



# Preventie en behandeling van doorligplekken (decubitus)

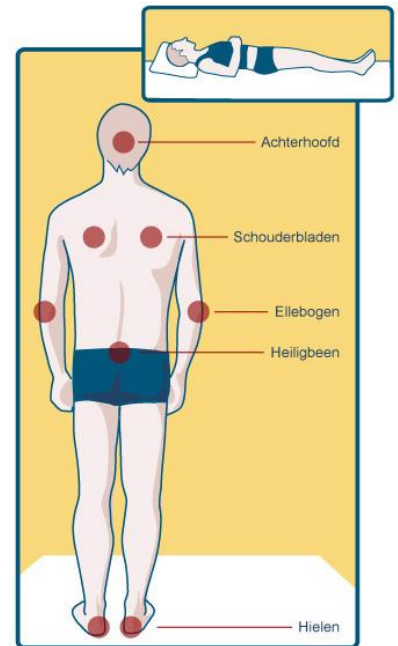
Deze folder bevat informatie over het voorkomen en behandelen van doorliggen (decubitus). In deze folder wordt beschreven wat u kunt doen om doorliggen te voorkomen en/of te behandelen. De folder is bedoeld voor patiënten met (risico op) doorliggen, voor familieleden, mantelzorgers of andere betrokkenen.

## Wat zijn doorligplekken?

Een doorligplek (decubitus) is een beschadiging van de huid en/of het weefsel onder de huid. Een doorligplek ontstaat door aanhoudende druk op de huid of door druk in combinatie met schuifkrachten. Een doorligplek ontstaat meestal op de plaats van een uitstekend bot. Risicoplacsen zijn de stuit, zitknobbels, hielen, ellebogen, schouders, heupen of het achterhoofd.

Er is meer kans op het ontstaan van een doorligplek als u:

- minder mobiel bent waardoor u niet regelmatig van houding kunt veranderen (bijvoorbeeld wanneer u bedlegerig bent of rolstoelgebonden)
- onvoldoende eet of drinkt
- stoornissen heeft aan de gevoelszintuigen
- stoornissen heeft in de doorbloeding
- een vochtige huid heeft (bijvoorbeeld door incontinentie)



## Hoe ontstaan doorligplekken?

Een doorligplek ontstaat door langdurige druk op één plaats. Door deze druk worden bloedvaten afgeklemd waardoor er onvoldoende zuurstof en voedingsstoffen bij de huid en het weefsel onder de huid kunnen komen. Daardoor kunnen afvalstoffen niet goed afgevoerd worden en ontstaat een beschadiging van het weefsel.

## Hoe herkent u de eerste tekenen van doorliggen?

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 doorliggen voorkomen en behandelen?

U kunt zelf de volgende maatregelen nemen om doorliggen te voorkomen. Als u dit niet zelf kunt, kunnen deze worden overgenomen door een familielid of mantelzorger of door een zorgverlener.

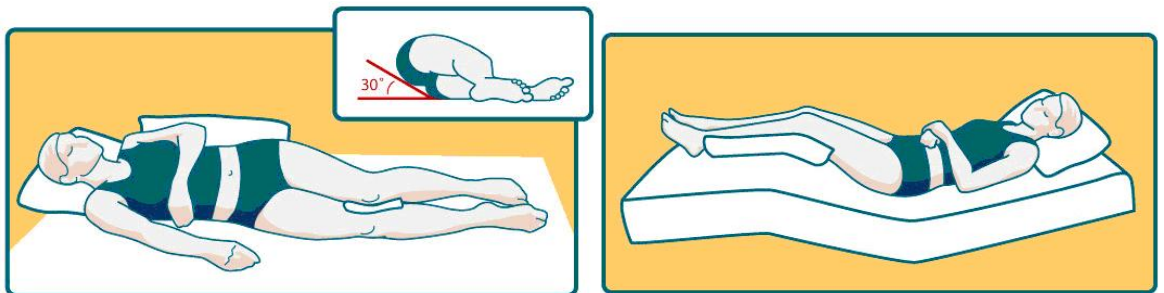
### Voeding en vocht

- zorg er voor dat u voldoende volwaardige voeding tot u krijgt. Drink ongeveer 1,5 liter per dag (tenzij de arts anders voorschrijft);
- schakel uw arts of een andere betrokken zorgverlener in als u moeite heeft met eten en/of drinken.

### Houdingsverandering

#### In bed:

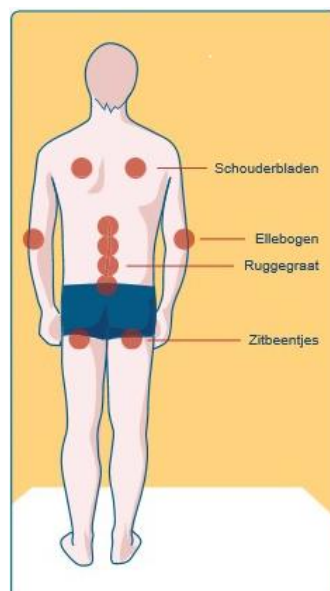
- wissel in bed regelmatig van houding (linker zij, rug/buik, rechterzij, rug/buik etc.) zeker iedere 3 uur;
- ga bij zijligging in een houding van 30 graden liggen, dus niet direct op uw heupbeen;



- voorkom als u zit in bed dat u onderuitzakt. Doe daarom altijd het voeteneinde met knieknik én hoofdsteun iets omhoog;
- probeer niet te schuiven in bed, maar u te verplaatsen in bed door u 'op te tillen' met behulp van de bedheffer, ook wel papegaai genoemd;
- beperk het zitten in bed om de druk op de stuit en de zitknobbels te verminderen;
- ga, als dit mogelijk is, nooit op een lichaamsdeel liggen dat nog rood is omdat u er eerder op gelegen heeft of waar een doorligplek aanwezig is.

#### In de (rol)stoel:

- zorg voor een goede zithouding waarbij uw bovenbenen volledig worden ondersteund door de zitting en de voeten steunen op de vloer of de voetsteun. Gebruik





eventueel een voetenbankje;

- zorg er voor dat uw zitvlak in ieder geval elk uur even, een paar minuten, los komt van de zitting bijvoorbeeld door naar voren en/of opzij te buigen.

## Hulpmiddelen

- u kunt in overleg met uw verpleegkundige beoordelen of u een speciaal matras nodig heeft dat de druk kan verminderen;
- zorg er voor dat uw hielen vrij liggen door een kussen onder uw onderbenen te leggen zodat uw hielen 'zweven'. Let er op dat de knieën licht gebogen zijn;
- zorg er voor dat de onderlaag waar u op ligt glad is zonder kreukels. Gebruik alleen indien nodig onderleggers in bed zoals bijv. onderleggers voor de opvang van incontinentie;
- gebruik als u langdurig in een (rol)stoel zit een speciaal kussen dat de druk op de stuit en de zitknobbels kan verminderen.

## Kleding

- draag bij voorkeur katoenen korte nachtkleding (liever geen onderkleding).
- draag katoenen sokken om wrijving op hielen te voorkomen.

## Huidverzorging

- inspecteer de huid minimaal 1 x per dag;
- zorg voor een goede lichaamshygiëne;
- voorkom een schrale huid;
- maak de huid schoon als deze in contact is gekomen met ontlasting of urine;
- gebruik indien nodig goed incontinentiemateriaal: schakel zo nodig hiervoor uw arts of betrokken hulpverlener in.

## Wat moet u niet doen?

Gebruik géén synthetische schapenvachten, hulpmiddelen met uitsparingen, hulpmiddelen in de vorm van een ring om de druk op een (dreigende) doorligplek te voorkomen of te verminderen. Deze middelen zorgen voor een verhoging van de druk op de omliggende gebieden waardoor op andere plaatsen doorligplekken kunnen ontstaan.

## Tenslotte

Bij vragen omtrent doorliggen (decubitus) kunt u altijd terecht bij de verpleegkundige. Hij/zij neemt zondig contact op met de wondconsulent van het ziekenhuis.

*Bron: Informatiefolder Preventie en behandeling van decubitus (doorligplekken) (V&VN, 2011)*