Decubitus

ijssel land ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

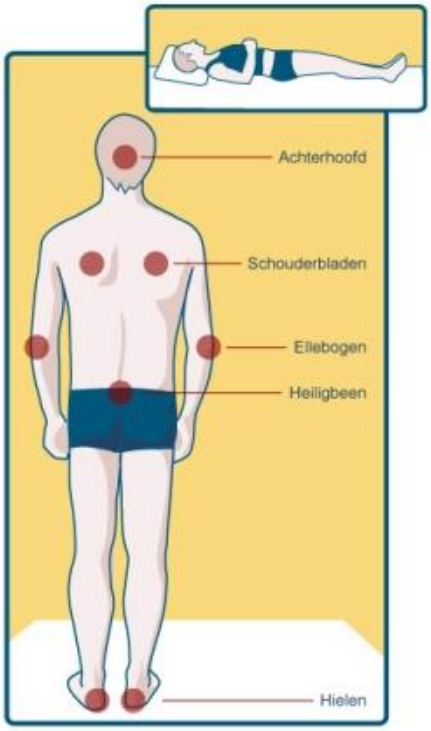
Patiënteninformatie

Decubitus: wat is het en hoe kan ik het voorkomen

Deze folder geeft u in het kort belangrijke informatie over decubitus. De folder beschrijft hoe u decubitus kunt voorkomen en wat u kunt doen wanneer u decubitus heeft.

Wat is decubitus

Decubitus zijn doorligplekken, die meestal ontstaan op plaatsen waar veel druk op is. Iedereen die vanwege ziekte of een ongeval langdurig in een bed of rolstoel komt, heeft kans op decubitus.



Doorligplekken ontstaan door lang aanhoudende druk en/of schuifkrachten op de huid. Door deze druk worden bloedvaten afgeklemd, waardoor onvoldoende zuurstof en voedingsstoffen bij de huid en het weefsel onder de huid kunnen komen. Afvalstoffen kunnen dan niet goed worden afgevoerd en daardoor beschadigt het weefsel.

De risicoplaatsen ziet u op het plaatje hiernaast. Dit zijn vaak plaatsen waar botdelen uitsteken.

U heeft een grotere kans op decubitus als u…

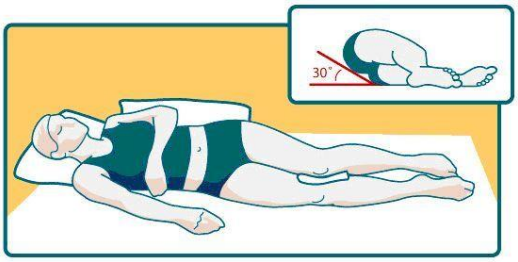
- minder mobiel bent en niet zelfstandig van houding kan wisselen,
- niet voldoende eet en/of drinkt,
- stoornissen heeft aan gevoelszintuigen,
- stoornissen heeft in de doorbloeding,
- een vochtige huid heeft (bijv. door incontinentie).

Hoe ontstaat decubitus

Decubitus begint vaak met roodheid van de huid en pijn op de drukplek. Die roodheid is dan niet weg te drukken (*de huid blijft rood als u op die plek drukt*). Als u hier niet adequaat op reageert, kunnen dit diepe wonden worden.

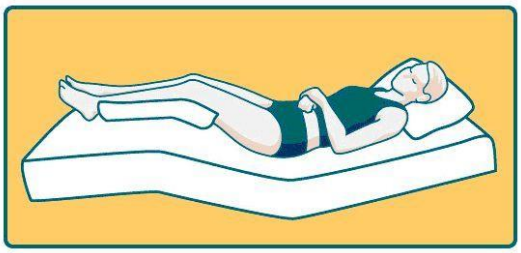
Hoe kunt u decubitus voorkomen

- Zorg ervoor dat u voldoende eet en drink 1 ½ liter vocht per dag (tenzij uw arts anders voorschrijft).
- Wissel in bed minimaal elke 3 uur van houding.
- Lig niet direct op uw heupbeen als u op uw zij ligt, maar ga in een houding van 30 graden liggen. →



- Voorkom dat u onderuit zakt als u in bed zit.

  Zet het bed daarom dan ook in 30◦ semi-fowler. →



- Probeer bij het verplaatsen in bed niet te schuiven, maar uzelf op te tillen (evt. met behulp van de ‘papegaai’ die boven uw bed hangt).
- Zit u regelmatig in een (rol)stoel, zorg dan voor een goede zithouding. Zorg dat uw armen goed worden ondersteund door armleuningen, dat uw bovenbenen volledig worden ondersteund op de zitting en dat uw voeten steunen op de vloer, een voetenbankje of voetsteun. Als u een rolstoel heeft die u iets kunt kantelen, dan is dat raadzaam om te doen. Op die manier wordt de druk bij het opzitten gelijkmatiger verdeeld.







Hulpmiddelen ter voorkoming

- De (wond)verpleegkundige kan samen met u kijken of u een speciaal drukverlagend matras nodig heeft. Let wel, ook op dit matras moet u regelmatig van houding wisselen, zoals beschreven bij '*Hoe kunt u decubitus voorkomen*'.
- Zorg dat uw hielen vrij liggen van het bed, door een kussen onder uw onderbenen te plaatsen. Uw hielen 'zweven' dan boven het matras. Uw knieën moeten licht gebogen blijven.
- Zorg ervoor dat er geen kreukels in uw lakens en kleding zitten. Gebruik alleen onderleggers en incontinentiemateriaal als dit echt noodzakelijk is.
- Als u langer dan 3 uur in een rolstoel moet zitten, adviseren wij een speciaal zitkussen om de druk op zitknobbels te verlagen.
- Draag badstof sokken om wrijving op de hielen te verminderen.

Wat kunt u beter niet doen

Gebruik geen synthetische schapenvachten, hulpmiddelen met uitsparingen of hulpmiddelen in de vorm van een ring om de druk op een (dreigende) doorligplek te voorkomen of te verminderen.
U krijgt door die hulpmiddelen druk op de omliggende delen, waardoor op andere plaatsen weer drukplekken kunnen ontstaan.

Heeft u nog vragen over dit onderwerp? Vraag dan naar de wondverpleegkundige.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**

Bron: 'Preventie en behandeling van decubitus (doorligplekken)' (V&VN, 2011).