



Te hoge voetensteun geeft teveel gewicht op een te klein oppervlak

FOUT



Te lage voetensteun geeft schuifkrachten op de stuit

GOED



Schuifkrachten afwezig door kantelzitting en een goede gewichtsverdeling

### "Liften"

Als u veel zit is het belangrijk uzelf vijf keer per uur 10-20 seconden met de armen op te drukken van de zitting. Dit wordt 'liften' genoemd. Ook afwisselend zitten van de ene op de andere bil is goed. Een speciaal zitkussen kan nuttig zijn. Overleg dit met uw verpleegkundige.

### **Voeding**

Tijdens een periode van ziekte of na een operatie is uw energiebehoefte hoger, ook al bent u bedlegerig of rolstoelgebonden. Het gaat er vooral om dat u voldoende eiwitten en energie (calorieën) binnen krijgt om het verlies van spiermassa te voorkomen. Hiernaast is het ook belangrijk om voldoende groente en fruit te gebruiken, dit verhoogt de afweer.

- Verdeel de maaltijden goed over de dag. Neem drie hoofdmaaltijden en twee tot drie keer een tussendoortje.
- Neem bij de broodmaaltijden brood met margarine en dik belegd met kaas of vleeswaren of vervang dit door pap.
- Neem bij de warme maaltijd vlees, groente en aardappelen (of vervangers) en een nagerecht.
- Neem tussendoor bijvoorbeeld (karne)melk en/of fruit.

Mocht u minder zin in eten hebben geef dit aan bij de arts, verpleging of de voedingsassistent. U kunt dan extra tussendoortjes aangeboden krijgen met extra eiwitten en energie.

Meer informatie over voeding en ziekte vindt u in brochure 341 "Waarom moet ik goed eten als ik ziek ben"

### **Huidverzorging**

Probeer te voorkomen dat uw huid vochtig wordt. Verwissel bij incontinentie van urine of ontlasting eens per twee uur het incontinentiemateriaal en gebruik onderleggers of luiers met een snel drogend oppervlak.

Bescherm de huid bij incontinentie met een speciale zalf of spray. Was u met een niet-ontvettende zeep. Als u een droge huid heeft, behandel deze dan met een vette, ongeparfumeerde crème (b.v. arnicazalf, calendulazalf of creme bioforce). Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat stevig wrijven niet helpt en zelfs slecht is voor de huid.

### **Kleding**

Draag gladde, niet knellende, soepele en schone kleding.

### **Onderlaag**

Zorg voor een schone, gladde en droge onderlaag om op te zitten of te liggen. Dat wil zeggen: probeer kreukels in de lakens en kleding en kruimels in bed zoveel mogelijk te voorkomen. Dit kan huidbeschadiging geven. Voorkom wrijven en schuren van de huid (geen zalf of crème stevig in de huid masseren).

### **Belangrijk**

Als u eerder een doorligwond heeft gehad of er zijn al wondjes, meldt dit dan zo snel mogelijk.

Uiteraard letten arts en verpleegkundigen goed op of u een verhoogd risico heeft op doorliggen of dat u verschijnselen heeft van doorliggen.

Minstens zo belangrijk is dat u zelf in de gaten houdt of u risico loopt op doorliggen en of u de eerste verschijnselen vertoont. U kunt uw huid het beste dagelijks controleren of laten controleren door een familielid of verpleegkundige.

**Waar moet u dan op letten?**

- Of u pijn voelt op steeds dezelfde plek van de huid
- Of u ergens een rode plek op de huid vindt die niet weggaat als u er op drukt
- Of in een ernstiger geval, als u een blaar, ontvelling of wond ontdekt.

Als u na het lezen van de folder vragen heeft, dan kunt u die stellen aan uw verpleegkundige of aan uw (huis)arts.

*Deze brochure is samengesteld door de Decubituscommissie van het Flevoziekenhuis*