

# **Decubitus voorkomen:**

## Wat kunt u er zelf aan doen?

**Iedereen die vanwege ziekte of ongeval in bed, stoel of rolstoel moet blijven kan last krijgen van decubitus (doorliggen). Gelukkig kan decubitus in veel gevallen voorkomen worden. In deze folder leest u hoe decubitus ontstaat en wat u eraan kunt doen om het te voorkomen.**

### **Wat is decubitus?**

Decubitus, ofwel doorliggen, is een huidbeschadiging die met name ontstaat door voortdurende druk. Deze druk beschadigt de huid en het onderliggende weefsel.

Decubitus kan in verschillende vormen voorkomen: van mild (alleen een rode huid) tot zeer ernstig (diepe wond).

### **Hoe ontstaat decubitus?**

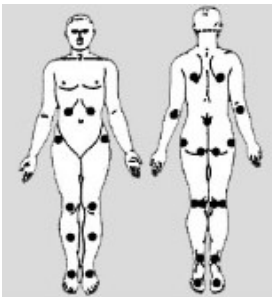
Door langdurig liggen of zitten in dezelfde houding worden op bepaalde plekken van de huid de kleine bloedvaten en het daaronder gelegen weefsel samengedrukt. Deze bloedvaten voorzien de huid en het weefsel van voedingsstoffen en zuurstof.

Als de huid en de weefsels te lang geen voedingsstoffen en zuurstof krijgen sterven cellen af en ontstaat decubitus.

Ook als iemand in bed of stoel onderuitzakt (schuiven) is er verminderde bloedsomloop naar de huid en kan decubitus ontstaan.

### **Wat zijn de risico-plaatsen van decubitus?**

Decubitus ontstaat door druk op het weefsel tussen huid en bot. Plaatsen waar zich weinig weefsel tussen huid en bot bevindt zijn kwetsbaar zoals stuit, zitbeenknobbels, heupen, knieën, hielen, enkels, schouderbladenwervelkolom, ellebogen, oren en achterhoofd.



## Wanneer heeft u kans op decubitus?

U heeft kans op decubitus als u niet in staat bent prikkels te voelen die 'ongemak' aangeven of als u niet in staat bent de gewenste beweging te maken. Dit is het geval als u:

- bedlegerig of stoelgebonden bent
- niet in staat bent om te bewegen
- veel schuift / onderuitzakt

De kans op doorliggen is groter als u bovendien:

- lijdt aan gevoelsstoornissen
- incontinent bent van urine en/of ontlasting
- overmatig transpireert
- moeite heeft met volwaardig eten en drinken



## **Hoe herkent u de eerste tekenen van decubitus?**

De eerste tekenen van doorliggen zijn pijn op steeds dezelfde plek en één of meerdere rode plekken op de huid die niet weggaan als u erop drukt. Is dit bij u het geval, geef dit dan direct door aan de verpleegkundige.

## **Hoe kunt u decubitus voorkomen?**

Afhankelijk van uw situatie kunt u diverse maatregelen nemen om decubitus te voorkomen.

Er zijn een aantal maatregelen die voor iedereen van belang zijn, namelijk:

- inspecteer minimaal 1 x per dag uw huid. Gebruik zo nodig een spiegel of laat een ander u helpen bij de observatie
- zorg voor een goede lichamelijke hygiëne
- voorkom een droge huid door gebruik te maken van een niet ontvettende zeep of lotion (pH neutraal)
- gebruik een huidcrème of huidolie als u een erg droge huid heeft
- zorg voor schone en droge kleding en schoon en glad beddengoed
- zorg voor een volwaardige voeding. Deze voeding bevordert de conditie van de huid en de daaronder liggende weefsels. Overleg met de verpleegkundige of raadpleeg een diëtist
- drink dagelijks minimaal 1,5 - 2 liter vocht

## Bedlegerig

Er zijn een aantal aanvullende maatregelen die u kunt nemen wanneer u bedlegerig bent, namelijk:

- verander tenminste elke 2 - 3 uur van houding, doe dit zelf of laat u hierbij helpen
- vermijd bij zijligging dat u rechtstreeks op uw heup ligt
- zet de hoofdsteen zo weinig en zo kort mogelijk omhoog (als dit past binnen uw medisch behandelplan) om druk op de stuit en onderuitzakken te voorkomen
- probeer niet te schuiven in bed maar u te verplaatsen door u 'op te tillen' met behulp van de beugel boven uw bed (papegaai)
- gebruik kussens onder de onderbenen zodat de hielen vrij liggen
- zorg dat de onderlaag waarop u ligt glad is; draag daarom liever geen onderkleding
- draag een korte nachtjapon of jasje; katoenen nachtkleding zorgt voor minder transpiratie
- draag badstofsokken



## **Stoelgebonden**

Brengt u veel tijd in een stoel door, neem dan de volgende maatregel:

verander elke 15 minuten van positie door u met uw armen op te drukken van de zitting (dit heet liften). Indien u dit niet zelf kunt, laat u zich dan helpen.



## **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder vragen, stel deze gerust aan de verpleegkundige. Hij/zij zal zonodig de wondverpleegkundige of diëtist raadplegen.