

Doorliggen...

Voorkomen is beter dan genezen

Informatiefolder voor patiënten en mantelzorgers

Wat is decubitus?

Decubitus is de medische term voor doorliggen of doorzitten. Een decubitusplek is een plek waar de huid kapot is of kapot dreigt te gaan. Dit ontstaat wanneer u lang in dezelfde houding zit of ligt. Uw huid drukt dan steeds op dezelfde plekken tegen de stoel of het matras aan.

Hoe herkent u de eerste tekenen van decubitus?

De eerste tekenen van decubitus kunnen pijn en één of meer rode plekken op de huid zijn. Het gaat dan om roodheid, die niet binnen 15 minuten wegtrekt na het opheffen van de druk.

Decubitusplekken komen vooral voor op plaatsen waar het bot dicht onder de huid ligt.

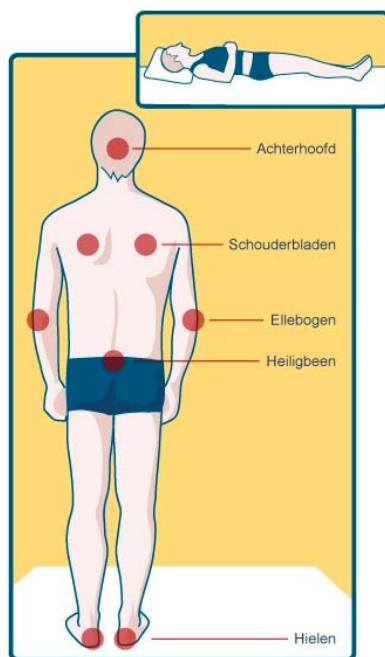
Op de volgende plaatsen ontstaat snel decubitus:

Bij rugligging (zie figuur 1)

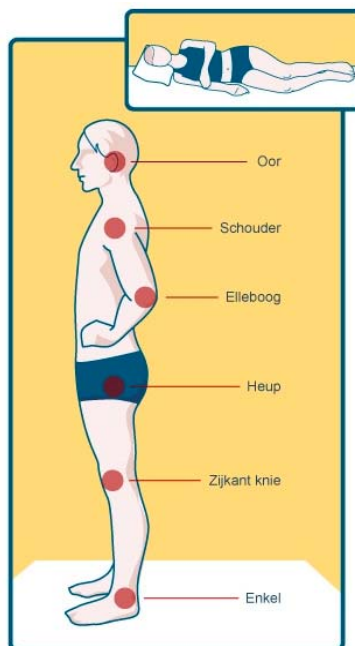
Bij zijligging (zie figuur 2)

In zit (zie figuur 3)

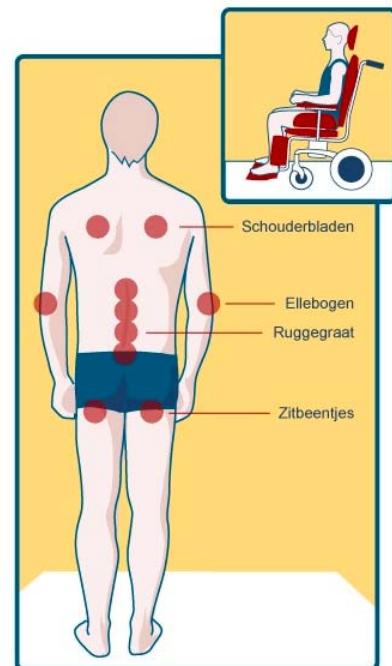
figuur 1



figuur 2



figuur 3



Hoe kunt u zelf decubitus helpen voorkomen?

- **Verander regelmatig van houding.** In de (rol)stoel door u minstens één keer per uur op te drukken van de zitting. Als u bedlegerig bent, wissel dan regelmatig van houding. Zo mogelijk om de twee of drie uur: links, rechts, op de rug.
- **Voorkom wrijving.** Schuif zo weinig mogelijk heen en weer in de (rol)stoel of in bed. Als u van houding verandert, til dan uw zitvlak even op. Dit wordt 'liften' genoemd. In de (rol)stoel kunt u zich opdrukken aan de leuning. In bed kunt u gebruik maken van een papegaai (hulpmiddel om u aan op te trekken).

- **Zorg voor goede hygiëne.** Een dagelijkse wasbeurt is prima. Gebruik daarbij een zeepvrije huidreiniger (verkrijgbaar bij de drogist) en was ook niet te ruw. Draag katoenen ondergoed en nachtkleding. Voor mensen die last hebben van veel transpireren is het belangrijk de huid goed schoon en droog te houden.
- **Let op bij incontinentie.** Zorg dat de huid goed schoon en droog blijft en draag passend incontinentiemateriaal.
- **Zorg voor een goede onderlaag.** De onderlaag waarop u zit of ligt moet schoon, glad en droog zijn. Probeer kreukels in de lakens en kruimels in bed zoveel mogelijk te voorkomen. Let ook op nachtkleding, trek dit glad.
- **Zorg voor goede voeding.** Probeer voldoende en gevarieerd te eten. Hierdoor krijgt het lichaam alle energie en voedingsstoffen die het nodig heeft. Dit helpt om de huid in conditie te houden. Gebruik in ieder geval drie keer per dag een volwaardige en gevarieerde maaltijd. Als dit niet lukt, neem dan verspreid over de dag meerdere kleine maaltijden. Wat moet u dagelijks eten om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen en zo de huid in een goede conditie te houden? (richtlijn van het Voedingscentrum)

▪ Brood	4 -7 sneetjes (liefst bruinbrood)
▪ Aardappelen/ rijst/pasta	150-200 gram: 3-5 aardappelen of 3-5 opscheplepels rijst/pasta.
▪ Groente	200 gram (= 4 opscheplepels)
▪ Fruit	2 stuks of 250 ml vruchtensap
▪ Zuivel	3 glazen/ schaaltes (karne)melk, yoghurt, pap, vla + 1 plak kaas
▪ Vlees(waren), kip, vis, ei, of vlees- vervangers.	100-120 gram
▪ Halvarine, margarine, bak- en braad- producten.	20-35 gram
▪ Vocht	1,5 liter ((= 10 kopjes koffie, thee, water of fris)) bijvoorbeeld in de vorm van thee, koffie, melk, pap, vla, water, vruchtensap enz

Belangrijk

Het is belangrijk dat u zelf in de gaten houdt of u risico loopt op decubitus. Maak er een gewoonte van elke dag te kijken of u rode plekken of andere beschadigingen ziet. Let vooral op plekken die regelmatig onder druk staan of die vaak pijnlijk zijn. Ziet u beschadigingen of rode plekken, die niet verdwijnen binnen 15 minuten als de druk opgeheven is, waarschuw dan uw (huis)arts of verpleegkundige.

Voorkomen en genezen

Decubitus is niet altijd te voorkomen. Als u toch een decubituswond krijgt, raadpleeg dan uw (verpleeg)huisarts of specialist. Zij kunnen u ook goed adviseren over het inzetten van middelen om decubitus te voorkomen. Om de wond te laten genezen en nieuwe wonden te voorkomen, moeten de genoemde adviezen goed worden opgevolgd.