

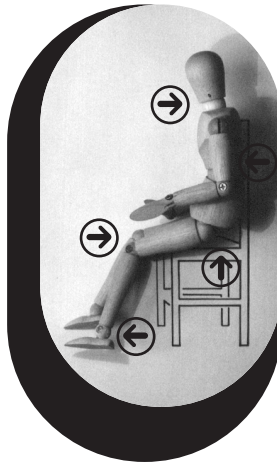
**DOORLIGGEN VOORKÓMEN**  
**EEN HANDLEIDING VOOR PATIËNTEN**



# DOORLIGGEN VOORKÓMEN

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 vooral bij het zitten komt druk op het zitbeen.

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



## HOE ONTSTAAN DOORLIGPLEKKEN?

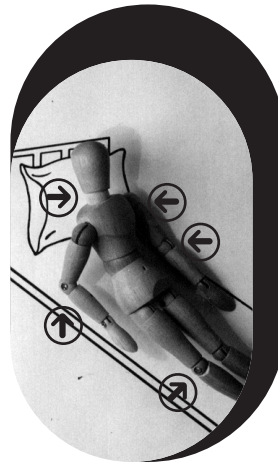
Doordat u langdurig ligt of zit worden de kleine bloedvaten in de huid dichtgedrukt. Hierdoor krijgt het weefsel onder de huid te weinig zuurstof en voedingsstoffen. Uiteindelijk worden de kleine bloedvatjes beschadigd.

De kans op doorliggen is groter naarmate u ouder bent. De huid en bloedvatjes van oudere mensen zijn minder veerkrachtig dan die van een jong iemand.

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

In deze folder wordt beschreven wat u zelf kunt doen om doorliggen te voorkomen.

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



## WAT KUNT U ZELF DOEN OM DECUBITUS TE VOORKOMEN?

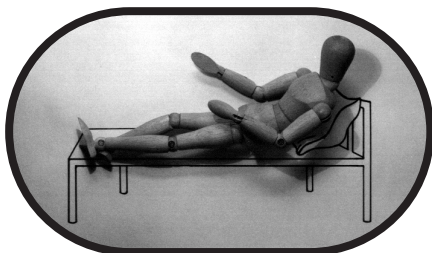
### ■ Zorg voor een droge en schone onderlaag in bed of stoel;

Zorg voor een schone, droge en gladde onderlaag om op te zitten of te liggen. Probeer kreukels en kruimels in bed te voorkomen. Deze kunnen drukplekken veroorzaken.

### ■ Verander regelmatig van houding;

Zorg voor een goede houding in bed of stoel; door langzaam onderuitzakken in bed of stoel komt er wrijving op de huid.

- ✓ Als u veel in de stoel zit, ga dan minstens één keer per uur verzitten door uzelf even op te drukken met uw armen op de leuning van de stoel. Dit heet “liften”.
- ✓ Als u bedlegerig bent, wissel dan regelmatig van ligging. Draai gemiddeld één keer in de twee à drie uur van de ene zij op de rug, de andere zij of eventueel op de buik.
- ✓ Zorg ervoor dat u goed in uw stoel zit. Uw gewicht is over een zo groot mogelijk zitvlak verdeeld. U steunt daarbij niet alleen op de zitbeenderen maar ook op de achterzijde van uw bovenbenen, uw voetzolen en uw onderarmen.



- **Eet gevarieerde maaltijden;**  
Gebruik drie keer per dag een volwaardige en gevarieerde maaltijd. Als dit niet lukt, neem dan verspreid over de dag meerdere kleine porties. Denk aan bruinbrood, zuivel, groente en fruit. Geeft het eten problemen of heeft u geen eetlust, bespreek dit dan met de verpleegkundige, uw (huis)arts of de diëtist.
- **Verzorg uw huid;**  
Gebruik een zeep die niet ontvet voor het verzorgen van uw huid.
- ✓ Als u een erg droge huid heeft kunt u een huidcrème of huidolie gebruiken. (bijvoorbeeld: arnicazalf, calendulazalf, crème bioforce; verkrijgbaar bij drogist of apotheek)

- **Verwissel regelmatig incontinentiemateriaal;**

Als u last heeft van urineverlies is het belangrijk om eens per twee uur het incontinentie-verband te verwisselen.

- **Belangrijk**

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

Er zijn twee dingen waar u op moet letten:

- Als u steeds pijn voelt op dezelfde plek van de huid.
- Als u ergens een rode plek vindt op de huid, die niet weggaat als u er op drukt.

*Wanneer u één of beide symptomen heeft, waarschuw dan zonder aarzelen uw verpleegkundige of huisarts.*

Als u eerder een doorligwond heeft gehad of er zijn al wondjes meld dit dan zo snel mogelijk. Er wordt dan door de verpleegkundige of (huis)arts met u overlegd of er nog andere maatregelen nodig zijn, zoals bijvoorbeeld: , het aanpassen van de voeding, het gebruiken van een ander matras, een opleg(drukverlagend)matras en/of een zitkussen.

- **Meer informatie?**

WCS secretariaat; D. Van Duyn  
Postbus 259  
2300 AG Leiden  
Tel.: 0252-223392  
e-mail: info@wcs-nederland.nl  
www.wcs-nederland.nl

**WCS**  
**POSTBUS 259**  
**2300 AG LEIDEN**

**SECRETARIAAT: 0252-223392**  
**FAX: 0252-223394**  
**E-MAIL: [INFO@WCS-NEDERLAND.NL](mailto:INFO@WCS-NEDERLAND.NL)**  
**HTTP: [//WWW.WCS-NEDERLAND.NL](http://WWW.WCS-NEDERLAND.NL)**