

Decubitus

Wat kunt u daaraan doen?

Wat is decubitus?	1
Hoe ontstaat decubitus?	1
Waar ontstaat decubitus?	1
Waardoor ontstaat decubitus?	2
Hoe ziet decubitus eruit?	2
Hoe kunt u decubitus voorkomen?	2
Wees actief in uw zorg	4
Als u al doorligwonden heeft	5
En verder	5
Tot slot	5
Belangrijke telefoonnummers	5

In deze folder leest u wat decubitus is, waar decubitus ontstaat en wat eraan gedaan kan worden. Het informeert u en/of uw verzorger over het voorkomen en behandelen van decubitus. Het is ook geschikt voor mantelzorgers.

Wat is decubitus?

Decubitus is de medische term voor doorliggen. Bij decubitus kan de huid stuk zijn of stuk dreigen te gaan. Decubitus kan in verschillende vormen voorkomen; van mild (roodheid van de huid) tot ernstig (diepe wond tot op spieren en botten).

Decubitus is een serieus probleem. Iedereen die door ziekte of ongeval in bed, stoel of een rolstoel moet verblijven, kan decubitus krijgen. Vaak leidt dat tot pijn, langer verblijf in het ziekenhuis en een trager herstel.

Gelukkig kan decubitus in veel gevallen worden voorkomen. Is de decubitus al ontstaan, dan kunnen maatregelen worden getroffen om de decubitus niet erger te laten worden.

Door de juiste maatregelen te nemen, kan decubitus gelukkig vaak voorkomen worden.

Hoe ontstaat decubitus?

Door druk of door druk in combinatie met schuifkrachten kan decubitus ontstaan. Het ontstaat meestal ter hoogte van een botuitsteeksel. Maar kan ook ontstaan door medische hulpmiddelen. Bijvoorbeeld door een zuurstofslangetje. Er ontstaat een beschadiging van de huid en/of het onderliggende weefsel.

Waar ontstaat decubitus?

Decubitus kan op plekken over het hele lichaam ontstaan. Vooral op plekken waar het weefsel tussen huid en botten erg dun is, zoals het achterhoofd, de oorschelp, de schouder, de elleboog, de wervelkolom, de stuit, het heupbeen, het zitbeen, de knie, de enkel en de hiel.

Waarom ontstaat decubitus?

Er zijn factoren die de kans op het ontwikkelen van decubitus vergroten. Deze kans hangt af van het aantal en de ernst van de risicofactoren die op u van toepassing zijn. Deze risicofactoren zijn onder andere:

- Druk op de huid: decubitus treedt op als de huid te lang of onder te hoge druk staat. Hierdoor drukken de bloedvaten samen en vervormt het weefsel. De bloedvaten geven de huid en het weefsel van voedingsstoffen en zuurstof. Door de verminderde toevoer van bloed en door de afvalstoffen die ontstaan door weefselverandering sterven cellen af en ontstaat decubitus.
- Schuiven: decubitus ontstaat ook door schuiven. De huid kan beschadigen als u onderuitzakt in een stoel of bed.
- Weinig bewegen: de bloedsomloop functioneert minder, waardoor voedingsstoffen minder goed worden aangevoerd.
- Onvermogen om zelfstandig te bewegen: de mogelijkheid om zelf druk of schuifkrachten op te heffen ontbreekt omdat u niet van houding kan veranderen.
- Lang in één houding zitten of liggen: de huid staat lange tijd onder druk. Daarbij bestaat de kans op onderuit schuiven
- Gevoelstoornissen: druk of schuifkrachten worden niet gevoeld.
- Een hogere leeftijd: de huid wordt dunner en kwetsbaarder.
- Onvoldoende eten en drinken: de algehele conditie gaat achteruit. Uitdroging kan ontstaan.
- Ondergewicht of overgewicht
- Een verminderd bewustzijn
- Bedlegerig of (rol)stoelgebonden
- Een vochtige huid: door koorts of door incontinentie van urine en/of ontlasting
- Ziekten of aandoeningen: de bloedsomloop kan minder goed zijn, de lichaamsbouw kan veranderd zijn of de huid kan minder gevoelig zijn.

Hoe ziet decubitus eruit?

Decubitus kan starten met een rode plek. Deze verkleurt niet als u erop drukt. Ontstaat er een witte verkleuring op de plek waar u drukt, dan gaat het niet om een decubitus. Decubitus kan ook starten als een blaas of diepe wond.

Hoe kunt u decubitus voorkomen?

Maatregelen om decubitus te voorkomen, hebben betrekking op huidverzorging, het verlagen van de druk op de huid, voorkomen van druk en/of schuifkrachten en zorgen voor goede voeding.

Ook wanneer er al sprake is van decubitus, kunnen de volgende maatregelen bijdragen om verslechtering te voorkomen en genezing te bevorderen. Het is raadzaam met de verpleegkundige over de juiste maatregelen voor u te praten.

Wees er zo vroeg mogelijk bij! Zonder maatregelen ontwikkelt een wond zich snel verder. Vraag hulp als u onderstaande handeling niet zelf kunt uitvoeren.

1. Bekijk elke dag uw huid. Minimaal 3 keer per dag.

- Maak er een gewoonte van elke dag te kijken of u rode plekken of andere beschadigingen ziet. Let vooral op die plekken die regelmatig onder druk staan of waar u regelmatig pijn heeft. Gebruikt eventueel een spiegeltje. Ziet u beschadigingen of rode plekken die niet wit worden als u erop drukt, waarschuw dan uw verpleegkundige.
- Als u pijnklachten heeft door drukplekken meld dat ook.

2. Beweeg zoveel mogelijk

Doe wat u kunt! Als het u lukt om elke dag even naar buiten te gaan, blijft dat dan doen. Als u aan huis, bed of stoel gebonden bent, bedenk dan wat u nog wel kunt. Elke beweging die u maakt, helpt in de strijd tegen decubitus.

3. Zorg voor de juiste houding

Zithouding

- Als u in een gewone stoel zit (bij voorkeur met armleuningen), zorg dan dat u rechtop zit en dat uw benen kunnen steunen op de grond. Gebruik eventueel een voetenbankje. Gebruik zo nodig een kussen in de zij om te voorkomen dat u naar links of rechts zakt.
- Heeft u een stoel die kan kantelen? Zorg dan dat u schuin achterover zit. Dit geeft de minste druk op de stuit. Laat de hielen vrij liggen.
- Zit u in een rolstoel, dan is het belangrijk dat u goed steunt op de armleuningen. De voetsteunen moeten zodanig afgesteld zijn dat de bovenbenen op de zitting rusten.

Lighouding

- Voor de beste lighouding heeft u een bed nodig dat verstelbaar is.
- Probeer zoveel mogelijk te vermijden dat u rechtop zit in bed.
- Zet de hoofdsteun zo weinig en zo kort mogelijk omhoog om de druk op de stuit te verminderen.
- Indien mogelijk zet u het voeteneinde wat hoger om schuiven in bed te voorkomen.
- De beste lighouding is een hoogte van 30 graden.
- Leg de hielen vrij door een (speciaal) kussen onder de benen te leggen.
- Heeft u een bed dat niet verstelbaar is? Dan kunt u het beste plat op de rug liggen.
- Voor de beste houding op de zij kunt u vanuit rugligging slechts een klein stukje op de zij te draaien. U blijft schuin liggen met een kussen in de rug. De stuit ligt vrij van het matras en de benen zijn licht gebogen. Leg een kussen tussen de benen. Ondersteun ook de arm met een kussen.

4. Zorg voor een droge en schone onderlaag

- Let erop dat het bed of stoel schoon is.
- Zorg ervoor dat de onderlaag glad is.
- Draag liever geen onderkleding.
- Draag een korte nachtpajon of jasje. Katoenen ondergoed zorgt voor minder transpiratie.

5. Verander regelmatig van houding

Stoel

- Als u veel in de stoel zit, valt het niet altijd mee van houding te veranderen. Probeer ieder uur

een stukje te lopen of een paar minuten te gaan staan. Ook kunt u na het middageten een poosje in bed gaan liggen.

- In de stoel kunt u zich opdrukken aan de armléuning.

Bed

- Als u veel in bed ligt. En u bent niet in het bezit van een antidecubitusmatras, probeer dan om de twee uur van houding te veranderen door afwisselend op de rug of zij te gaan liggen.
- Gebruik zo nodig een papegaai, een hulpmiddel waarmee u zich in het bed kunt verplaatsen of oprekken
- Als u een speciaal matras gebruikt dat de druk op uw huid vermindert, is het voldoende elke vier uur van houding te veranderen. Vraag aan de verpleegkundige of u een dergelijk matras gebruikt.

6. Niet schuiven, maar "liften"

- Schuif zo weinig mogelijk met uw zitvlak over het matras of de zitting van uw stoel. Als u van houding verandert, til dan bij elke beweging uw zitvlak even op. Dit wordt "liften" genoemd.

7. Zorg voor een goede lichamelijke hygiëne

- Houd de huid droog en schoon. Zeker bij incontinentie en overmatige transpiratie moet u hierop letten. Gebruik bij incontinentie goed absorberend materiaal met een snel drogend oppervlak en verwissel dit regelmatig.
- Bescherm de huid met een crème.
- Maak de huid schoon als deze in contact is gekomen met urine of ontlasting.
- Gebruik een ongeparfumeerde zeep die niet ontvet. Als u een erg droge of schrale huid heeft kan u een ongeparfumeerde huidcrème of huidolie gebruiken.

8. Eet voldoende en gevarieerd

- Heeft u een verminderde eetlust of eet u te weinig, bespreek dat dan met verpleegkundige of helpende. Als het nodig is kan een diëtist worden ingeschakeld.
- Als u moeite heeft drie keer per dag een volwaardige maaltijd te eten, probeer dan verspreid over de dag meerdere porties te eten.

9. Drink minimaal 1,5 liter per dag

- Het is belangrijk dat u genoeg drinkt. Zorg voor minimaal 1,5 liter vocht per dag.

10. Zorg voor de juiste materialen

- Het kan nodig zijn dat u speciale matrassen of kussens gebruikt die de kans op het krijgen van decubitus verminderen. Overleg met de verpleegkundige of u een van deze hulpmiddelen nodig heeft.

Wees actief in uw zorg

U weet zelf het beste wat goed voor u is. Praat over wat u zelf kunt doen om decubitus te voorkomen. Vertel het de verpleegkundige als u pijn heeft bij het liggen of het zitten! Leg uw behoeften, wensen en zorgen uit en stel vragen als u iets niet begrijpt. Maak een bewuste keuze op welke wijze decubitus

bij u kan worden voorkomen. Dat geldt zowel in het ziekenhuis/verpleeghuis als thuis. Iedere afdeling heeft verpleegkundigen die zich specialiseren in voorkomen en behandelen van decubitus: de aandachtsvelder wond. Daarnaast zijn in het ziekenhuis wondconsulenten aanwezig.

Als u al doorligwonden heeft

Houd u aan dezelfde regels als bij het voorkomen van decubitus en probeer te bedenken wat de oorzaak is. Spreek met de verpleegkundige af welke behandeling de wond krijgt.

En verder

Deze folder geeft u veel informatie. Misschien te veel om in één keer te onthouden. Lees het gewoon nog eens en praat erover met uw partner of verzorger.

Als u na het lezen van de folder nog vragen heeft, kunt u deze stellen aan de verpleegkundige op de afdeling, de aandachtsvelder wond of aan de wondconsulente in het ziekenhuis.

Tot slot

Voorkomen is beter dan genezen! Meer informatie over uw eigen medische dossier kunt u vinden op: www.etz.nl/mijnnetz

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):	(013) 221 00 00
Polikliniek Plastische Chirurgie	(013) 221 03 40
Polikliniek Chirurgie	(013) 221 01 20
Wondconsulenten ETZ Elisabeth	(013) 221 31 15
Wondconsulenten ETZ TweeSteden	(013) 221 46 99

Plastische Chirurgie, 41.245 04-19

Copyright® ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.