

# Het voorkómen en behandelen van doorliggen of doorzitten (decubitus)

## Wat is decubitus?

Decubitus is de medische term voor doorliggen of doorzitten. Een doorlig- of doorzitplek is een plek waar de huid stuk is, of stuk dreigt te gaan. Decubitus ontstaat wanneer u lang in dezelfde houding ligt of zit en kan ook ontstaan door wrijving en druk. Het ontstaat meestal op drukpunten van het lichaam. Zoals hielen, stuit, zitbeen, ellebogen en schouderbladen. Als aan een beginnende doorligplek niets gedaan wordt, kan op die plaats een wond ontstaan die moeilijk geneest.

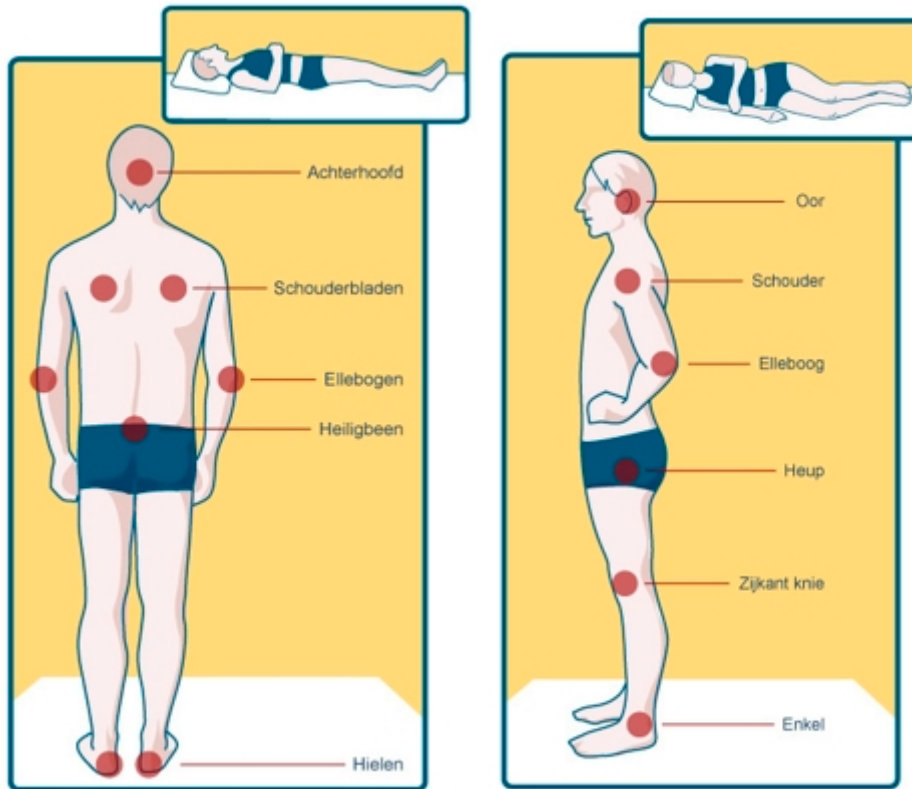
In deze folder spreken we van ‘doorliggen’, maar hiermee kan ook ‘doorzitten’ worden bedoeld.

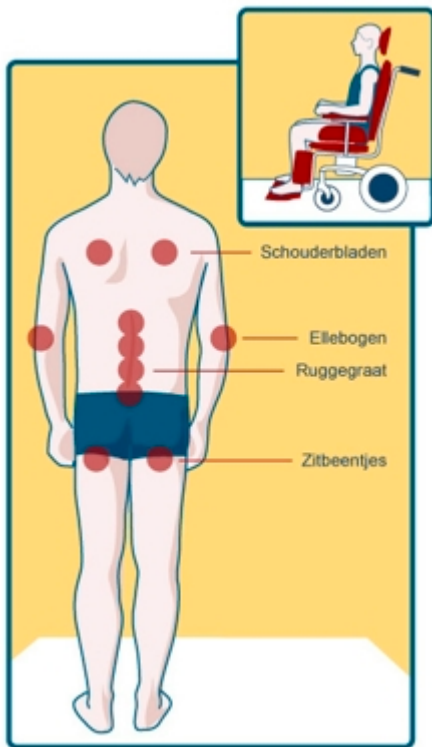
## Hoe herkent u de eerste tekenen van doorliggen?

De eerste tekenen van doorliggen kunnen zijn: pijn en één of meerdere rode plekken op de huid. Het gaat om roodheid die, als u er op drukt, ook blijft. Doorligplekken komen vaak voor op plekken waar het bot dicht onder de huid ligt.

Op de volgende plaatsen ontstaan snel doorligplekken:

- bij rugligging, zie afbeelding 1
- bij zijligging, zie afbeelding 2
- als u zit, zie afbeelding 3





Afbeelding 1

Afbeelding 2

Afbeelding 3

Doorligwonden komen in meerdere gradaties voor.

## Wanneer heeft u kans op doorliggen?

U heeft kans op doorliggen als u:

- bedlegerig of (rol)stoelgebonden bent
- niet in staat bent (of met moeite) zelf van houding te veranderen
- veel in uw bed of stoel heen en weer schuift.

De kans op doorliggen is onder andere groter als u:

- lijdt aan gevoelsstoornissen (bijvoorbeeld bij suikerziekte)
- verlies van urine en/of ontlasting (incontinentie) heeft of overmatig transpireert
- weinig voedingsstoffen en vocht binnen krijgt.

## Kunt u doorliggen voorkomen?

Indien u hiertoe in staat bent, kunnen u of uw naasten/zorgverleners een aantal maatregelen nemen om het risico op doorliggen te beperken. In sommige gevallen kunnen of mogen niet alle maatregelen genomen worden. Dat kan komen door de behandeling, onderzoek of lichamelijke conditie. Bespreek daarom altijd met de verpleegkundige of behandelend arts welke voorzorgsmaatregelen voor u geschikt zijn.

Decubitus is niet altijd te voorkómen. Om doorligwonden te laten genezen en/of nieuwe te voorkómen moeten de adviezen gevolgd worden. Samen met u wordt een behandelplan opgesteld en uitgevoerd. Dit kan gebeuren met behulp van drukontlastende hulpmiddelen.

## Zorg voor een goede zit- of lighouding

### Zithouding

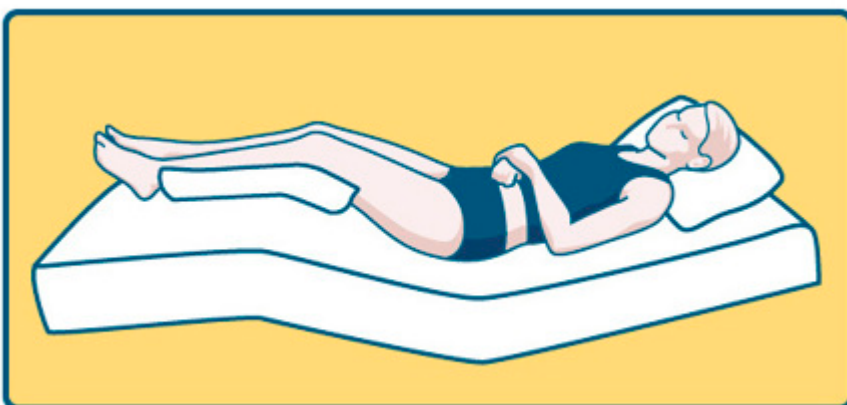
Zorg dat het gewicht goed is verdeeld over het zitvlak, de voeten, de armen en de rug. Kantel de stoel als dit mogelijk is iets achterover (zie afbeelding 4).



Afbeelding 4: Correcte zithouding en gekantelde zithouding in rolstoel

## Lighouding

- Semi Fowler stand: het beengedeelte gaat iets omhoog, in dezelfde hoek als het hoofddeel. Houd de hielen vrij door een kussen onder het onderbeen te leggen (zie afbeelding 5).



Afbeelding 5: semi Fowler stand

- Zijligging: de rug ligt met behulp van kussens in een hoek van dertig graden ten opzichte van het bed. Tussen de benen ligt een kussen (zie afbeelding 6).



Afbeelding 6: 30 graden zijligging

## Verander regelmatig van houding

### Zithouding

Verander in de (rol)stoel regelmatig van zithouding, minimaal om de 2 uur. Wissel rechtop zitten af met de gekantelde zithouding, of door een andere houding aan te nemen, bijvoorbeeld liggen.

### Lighouding

Als u bedlegerig bent, wissel dan regelmatig van houding, minimaal om de 3 à 4 uur. Wissel als volgt af: linkerzij, rug, rechterzij, rug, eventueel ook met buikligging als dit mogelijk is. Dit heet een wisselhouding schema. Probeer zo snel mogelijk

weer te gaan lopen en/of in beweging te komen (mobiliseren) als u dat kunt.

Ga, indien mogelijk, nooit op een lichaamsdeel zitten of liggen dat nog rood is of waar een doorligwond aanwezig is.

## 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 goed op. In de (rol)stoel drukt u zich op aan de leuning als dat voor u mogelijk is. In bed kunt u gebruik maken van een papegaai, dit is een hulpmiddel waaraan u zich kunt optrekken. Heeft u geen papegaai, vraag er dan één aan uw zorgverleners.

Om wrijving op de hielen te beperken kunt u badstof sokken dragen in bed. Om de druk op de hielen te voorkomen kunt u een groot kussen onder de knieën en onderbenen neerleggen. Daarbij is het belangrijk dat de knieën licht gebogen zijn en de hielen vrij van het bed liggen.

## Zorg voor goede hygiëne

Neem dagelijks een wasbeurt. Gebruik daarbij een zeepvrije huidreiniger (verkrijgbaar bij de drogist) en was ook niet te ruw. Draag katoenen ondergoed en nachtkleding. Voor mensen die veel transpireren is het belangrijk de huid goed schoon en droog te houden.

# Incontinentie

Voor mensen die last hebben van ongewenst urine- en/of ontlastingverlies is het belangrijk de huid goed schoon en droog te houden. Draag passend incontinentiemateriaal, wissel dit regelmatig en droog de huid het liefst zachtjes of deppend af.

## 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 uw (nacht)kleding, trek dit regelmatig glad.

## Zorg voor goede voeding

Bij het voorkomen van de doorligwonden is voldoende en gevarieerd eten belangrijk. Hierdoor krijgt het lichaam alle energie en voedingsstoffen die het nodig heeft. Dit helpt om de huid in conditie te houden. Let hierbij op het volgende:

- eet naast ontbijt, lunch en avondeten minimaal 3 keer per dag iets tussendoor. Neem dubbel hartig beleg op uw boterham, zoals: kaas, vis, vleeswaren, ei, pindakaas of salade, bijvoorbeeld eier- of tonijnsalade
- neem hartige tussendoortjes



- drink of eet regelmatig melkproducten (kies voor volle melkproducten)
- als de warme maaltijd u tegenstaat, kies dan voor een broodmaaltijd.

Goede voeding is ook belangrijk bij de behandeling van doorligwonden. Het bevordert uw herstel en geneest de doorligwonden. In het HagaZiekenhuis wordt bij de behandeling van een ernstige doorligwond altijd een diëtist ingeschakeld.

Houd rekening met uw eigen dieetvoorschriften.

## Belangrijk

Maak er een gewoonte van om elke dag te (laten) kijken of u rode plekken of andere beschadigingen aan de huid heeft. Let vooral op plekken die regelmatig onder druk staan of die vaak pijnlijk zijn. Wanneer u (constante) pijn voelt op dezelfde plek van de huid, beschadigingen en/of rode plekken ziet, meld dit dan aan uw verpleegkundige of behandelend arts.

## Behandeling

De zorgverlening zal samen met u een preventie(voorkómen van)- of behandelplan opstellen. In het voorkómen en behandelen van doorligwonden staat drukontlasting op de eerste plaats. Strikte bedrust - met wisselhouding - is in sommige gevallen noodzakelijk.

Als het nodig is kan de arts advies inroepen van een gespecialiseerd wondverpleegkundige. Deze verpleegkundige

geeft advies over het gebruik van middelen om decubitus te voorkomen en te behandelen. In bepaalde ernstige gevallen is een chirurgische ingreep noodzakelijk. Een plastisch chirurg kan dan nodig zijn bij de verdere behandeling. U kunt samen met deze verpleegkundige uw gezondheidssituatie behouden en/of verbeteren.

Voor de behandeling kunnen aanpassingen nodig zijn aan uw hulpmiddelen (bijvoorbeeld aan uw rolstoel) of aanpassingen in de thuissituatie. In die gevallen wordt een revalidatiearts en/of ergotherapeut ingeschakeld.

## Hebt u vragen?

Tijdens uw opname in het ziekenhuis kunt u met vragen terecht bij uw behandelend arts of bij de verpleegkundigen. Als u (weer) thuis bent, overlegt u met de thuiszorgverpleegkundige of met de huisarts.

---

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

## **Spreekt u geen of slecht Nederlands?**

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

## **Do you speak Dutch poorly or not at all?**

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

## **Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?**

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

## **Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?**

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

105710052023